

biocontact

www.biocontact.fr

mensuel gratuit depuis 1991

tirage de ce numéro : 93 600 exemplaires

Cru et cuit : comment équilibrer ?

Ménopause : bien se préparer

La marche bienfaits et bonnes pratiques

n°368 • juin 2025

QUINTESENS

Mon huile anti-âge

après 50 ans

RECOMMANDÉE
PAR LES
NUTRITIONNISTES
DEPUIS 2013 !

COUVRE JUSQU'À 100% DES BESOINS
EN **OMÉGA-3, VITAMINE E**
ET **DHA**

RÉGULATION DU CHOLESTÉROL

DHA POUR LE **COEUR**
ET LA **MÉMOIRE**

NOUVEAU

Le bouillon

MÉNOPAUSE

Riche en collagène pour la
peau et les articulations.
Idéal pour réguler les
effets de la ménopause.

EN SAVOIR PLUS



Ce mélange de **6 huiles bio complémentaires** a été conçu en 2011 avec des nutritionnistes pour **combler les carences en Oméga-3, vitamine E** et aussi en **DHA**, un Acide Gras peu disponible dans notre alimentation. Ces nutriments agissent en synergie sur **la régulation du cholestérol** et sur **le bon fonctionnement du cœur et de la mémoire**.

LA BELLE ÉCHAPPÉE

C'est une activité physique simple, une sortie douce, discrète, presque anodine. Dans un monde qui va trop vite, aller marcher offre un autre rythme, une autre respiration ; si l'on est seul-e, un espace entre soi et soi hors du tumulte quotidien et loin des tâches domestiques, familiales ou professionnelles à accomplir. Cette expérience intime mais aussi sensorielle permet de voir ce que l'on ne voit plus, une fleur en bord de route, un arbre, les saisons passer.

Et si cette échappée belle, « loin des routines de pensée ou d'existence » selon les mots du sociologue et anthropologue du corps David Le Breton, à priori perçue comme un luxe de nos sociétés occidentales, était en réalité une nécessité ?

Aujourd'hui, nous passons en moyenne 12 heures assis les jours travaillés et 9 heures les jours de repos. Ce temps comprend le temps de travail, les trajets en voiture ou en transport en commun, les repas, les soirées canapés (sans même compter les heures de sommeil où l'on est allongé). Cette sédentarité généralisée est reconnue comme l'un des grands fléaux de notre époque et impacte négativement la santé : augmentation des maladies cardiovasculaires, diabète, prise de poids, dépression, anxiété, douleurs chroniques... Nous payons cher le prix de notre sédentarité.

Et pourtant, l'une des solutions les plus efficaces est gratuite, et ne nécessite ni prescription médicale, ni abonnement à la salle de sport, ni équipements (et parfois, même pas de chaussures !). Juste un peu de temps, un dehors, qu'il soit urbain, rural, sauvage, qu'importe ; un sentier, un chemin ou un trottoir ; et bien sûr, un corps valide.

Sur le plan physiologique, la marche améliore le tonus musculaire, la fonction articulaire et l'équilibre, elle augmente l'énergie et favorise une bonne santé cardiovasculaire et respiratoire. Elle agit également sur l'immunité, la qualité du sommeil, la mémoire, les émotions et l'humeur, améliore la créativité et réduit l'anxiété. Rien que ça !

L'idéal serait de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour, et au moins 60 minutes pour les enfants et les adolescents. En une ou plusieurs séances quotidiennes, le moindre pas permettrait de diminuer la tension artérielle : quelques foulées à la pause déjeuner, une balade digestive après manger, une sortie randonnée le week-end.

Et pour que la marche devienne une habitude, elle doit être initiée dès l'enfance, et encouragée autant chez les filles que chez les garçons. Dans de nombreuses villes, des « marches exploratoires et solidaires » entre femmes sont organisées, elles visent à repérer les failles d'un quartier, repenser les espaces que l'on redoute d'affronter seule, et se réapproprier un espace public plus sûr, agréable et accessible à toutes et tous, y compris aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap, aux enfants, aux poussettes... Une manière d'inscrire la marche à l'intersection de plusieurs enjeux : santé publique, aménagement du territoire, justice sociale et environnementale.

Enfin, marcher, c'est retrouver un équilibre : bon pour le corps, bon pour le moral, bon pour la planète. Une évidence, durable, à (re)mettre au centre de nos vies.

■ **Lisa Pujol**
Rédactrice en chef

- 3 Billet, abonnement
- 4 Le rendez-vous du mois
Denise Heilbronn
- 5 Portrait d'entreprise
Bijin
- 6 Côté cuisine
La cacahuète
- 7 Le produit du mois
Tapas de calamars ail & persil
de GOOD Océan
- 8 La page cosmétique
- 10 Autonomie pratique
Le vinaigre de fruits
- 12 Crusine
Cru et cuit : comment équilibrer ?
- 14 Santé naturelle
Ménopause : bien se préparer
- 18 Quoi de neuf ?
- 22 DOSSIER La marche
 - 22 Marchez, c'est bon pour la santé !
 - 26 Quelques conseils pour bien choisir ses chaussures
 - 28 L'ostéopathie au secours des marcheurs
 - 32 Des en-cas sains à emporter en rando
 - 36 Pourquoi associer le jeûne et la randonnée ?
 - 40 L'équipement durable en rando
 - 44 Agir pour les chemins
- 47 Agenda
- 48 Annonces
- 50 Grille annonces

Édité par la SAS Biocontact
au capital de 15 244 €
RCS Albi B 380 313 320 / 00042
APE 5814 Z
N° TVA : FR73 380 313 320
N° ISSN : 1634 1996
Dépôt légal : juin 2025
Photo couv. :
© New Africa/AdobeStock

Directeur de la publication
Jean-Pierre Camo

Composition, mise en pages
Maxime Faugère - bioécoprint

Correction
Jessie Miquel

Suivi de fabrication
Bioécoprint (33680 Lacanau)

Impression

Imprimé en France / BLG Toul (54200)
Couverture imprimée sur du papier certifié
Ecolabel européen et 100% recyclé
EU Ecolabel : FR/011/003



Couverture

Origine du papier : France (72470 Saint-Mars-La-Brière)
Origine des fibres : Papiers issus de fibres 100% recyclées
Taux de fibres recyclées : 100%
Impact sur l'eau : Plat 0,004 Kg/t

Intérieur

Origine du papier : Suède
Origine des fibres : Papiers issus de fibres vierges PEFC
Taux de fibres recyclées : 0%
Impact sur l'eau : Plat 0,006 Kg/t

PAS DE PARUTION AU MOIS D'AOÛT

POUR NE MANQUER AUCUN NUMÉRO, ABONNEZ-VOUS !



À retourner avec votre règlement à Biocontact
Service abonnements - BP 60008 - 81601 GAILLAC Cedex

OUI, je désire recevoir Biocontact
directement à mon domicile.



Possibilité d'abonnement à la revue
papier ou numérique sur www.biocontact.fr

06/2025

1 an (11 numéros)		2 ans (22 numéros)	
<input type="checkbox"/> France	32 €	<input type="checkbox"/> France	58 €
<input type="checkbox"/> Dom-Tom	39 €	<input type="checkbox"/> Dom-Tom	70 €
<input type="checkbox"/> Étranger	54 €	<input type="checkbox"/> Étranger	97 €

nom : prénom :

adresse :

CP : ville : pays :

téléphone : année de naissance :

courriel : signature :



Denise Heilbronn

Formée au paysagisme aux côtés de Gilles Clément et botaniste passionnée, Denise Heilbronn a fondé Au-delà des Racines en 2017. L'association œuvre pour le déploiement des espaces de forêts sanctuaires en France.



Tout d'abord, c'est quoi, une Forêt Sanctuaire® ? Et à quoi cela ressemble-t-il ?

C'est un concept de forêt à vocation de sépultures pour les cendres de défunts.

C'est un projet local au service de la protection des forêts, qui répond aux attentes environnementales des citoyens en protégeant les zones forestières concernées. Ce modèle permet de préserver les arbres de nos forêts en les laissant vivre et vieillir, au bénéfice des générations futures. Le temps des concessions permet à la forêt de retrouver une part de naturalité propice au maintien d'un écosystème optimal favorisant la biodiversité de la faune et de la flore.

C'est une solution funéraire égalitaire et inclusive, moins coûteuse que la création ou l'agrandissement d'un cimetière traditionnel, financée par l'attribution et le renouvellement des concessions. C'est aussi un mode de sépulture plus écologique, et un lieu de mémoire intergénérationnelle dans un cadre de nature propice au recueillement. Elle replace l'humain au cœur de ce qui fait son humanité.

En engageant les citoyens dans la transition sociétale et environnementale, la Forêt Sanctuaire® offre aux élus une nouvelle voie d'action au service de l'intérêt collectif. Il n'y a pas de forêt type : chaque Forêt Sanctuaire® a sa propre identité attachée à son territoire, à sa faune, à sa flore, et surtout à son histoire.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de créer cette association, unique en France ?

L'envie de protéger les arbres, de leur permettre de vieillir et d'agir en faveur de notre planète, en mettant en place de solutions fondées sur la nature, à la fois naturelles et universelles. En 2000, l'Allemagne a mis ce modèle en place sur l'ensemble de son territoire, et les exemples qu'elle fournit sont de vraies réussites, tant sur l'aspect environnemental que sociétal et économique.

Foyer de biodiversité et levier d'action climatique majeur, la forêt est au cœur de notre avenir : sa pérennité conditionne notre survie à tous.

Reposer en forêt, auprès d'un arbre, est-ce le souhait de nombreuses personnes ?

La nature est le premier lieu envisagé par les Français pour la dispersion des cendres, avec 34 % des préférences (source : Crédoc 2019). Ainsi, nos défunts protègent les arbres, et les arbres, en retour, les protègent de l'oubli.

Dans la nature, il y a des lois et règlements qui régissent la dispersion des cendres que beaucoup de citoyens ignorent. De plus, rien de pérenne n'identifie le lieu exact de dispersion et rien n'empêche ce lieu de devenir un parking ou un hangar... Et évidemment, l'identité du défunt n'est pas mentionnée, entraînant très rapidement une cassure dans la mémoire familiale. En cela aussi, la Forêt Sanctuaire® est utile !

Déjà plusieurs Forêts Sanctuaires® ont vu le jour dans le Bas-Rhin, en Alsace, tandis que d'autres sont en projet. Comment accompagnez-vous les communes et les citoyens désireux de bénéficier de cette solution ?

Au-delà des Racines est engagée dans une démarche citoyenne et écoresponsable. Elle vise notamment l'accompagnement et la création de forêts sanctuaires sur l'ensemble du territoire français. L'association intervient en soutien des communes et de citoyens soucieux d'agir en faveur de l'environnement.

Au-delà des Racines facilite d'un côté le déploiement de ces nouveaux lieux cinéraires respectueux de la nature, en conseillant les communes. De l'autre, elle favorise la préservation et le développement de nos forêts et de la biodiversité endémique.

Nous accompagnons les communes qui souhaitent développer ce modèle sur leur territoire. Nous les conseillons sur les aspects

techniques, bien sûr, mais aussi sur les aspects réglementaires et économiques acquis au travers de nos recherches et de nos réalisations.

Y a-t-il une réglementation pour l'inhumation des urnes funéraires en dehors des cimetières ?

Oui, les lois sont précises et nous agissons dans le cadre des sites cinéraires isolés et dans le respect des défunts.

Ce mode funéraire pourrait-il répondre à plusieurs enjeux, dont la plupart sont d'ordre écologique ?

Pas seulement. Les enjeux écologiques et environnementaux sont, bien sûr, présents : climat, biodiversité – faune et flore –, protection physique des sols et des paysages, sans oublier la capture du carbone. La forêt est aussi le seul pourvoyeur d'humus de la planète – et sans sol, on ne cultive plus grand-chose. Nous avons beaucoup de choses à apprendre de ce monde végétal si méconnu du grand public.

Mais les enjeux sont aussi sociétaux : qualité de l'air et de l'eau, végétalisation indispensable pour abaisser les températures des zones urbaines, lutte contre l'artificialisation des sols – un domaine dans lequel la France détient un triste record européen. C'est aussi un modèle parfait pour réhabiliter les friches industrielles urbaines.

Les enjeux économiques concernent autant les communes que les citoyens. La création d'une Forêt Sanctuaire® coûte bien moins cher qu'un agrandissement, même minime, de cimetière. Et le succès du modèle est tel que, pour les forêts déjà créées, les investissements sont « amortis » en moins d'un an.

Pour le citoyen, le gain majeur est une économie de pierre tombale, qui représente aussi un coût environnemental fort. Pas de fleurs, pas de couronnes, c'est la nature qui offre le décor ! ■

Bijin

Des solutions naturelles pour prendre soin de soi et purifier l'eau du robinet



Alexandre Polya, fondatrice et directrice de Bijin.

Bijin regroupe trois marques unies par des valeurs communes : respect de l'écologie, praticité et démarche vertueuse. Des cosmétiques bio, végétaux et anhydres, des filtres à eau naturels ainsi que des soins bio et végétaux pour bébés. Depuis plus de sept ans, Bijin réinvente les gestes du quotidien avec une philosophie simple : allier efficacité et naturalité. Inspirée des rituels ancestraux japonais, la ligne de soins propose des cosmétiques multifonctions pour prendre soin de soi... et de la planète. Le charbon actif français répond aux problèmes de qualité de l'eau potable avec des solutions de filtrations naturelles et économiques. Le Bébé français bio réinvente le talc en concevant une poudre innovante, végétale et bio.

D'où vient l'aventure Bijin ?

Bijin, qui signifie « belle personne » en japonais, est la concrétisation de mon parcours professionnel et personnel. Après une carrière dans la cosmétique, une prise de conscience écologique, et onze années passées au Japon, j'ai eu envie de créer une marque à mon image et en phase avec mes valeurs.

Quelles sont justement les valeurs qui vous animent ?

Ce qui m'anime au quotidien, c'est l'envie de proposer des produits justes, à la fois bons pour le corps et respectueux de l'environnement. Chez Bijin, nous faisons le choix de formules courtes et transparentes, sans colo-

rant, sans ingrédients superflus : uniquement des ingrédients actifs. Les matières premières sont 100 % naturelles et de qualité alimentaire, pour garantir sécurité et efficacité.

Côté emballage, même exigence : tous nos contenants sont recyclables ou compostables, et nous réutilisons en partie ceux de nos fournisseurs pour expédier nos commandes. Nous produisons et conditionnons localement dans l'Allier, en limitant les importations pour réduire notre impact. L'écologie n'est pas un argument marketing mais une évidence !

Quels produits phares souhaitez-vous mettre en avant ?

Notre vision s'illustre parfaitement à travers ces deux produits :

– les filtres à eau au charbon actif signés Le Charbon actif français : une solution naturelle, zéro déchet, pour purifier l'eau du robinet. Disponibles en version carafe, gourde et même pour les enfants, ces filtres au charbon actif 100 % végétal (compostable à 60 °C) réduisent le chlore, les métaux lourds, les résidus médicamenteux... et améliorent le goût de l'eau en seulement 20 minutes, et ce jusqu'à 3 mois (brevet déposé) ;

– le soin en poudre 2-en-1 Le Bébé français bio, la première alternative 100 % végétale et 100 % bio au talc. Formulé à base d'avoine colloïdale et d'amidon de riz, il apaise et protège la peau fragile des bébés dès la naissance. Un soin multi-usage (change, bain lacté, zones de plis) aussi doux qu'innovant.

gros plan sur... les filtres à gourde nomades

Pratiques, écologiques et sans plastique, ces filtres au charbon végétal actif purifient l'eau du robinet directement dans la gourde, en seulement 20 minutes. Leur format compact et léger en fait l'allié idéal des déplacements, randonnées ou trajets quotidiens. Un geste simple et naturel pour réduire les bouteilles en plastique. Ils s'inscrivent dans une démarche zéro déchet et ont séduit de nombreux utilisateurs soucieux de leur santé... et de la planète.



Où peut-on découvrir vos produits ?

Vous pouvez retrouver nos produits dans votre magasin bio. Nous travaillons également avec les principaux grossistes bio ■

Bijin
8, rue du Pont-de-la-Mère
03300 Cusset
Tél. : 06.81.45.97.20
www.bijin-shop.com

La cacahuète



© nancy10/AdobeStock

La cacahuète est le fruit qui pousse sous terre de l'arachide. Cette plante fait partie de la famille des légumineuses, qui offre un intérêt nutritionnel tout particulièrement en cuisine végétarienne lorsqu'elles sont non salées et de préférence non toastées. Une fois concassées, elles font un petit complément pour équilibrer une assiette en apportant du croquant sur les salades, une tarte ou un gratin qui sort du four, un taboulé... On peut aussi choisir la purée de cacahuètes qui s'achète en pot et nature (non sucrée). Elle servira dans des recettes variées : pour donner un parfum appétissant à un cake salé, des galettes végétales, des cookies... ou à la place d'une autre matière grasse dans des biscuits ou un crumble. Son apport en gras apportera de l'onctuosité à une purée ou un velouté de légumes.

Le velouté froid de jeunes courgettes

- Pour 4 verrines
- 800 g de jeunes courgettes
 - 1 c. à c. rase de curcuma
 - 4 c. à s. de cacahuètes non salées
 - 4 c. à s. d'huile de sésame

Faites chauffer 30 cl d'eau dans une cocotte à fond épais. Quand elle commence à frémir, ajoutez les courgettes non épluchées, coupées en rondelles. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu très doux. Les courgettes doivent rester légèrement « al dente » pour conserver leur couleur verte.

Salez en fin de cuisson. Versez les courgettes et le bouillon de cuisson dans un bol blender pour mixer en ajoutant le curcuma. Laissez complètement refroidir.

Hachez grossièrement les cacahuètes au couteau.

Répartissez le velouté froid dans des verrines, versez un filet d'huile de sésame, ajoutez une pincée de curcuma et parsemez avec quelques cacahuètes concassées. C'est prêt...



© Emmanuel Cupillard



Valérie Cupillard

Créatrice culinaire et consultante en cuisine bio.

Auteure primée aux Gourmand World Cookbook Awards.

Depuis 2001, Valérie Cupillard a écrit 49 livres disponibles en magasins bio & librairies.



Newsletter et recettes sur
www.valericupillard.com

Tapas de calamars ail & persil

de GOOD Océan

Portée par la passion du goût et le plaisir de partager, GOOD Océan propose les meilleures saveurs de la mer, avec une exigence sans concession pour la qualité et le respect de l'océan.

Cap sur les premiers calamars en magasin bio ! À déguster lors de vos apéritifs entre amis ou en entrée d'un bon repas en famille.

Comment les consommer ?

Prêts à déguster ! Complétez votre apéritif de la mer avec les tapas de crevettes ail & persil et les moules citron & persil.

Secret de fabrication

Une cuisson en marmite dans le pays nantais pour des calamars tendres, sublimés par une marinade bio ail & persil.

Composition

Liste d'ingrédients courte, sans additif ni traitement : calamars (*Loligo pealeii*), huile de tournesol, vinaigre d'alcool, ail, persil, sel, poivre, et c'est tout !

Le plus écoresponsable

Nous savons que la pêche aux calamars présente des enjeux environnementaux importants liés à la surpêche et à la dégradation des écosystèmes marins. Chez GOOD Océan, nous collaborons avec l'une des rares pêcheries certifiées « pêche durable », située au large de la côte nord-est des États-Unis.

Où se le procurer ?

Dans les magasins bio près de chez vous, au rayon frais « traiteur de la mer ».

Astuce

Pour les amateurs de calamars poêlés, à réchauffer 2 minutes.



Routine de soin

soins naturels pour les sportifs

Envie d'une vie pleine d'énergie ? Les températures des beaux jours incitent à pratiquer plus de sport à l'extérieur. C'est le moment de se réveiller, de s'étirer et de transpirer. Le sport est l'allié de votre santé.

Une bonne préparation et une récupération efficace sont essentielles pour profiter d'une activité sportive.

Préparation sportive : un baume chauffant peut être intéressant pour préparer l'effort musculaire.

Ingrédients :

- 8 g de cire d'abeille
- 20 g de beurre de karité
- 25 g de macérat huileux d'arnica
- 120 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie ou lavandin super (soit 20 %)

Faites chauffer les phases grasses entre elles (cire, beurre et macérat), puis en dessous de 40 °C, ajoutez les huiles essentielles, mélangez et laissez refroidir ! Votre baume est prêt.

Après l'effort : une petite diffusion d'eucalyptus radié (3 gouttes dans un diffuseur à vapeur) vous permettra d'améliorer l'oxygénation de vos cellules et de votre esprit ! Maintenant, vous êtes prêt à vous lancer !

Les huiles essentielles nécessitent des précautions d'emploi. En cas de doute, contactez votre médecin ou votre pharmacien.



© Agung/AdobeStock

L'ingrédient du mois

le beurre de kpangan



© anzodesign/AdobeStock

Surnommé « karité doré », le beurre de kpangan est extrait des graines de l'arbre *Pentadesma butyracea*, originaire d'Afrique de l'Ouest. Il nourrit et répare la peau et les cheveux. Ses acides gras rares sont de précieux alliés : il désaltère en profondeur, préservant souplesse et éclat.

Riche en acides gras, il hydrate en profondeur la peau et les cheveux, aidant à maintenir leur souplesse et à prévenir la déshydratation. Il aide à restaurer le film hydrolipidique naturel de la peau.

Il favorise la régénération cutanée, aidant ainsi à la cicatrisation et à atténuer l'apparence des cicatrices et des vergetures.

Sa richesse en insaponifiables, notamment le spinastérol et la vitamine E, aide à lutter contre les effets néfastes des radicaux libres et le vieillissement cutané.

Il agit sur la fibre capillaire en nourrissant, gainant, lissant et protégeant les cheveux secs, abîmés ou fourchus, leur redonnant brillance et beauté. Il peut également hydrater le cuir chevelu et réduire la sécheresse.

Autres utilisations : traditionnellement, il est également utilisé en Afrique de l'Ouest dans l'alimentation et pour la fabrication de savons. En aromathérapie, il est parfois utilisé dans des baumes de massage pour soulager les douleurs articulaires et musculaires en raison de son effet anti-inflammatoire local.



Marie Mori,

docteure en pharmacie, diplômée en phyto-aromathérapie ainsi qu'en dermo-cosmétique.

Depuis plus de 10 ans, elle transmet sa passion des plantes et de la cosmétique auprès des particuliers, reconversions professionnelles et professions de santé grâce à une plateforme de formations certifiantes unique en France accessible pour tous.

Retrouvez-la sur www.maformationaromatherapie.fr

CURCU MAXX C+

LE SPÉCIALISTE DU CURCUMA BIO

LE + FORT
DOSAGE
D'ACTIFS
SUR L'ENSEMBLE
DE NOS
PRODUITS

ÉLARGISSEZ VOS HORIZONS PRÉPAREZ VOTRE BIEN ÊTRE ESTIVAL



AIDE À SOULAGER LES ÉTATS INFLAMMATOIRES

GEL ARTICULATION



60 gélules

PILULIER

CARTON RECYCLABLE
ET BOUCHON
DÉGRADABLE

ROLL-ON

45 ml

Apaisement des articulations
Soulage les états inflammatoires**

150 ml

METTEZ TOUS LES VOYANTS
AU VERT POUR VOS ARTICULATIONS!

NON DISPONIBLE
EN MAGASIN

EN VENTE
SUR

CURCUMAXX-FRANCE.COM



CURCUMAXX FRANCE

L'agence nature - www.agence-nature.bio - Photos: Curcuma France, Steve-Aubrie, Emuoto. ** Pour d'effets secondaires reconnus, efficacité avérée (depuis 34 ans)

Le vinaigre de fruits : simple, écologique et délicieux

Le vinaigre est un produit à tout faire : il assaisonne les plats et les salades, sert à préparer les conserves au vinaigre, à nettoyer la maison (sol, sanitaires, baignoire), à adoucir la lessive, désinfecter des plaies, remplacer un déodorant, assainir le système digestif des poules... et bien d'autres choses encore. Il est en plus très simple de le produire soi-même à partir des fruits du

jardin, ce qui en fait un produit précieux pour l'autonomie. Il est écologique, économique, bon pour la santé, sans produits chimiques ni pesticides, délicieux, avec des saveurs différentes selon les fruits, et tellement supérieur à tout ce que l'on peut acheter. Et quel plaisir de se régaler d'un vinaigre délicieux que l'on a préparé soi-même ! Cela permet de se relier à la

générosité de la nature et aux savoir-faire de nos grands-parents. Avec les enfants, c'est une activité utile, agréable et pédagogique qui leur permet de comprendre d'où viennent les produits qu'ils consomment. C'est aussi un moyen de profiter de l'abondance que nous offre le verger. C'est un minimum d'efforts pour un maximum de résultats.



Ingrédients

- des fruits bien mûrs, sucrés et juteux
- un seau recouvert d'un couvercle ou d'un linge
- au besoin, de l'eau filtrée
- un linge ou un tissu à fromage
- un entonnoir
- une bouteille en verre

La préparation du vinaigre

On utilise de préférence des fruits sucrés et/ou juteux, tels que des prunes, des figues, des framboises, des raisins... ramassés mûrs, sans pourriture. Avec des fruits plus fermes comme la pomme ou la poire, il faudra ajouter un peu d'eau, et une presse, un mixeur ou un extracteur seront nécessaires pour en libérer le jus. Le tout est placé dans un seau recouvert d'un couvercle ou d'un linge pour éviter les insectes. Une double fermentation permet d'obtenir du vinaigre. La première transforme le sucre des fruits en alcool. Au bout d'une semaine ou deux, on sent nettement son odeur caractéristique. Après deux ou trois semaines supplémentaires, la seconde fermentation transforme l'alcool en vinaigre. Avec un linge sur le seau, il faut compenser l'évaporation en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Remuer tous les trois jours permet d'éviter des champignons en surface. Ils ne sont pas toxiques mais dégradent le goût. Quand cela ne sent plus l'alcool mais le vinaigre, c'est le moment de le filtrer, avec un linge ou un tissu à fromage nettoyé à l'eau. L'idéal est de suspendre le tissu, de laisser le vinaigre s'écouler pendant une nuit, puis de le mettre en bouteille. Il est possible de presser les fruits fermentés dans le tissu pour aller plus vite. C'est aussi simple que cela ! Un résidu au fond de la bouteille est normal, et il n'y a pas de limite d'utilisation, le vinaigre se conserve à vie. C'est maintenant le moment de se régaler d'une salade assaisonnée avec ce vinaigre maison délicieux et parfumé. Que du bonheur !



Nina et Jacques Sandré

Ayant laissé derrière eux leurs carrières d'ingénieurs, ils ont petit à petit développé leur autonomie sur leur terrain en Occitanie pour vivre libres et en accord avec leurs valeurs.

Leur chaîne Destination Bonheur, sur YouTube et Odyssee, est dédiée à l'autonomie, à la permaculture et au développement personnel.

Deux vidéos pour aller plus loin :

- Vinaigre gratuit avec les fruits du jardin
- Préparation du vinaigre de miel maison



VIT'ALL+

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

GAMME COLLAGÈNE



Découvrez nos peptides de collagène marin français, hautement assimilables et à l'efficacité cliniquement testée !



www.vitalplus.com

ENTREPRISE FAMILIALE & FRANÇAISE DEPUIS 1987

Crédits photos © VIT'ALL+ / «Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour» - www.mangerbouger.fr

CRU ET CUIT : COMMENT ÉQUILIBRER ?

Nous avons tendance aujourd'hui à tout cuire pour des raisons sanitaires (destruction des germes...), de santé (faciliter la digestion, par exemple) ou tout simplement pour rendre comestibles certains aliments comme la pomme de terre ou les lentilles. Mais nous oublions que manger cru est aussi bénéfique pour la santé. Tout est une question d'équilibre : allier le cru et le cuit, en favorisant les cuissons hypotoxiques, peut apporter à votre corps tout ce dont il a besoin au quotidien.

Par effet de mode ou réelle conviction, le fait de manger cru est très bon pour la santé. Une alimentation crue est par définition vivante, car les aliments préservent intégralement leurs vitamines, minéraux et enzymes ; à condition, bien sûr, de les consommer très frais. Une tomate qui traîne depuis deux semaines dans le réfrigérateur sera beaucoup moins riche en nutriments qu'une tomate fraîchement cueillie. Une fois cuits, les aliments contiennent beau-

coup moins d'enzymes et de vitamines, qui sont partiellement (ou totalement) détruites au contact de la chaleur et de cuissons fortes et longues.

Les bénéfices d'une alimentation crue

Une alimentation crue et vivante est exempte de produits industriels transformés et ultratransformés, de raffinage, idéalement d'origine biologique et locale.

Nutritionnellement, intégrer plus de cru dans votre assiette permettra :

- un apport d'enzymes aidant à la digestion ;
- un apport accru en vitamines, minéraux et oligoéléments ;
- de booster votre énergie vitale.

Rassurez-vous, manger cru n'est pas si compliqué. Cela ne veut pas dire que les aliments consommés sont froids, au contraire ; plus ils sont consommés à une température proche de 37 °C, plus la digestion est facilitée.



Dans l'idéal, il est préférable de commencer son repas par les aliments crus afin de bénéficier des enzymes digestives qui aideront à bien assimiler le bol alimentaire.

Un peu d'organisation, des placards de cuisine qui contiennent les bons produits, et vous arriverez même à gagner du temps !

Le placard type pour cuisiner cru

La base, c'est d'avoir toujours à votre disposition des fruits et des légumes frais ainsi que des herbes aromatiques, bio si possible, pour pouvoir garder la peau (et toutes ses vitamines) sans pour autant ingérer des pesticides. Tous les fruits se mangent crus, mais pas tous les légumes. Pour cela, il est possible d'utiliser un déshydrateur, qui va sécher les aliments à basse température, ou de les cuire à la vapeur douce grâce à un cuit-vapeur simple en inox ou au Vitaliseur de Marion.

Faites le plein de fruits secs (figes, abricots, dattes medjool...), d'oléagineux (amandes, noisettes, noix...) et de graines (chia, tournesol, lin...) en vrac dans votre magasin bio et conservez-les dans des

bocaux hermétiques. Ils accompagneront vos petits-déjeuners, les en-cas... (voir les recettes plus loin).

N'oubliez pas les bonnes huiles, bio, de première pression à froid, riches en oméga-3 comme celle de colza ou de lin (à conserver au réfrigérateur après ouverture), des condiments comme les épices, du sel non raffiné, du tamari et du vinaigre de cidre non pasteurisé, qui vous permettront de cuisiner des plats riches en saveurs tout en bénéficiant de

nutriments de qualité.

Pour aller plus loin, vous pouvez utiliser des superaliments connus pour leur richesse en antioxydants ou autres vertus comme les algues (fraîches ou séchées), les graines germées, les légumes lactofermentés, le cacao cru et les jus de légumes. Ces aliments « vivants » vont booster nutritionnellement vos assiettes grâce à leur forte teneur en vitamines, minéraux et oligoéléments.

La saison chaude : le meilleur moment pour s'y mettre ?

Durant les saisons froides, il est très réconfortant de manger chaud, contrairement aux saisons chaudes où l'on va avoir besoin de manger froid. C'est sûrement la saison idéale pour introduire plus facilement des aliments crus dans votre assiette, car l'offre en fruits et légumes est plus large. Mais le mieux est d'en manger un peu chaque jour, tout au long de l'année.

Jus de carottes et pêches

Pour 1 grand verre, à consommer minimum 30 minutes avant le repas :

- 2 carottes
- 2 pêches
- un demi-citron

Coupez les carottes en tronçons. Ôtez le noyau des pêches et épluchez le citron. Passez le tout à l'extracteur de jus en les alternant.

La pêche apporte de belles quantités de vitamine C, mais aussi de provitamine A. Les variétés jaunes en contiennent près de deux fois plus que les blanches.

De nos jours, nous avons tendance à trop cuire, comme c'est le cas avec le barbecue, les fritures, les cocottes sous pression, le micro-ondes ou encore avec la cuisson bouillie. Ces cuissons dénaturent les aliments en modifiant leur structure et en détruisant les vitamines très sensibles à la chaleur.

Manger plus de cru, tous les jours

Pour une bonne transition vers ce type d'alimentation, mieux vaut y aller progressivement, en fonction de vos antécédents alimentaires.

Votre corps peut, en effet, ne pas supporter de passer d'une alimentation faible en cru à une majorité de cru. Tout dépend de votre microbiote (ou flore intestinale). En fonction de votre alimentation, la composition de votre microbiote évolue et change constamment. Plus vous mangez cuit, moins vous pourrez manger cru, car votre flore intestinale n'aura pas les bonnes enzymes et bactéries pour pouvoir digérer cet apport de fibres important. Il faudra prendre le temps de réadapter votre système digestif en intégrant du cru progressivement.

L'idée n'est pas de manger uniquement cru ou cuit, mais d'avoir une approche équilibrée pour combiner des aliments crus et cuits afin d'en tirer le meilleur parti.

Quelques idées pour la journée :

– au petit-déjeuner, vous pouvez ajouter facilement une portion de cru en réalisant un pudding aux graines de chia, confectonner votre lait végétal maison, consommer un fruit frais de saison... ;

– pour les repas du midi et du soir, vous pouvez commencer à équilibrer votre assiette en y mettant un tiers de protéines

(animales ou végétales), un tiers de féculents (semi-complets et complets de préférence) et un tiers de légumes, dont une portion de légumes crus (salade, crudités de saison...). N'oubliez pas une portion de bonnes graisses (huile riche en oméga-3 de type colza) ou quelques graines (courge, chia...). Dans l'idéal, il est préférable de commencer son repas par les aliments crus afin de bénéficier des enzymes digestives qui aideront à bien digérer/assimiler le bol alimentaire ;

– pour les en-cas, variez selon vos envies : un smoothie maison et de saison, des energy balls (recette ci-dessous), des fruits frais bio... ■

Energy balls façon brownie



© Amandine Berthe

Pour une quinzaine de boules, préparation 10 minutes :

- 150 g de dattes medjool
- 150 g de noix de pecan
- 2 à 3 c. à s. de cacao en poudre non sucré
- 1 à 3 c. à s. d'eau
- un peu de noix de coco râpée

Mixez au robot l'ensemble des ingrédients (sauf la noix de coco râpée) jusqu'à obtenir une pâte homogène. À l'aide de vos mains, formez des boules et roulez-les dans la noix de coco. Vous pouvez les déguster aussitôt ou les mettre au frais pour une consistance plus ferme. Elles se conservent dans une boîte hermétique au frais pendant une semaine.

Salade aux saveurs du Sud

Pour 2 portions, préparation 15 minutes :

- 150 g de tomates anciennes
- 160 g de tomates cerises
- 250 g de concombre
- 20 g de persil frais (plat ou frisé)
- 40 g de petits pois frais écossés
- 40 g d'olives dénoyautées
- 3 gros cornichons aigres-doux
- 1 oignon rouge
- 15 g de jus de citron
- épices de votre choix
- roquette fraîche (ou toute autre verdure de votre choix) en quantité désirée

Pour la sauce :

- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. d'huile d'olive bio et de première pression à froid
- 1 c. à c. de miso blond
- 1 c. à c. de moutarde bio
- 1 c. à c. de miel (facultatif)
- poivre

Lavez les légumes. Coupez-les en dés. Rincez le persil et ciselez-le. Coupez les cornichons en petits morceaux. Pelez et émincez l'oignon et déposez tous les ingrédients dans un grand saladier.

Dans un bol, versez tous les ingrédients de la sauce. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Ajoutez cette sauce dans le saladier de légumes et mélangez pour homogénéiser. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servez sur un lit de roquette (ou autre verdure de votre choix). Elle accompagnera vos viandes, poissons... Pour les végétariens, ajoutez de la feta fraîche et bio coupée en dés.



Amandine Berthe.

Coach en nutrition et cuisine santé durable. Accompagnement individuel et familial, ateliers de cuisine santé, interventions en entreprise autour de la nutrition santé et durable.

Contact

Site Internet : www.rayonnedevitalite.com
Instagram et Facebook : happygreenfamily

MÉNOPAUSE : BIEN SE PRÉPARER

À partir de 40 ans, le corps de la femme se modifie, son métabolisme change, il se ralentit. À ce moment-là, quelques habitudes saines sont à mettre en place pour préparer votre corps et le mettre dans les meilleures conditions. Ces habitudes à intégrer dans votre quotidien, de manière à vous garantir la transition hormonale la plus agréable qui soit, ce sont les 5 B : Bien manger, Bien boire, Bien dormir, Bien bouger et Bien vous détendre.

On parle souvent de la ménopause comme étant la période au cours de laquelle les règles s'arrêtent, alors qu'en réalité il s'agit du moment où 12 mois se sont écoulés depuis les dernières menstruations. En moyenne, les femmes arrivent à la ménopause à 51 ans.

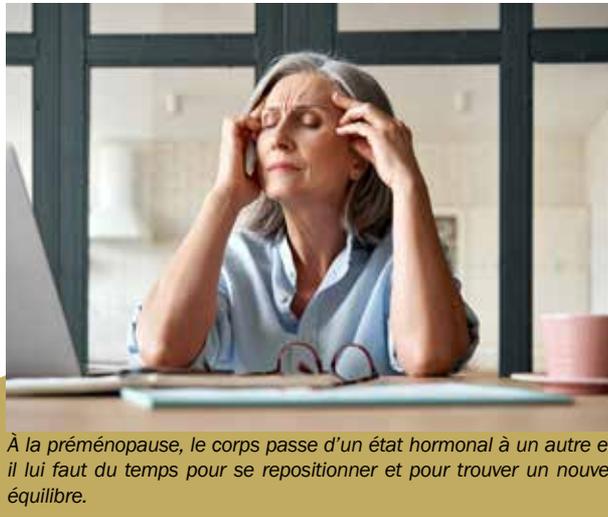
Mais le moment vraiment important au niveau physiologique et qui passe le plus souvent sous les radars est celui de la préménopause. C'est à ce moment-là que vous pouvez agir sur votre corps pour vous préparer une période de fluctuation hormonale sans trop de tracas. À ce moment-là, le corps passe d'un état hormonal à un autre et il lui faut du temps pour se repositionner et pour trouver un nouvel équilibre. Et ce sont ces variations des taux d'hormones qui peuvent créer des désagréments lorsqu'il y a des carences alimentaires ou des organes encrassés qui ne fonctionnent pas très bien.

Si vous arrivez à cette période-là avec un déséquilibre hormonal, si vous êtes stressée ou que vous manquez de sommeil, alors beaucoup de signes désagréables peuvent se faire ressentir : une prise de poids, des règles abondantes, des sautes d'humeur, des bouffées de chaleur...

Alors, comment prévenir ces désagréments et rééquilibrer vos déséquilibres pour vous en préserver au maximum ?

Bien manger

Bien manger est capital pour votre santé. Vers 40 ans, votre métabolisme se modifie, il se ralentit et vos besoins changent. Si rien n'est modifié dans vos habitudes



À la préménopause, le corps passe d'un état hormonal à un autre et il lui faut du temps pour se repositionner et pour trouver un nouvel équilibre.

© Insta_photos AdobeStock

alimentaires à ce moment-là, alors votre corps grossit, se fragilise, et une très grande quantité de signes désagréables peuvent apparaître et s'accumuler. Si vous vous adaptez à vos nouveaux besoins, alors tout se passera bien plus facilement et les signes de la préménopause seront moins nombreux et moins forts.

Bien boire

À la préménopause, les besoins en eau sont plus importants car les fluctuations hormonales ont tendance à assécher les muqueuses (peau, vagin, yeux, nez, bouche...), il est donc nécessaire de boire plus d'eau. La règle générale garantissant une bonne hydratation du corps est que toute l'eau qui sort du corps doit être compensée par des apports d'eau en quantité équivalente. Il est recommandé de boire 1,5 l à 2 l d'eau par jour, en dehors des repas.

Bien dormir

Le sommeil, c'est la santé. Pendant le sommeil, tous les organes qui servent à nettoyer

et à évacuer du corps les déchets se mettent en action, le système immunitaire s'active ; le renouvellement cellulaire se produit, les circuits cérébraux endommagés sont restaurés. Vous l'aurez compris, vos mauvaises nuits ont des conséquences sur votre santé, il est donc capital de prendre soin de votre sommeil et de dormir suffisamment.

Bien bouger

Bien bouger, c'est bouger tous les jours. Une activité physique, même légère, permet de contrer les changements physiques qui peuvent apparaître à partir de 40 ans et de conserver votre poids de forme. L'activité physique est bonne pour le bon fonctionnement de tous les systèmes du corps, il est donc important d'inscrire le fait de bien bouger comme priorité dans votre agenda.

Bien vous détendre

Le stress répété et régulier est très nocif pour votre corps en général, et pour votre système hormonal en particulier. Il épuise vos minéraux, vos oligoéléments et il affaiblit vos glandes surrénales, dont l'action est pourtant cruciale dans la transition hormonale à la ménopause. Alors, à partir de 40 ans, il est capital d'apprendre à vous détendre et de vous écarter de vos sources de stress.

Bien manger à partir de 40 ans, c'est manger...

Plus de protéines pour maintenir une bonne masse musculaire

Votre masse musculaire diminue quand vous prenez de l'âge, laissant ainsi plus de

place à la graisse pour s'installer et s'accumuler. Les protéines aident à maintenir une bonne masse musculaire. Elles aident aussi à la réparation et à la construction des tissus et sont cruciales à la production des enzymes et des hormones. Il faut donc augmenter votre consommation de protéines à la préménopause.

Plus de zinc pour un bon équilibre hormonal

À partir de 40 ans, il faut systématiquement augmenter votre consommation de zinc. Si vous en manquez, ce sera un gros problème car il intervient dans l'activité de plus de 200 enzymes, il participe à la synthèse du collagène et protège votre foie. Vous en trouverez dans les céréales complètes, les champignons, les lentilles, les graines de tournesol, la levure maltée, le quinoa, le jaune d'œuf...

Plus de magnésium pour un bon équilibre acido-basique et pour un bon équilibre nerveux

Le magnésium joue un rôle anti-inflammatoire, il vous protège contre le vieillissement, aide votre système nerveux et régule votre système musculaire. Vous en trouverez dans les oléagineux, les céréales complètes, les graines de courge, les noix du Brésil, le chocolat...

Plus de silicium pour éviter le vieillissement

À partir de 40 ans, son niveau chute, alors qu'il est l'un des plus importants oligoéléments du corps. Il joue un rôle clé dans la reminéralisation, renforçant vos os, votre peau et la souplesse de vos tissus, notamment vasculaires. Le silicium est un protecteur cellulaire, il favorise les échanges synaptiques et booste le système immunitaire. Vous en trouverez dans l'ortie, la prêle, les céréales complètes, les betteraves, les légumes racines...

Plus de sélénium pour son action de stimulation de la fabrication des hormones thyroïdiennes

Il lutte contre le vieillissement, a une action antioxydante. Vous en trouverez dans la levure maltée, les céréales complètes, les noix du Brésil, les brocolis, l'ail, les oignons, les shiitakés...

Plus de bore pour améliorer l'équilibre hormonal et préserver votre capital osseux

Le bore joue aussi un rôle dans la stimulation de vos fonctions cognitives et améliore l'absorption du magnésium, du calcium et de la vitamine C. Vous en trouverez dans les choux, la laitue, le céleri, les pois chiches, les pommes rouges, les noisettes, les amandes, les cacahuètes...

Plus de fer et de vitamine C

Pour une bonne respiration cellulaire et pour booster vos défenses immunitaires. La vitamine C permet une bonne utilisation du fer par votre corps. Vous en trouverez dans les amandes, les avocats, les céréales complètes, les légumes secs, les noisettes, le jaune d'œuf...

Plus de calcium pour protéger vos os

Vos os ont plus de mal à absorber le calcium à la préménopause, car la production d'oestrogènes diminue. Vous trouverez du calcium dans les fruits à coque, dans les légumes-feuilles (choux, épinards, blettes...), les légumineuses, les produits laitiers...

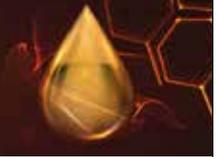
Plus de vitamine E pour protéger vos cellules

À cette période de la vie, son niveau chute. Elle a des propriétés antioxydantes et protège des radicaux libres. Vous en trouverez dans l'huile d'olive, dans les graines de tournesol, de lin, dans les noix, les noisettes, les amandes, dans les avocats, les brocolis, les épinards, les asperges...

Plus de vitamine D

Pour harmoniser les hormones dans le corps. La vitamine D permet de fixer le calcium et de régulariser les taux d'hormones, ■ ■ ■

phyt-inov
international



Thyrégul (hypo- et hyperthyroïdie)

La glande thyroïde joue un rôle essentiel dans notre organisme. Pour rééquilibrer cette glande, il est nécessaire de renforcer son action en lui apportant des oligo-éléments et des huiles essentielles. Ces nutriments sont contenus dans Thyrégul.



FORMULE DE
JP WILLEM

Bioline (en capsules afin d'éviter l'oxydation)

L'huile de lin est une des rares sources végétales d'oméga-3. L'ALA contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. Les acides gras sont indispensables à toutes les cellules de l'organisme. Conseillée aux femmes en période de ménopause pour contribuer à leur bien-être.



INDISPENSABLE
POUR TOUS

Lait Stimulant & Equilibrant (Flora d'Essarts)

Ce lait bio redonne à la peau fraîcheur et velouté. Il est adapté à toutes les peaux. Il est recommandé après exposition solaire. Toutes les sensations de peaux rêches, fendillées, intolérances dues à l'épilation, aux frottements des chaussures... trouvent une solution avec ce soin.



100% D'ORIGINE
NATURELLE

... et tous nos autres compléments
alimentaires et soins sur :
www.phyt-inov.com

phyt-inov
international

Ne présente que des produits savamment dosés pour des résultats rapides et sûrs. Les satisfactions de ses clients sont ses plus grandes motivations.

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP/Ville :

Tél. :

E-mail :

À renvoyer à : Phyt-Inov SA, Oeuchettes 11,
CH-2843 Châtillon (SUISSE)
www.phyt-inov.com - (0041) 32 466 89 14

■ ■ ■ notamment sexuelles. Vous en trouverez essentiellement dans les compléments alimentaires.

Plus de végétaux pour réduire l'apparition des signes de la ménopause

Les légumes sont constitués d'antioxydants, de fibres et des oligoéléments nécessaires au bon fonctionnement du corps. Les carences entraînent des dysfonctionnements augmentant l'apparition et l'ampleur

Taboulet au quinoa



© Céline Terrand

Pour 4 personnes • Préparation 20 minutes • Trempage 2 heures • Cuisson 15 minutes

Ingrédients : 1 bouquet de persil • 5 brins de menthe • 100 g de quinoa • 2 oignons frais • 2 tomates • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 citron • 2 feuilles de laurier • 1 gousse d'ail • sel, poivre

Faire tremper le quinoa dans de l'eau pendant 2 heures. L'égoutter. Verser 400 ml d'eau dans une casserole, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'ail et le laurier. Porter à ébullition, ajouter le quinoa, couvrir et cuire à feu doux, jusqu'à absorption de tout le liquide par le quinoa.

Pendant la cuisson, laver et ciseler le persil et la menthe. Épépiner les tomates et les couper en petits cubes. Peler et hacher finement les oignons frais.

Attendre que le quinoa soit refroidi et ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, les herbes aromatiques, l'oignon frais et la tomate.

À servir avec une soupe miso, 1 œuf mollet et de la salade verte.

Recette tirée d'Assiettes idéales pour une ménopause au naturel, de Caroline Petit aux éditions La Plage.

Soupe miso



© Céline Terrand

Pour 2 personnes • Préparation 10 minutes • Cuisson 2 minutes 30

Ingrédients : 50 cl d'eau • 1 c. à s. de dashi en poudre • 2 c. à s. de pâte miso • 1 pincée d'algues séchées wakamé • 200 g de tofu ferme coupé en petits dés • 5 champignons de saison de votre choix • 1 cébette ciselée

Faire chauffer l'eau avec le dashi à feu moyen pendant 1 à 2 minutes. Diluer le miso dans une petite louche avant de l'intégrer dans le bouillon.

Ajouter les dés de tofu, les algues wakamé et les champignons émincés et faire chauffer pendant 30 secondes sans faire bouillir.

Servir la soupe dans des bols et ajouter la cébette ciselée.

Et selon la saison et vos envies, vous pouvez ajouter des poireaux, de la ciboulette...

Recette tirée d'Assiettes idéales pour une ménopause au naturel, de Caroline Petit aux éditions La Plage.

des signes de préménopause et de ménopause. De plus, ils sont alcalinisants, ce qui va aider l'organisme à réduire l'inflammation. Faites la part belle aux légumes, crus et cuits, dans vos assiettes à la préménopause ; ils contribuent à beaucoup améliorer votre santé.

Plus d'oméga-3

Pour réduire l'inflammation et soutenir la synthèse de vos hormones, pour soutenir votre cœur, vos vaisseaux sanguins et votre système nerveux. Vous en trouverez dans les œufs, mais aussi dans l'huile de colza, dans les noix...

Pour une transition hormonale sereine

Pensez aux 5 B et gardez en tête qu'une bonne alimentation à partir de 40 ans est équilibrée, bio, de saison et qu'elle répond à vos nouveaux besoins. C'est aussi une alimentation anti-inflammatoire, alcalinisante et antioxydante, alors mettez de côté le plus souvent possible les produits laitiers, l'alimentation ultratransformée et privilégiez les crudités et les légumes. Vous mettez ainsi toutes les chances de votre côté pour vivre sereinement cette période de transition hormonale ■



Caroline Petit.

Caroline Petit est phytothérapeute et naturopathe. Formée à la sophrologie intégrative et à la médecine traditionnelle chinoise, elle est spécialisée en alimentation préventive et en

équilibrage hormonal de la femme.

Contact

www.petillerdesante-avecunaturopathie.com

Instagram : @carolinepetitnaturopathe

et linktr.ee/carolinenaturopathe



Assiettes idéales pour une ménopause au naturel Recettes & conseils 100 % naturo, pour vivre sereinement sa préménopause, sa péri-ménopause et sa ménopause

Ce livre outil a été réalisé pour permettre aux femmes de vivre leur ménopause avec sérénité et équilibre grâce à une alimentation adaptée. Il met l'accent sur les besoins spécifiques des femmes à partir de 40 ans, en alliant nutrition préventive et bien-être. Il propose 100 recettes savoureuses et des conseils pratiques pour accompagner cette étape naturellement.

De Caroline Petit, éd. La Plage.

Prébiotique + Probiotiques CONFORT DE VOS INTESTINS

Ciblé femmes
et ciblé hommes



grafikart © PHOTOS: ADBESTOCK.COM

Contribue aussi
à protéger
la flore vaginale

Contribue aussi
à protéger
la prostate



Un produit bien-être élaboré par Noria

Disponible dans les boutiques de diététique et magasins bio
noria-distribution.com +33 (0)4 68 35 41 31

Noria
NATURELLEMENT
ENGAGÉE

Emmaüs Le Maquis des semences pay- sannes et solidaires made in Emmaüs

L'association Emmaüs Le Maquis a repris la ferme des deux paysans-boulangers fondateurs du projet, engagés dans la défense des semences paysannes et dans l'accueil de personnes exilées. Le projet d'Emmaüs Le Maquis vise à proposer une alternative citoyenne et paysanne pour permettre aux personnes accueillies, les compagnes et compagnons, de sortir de l'urgence sociale et d'entrer dans une dynamique de reconstruction et de projection. L'objectif est ainsi double : faciliter leur insertion et participer à la dynamique du territoire. En pratique, cela passe par l'accès à un habitat digne, le partage d'activités formatrices et l'accompagnement vers l'emploi.

La communauté, composée de compagnes et compagnons, salariés et bénévoles, assure l'activité agricole qui permet de subvenir aux besoins de l'association. Depuis sa création, la communauté du Maquis a repris l'activité céréalière et boulangère préexistante et a développé un atelier de production de semences



© Emmaüs Le Maquis

potagères. Les compagnes et compagnons sont ainsi formés à la boulangerie au levain, dans un fournil traditionnel, et à la production de semences potagères paysannes, de la préparation des terres jusqu'à l'expédition des semences en passant par le triage des graines et la gestion des stocks.

Depuis sa création, le Maquis œuvre activement pour la protection des ressources, de l'environnement et de la biodiversité. Au-delà de l'agriculture biologique, la communauté défend une agriculture paysanne, nourricière et autonome, notamment par la culture de semences paysannes (semences rustiques et peu exigeantes en intrants, sélectionnées de manière naturelle dans les fermes et jardins menés en agriculture paysanne).

La communauté du Maquis cultive des « va-

riétés population » : chaque variété possède une richesse génétique intrinsèque, où chaque graine diffère légèrement des autres, rendant la population adaptable aux terroirs et au changement climatique.

En cultivant des semences paysannes, les artisans-semenciers permettent également de retrouver les goûts oubliés d'une grande diversité d'espèces et de variétés, délaissées au profit de quelques références plus productives sélectionnées et imposées par l'industrie agroalimentaire. En mars 2025, Emmaüs Le Maquis a ouvert sa boutique en ligne permettant de distribuer ses semences potagères, jusqu'alors vendues uniquement dans des communautés Emmaüs, à l'échelle nationale. Cette nouvelle plateforme permet à tous de découvrir et d'acheter près de 110 variétés de légumes, fruits (dont des melons et pastèques), fleurs, plantes aromatiques et engrais verts, produits sur le jardin semencier de 2,5 ha de la communauté.

Emmaüs Le Maquis
1041, chemin du Petit Béron
47600 Moncrabeau
www.emmauslemaquis.org

eaux minérales Nestlé mis en demeure

Le préfet du Gard a mis en demeure début mai la société Nestlé Waters Supply Sud de retirer dans un délai de deux mois les filtres illégaux d'un diamètre de 0,2 µm sur le site de production Perrier.

Dans un communiqué, la préfecture du Gard précise qu'elle se prononcera d'ici au 7 août prochain sur la demande de renouvellement de l'autorisation d'exploitation des forages destinés à la fabrication d'eau minérale naturelle sur le site de Vergèze.

foodwatch, qui a porté plainte avec constitution de partie civile contre Nestlé Waters, estime que cette décision va dans le bon sens. Mais elle souligne qu'il a malheureusement fallu le travail sans relâche de journalistes d'investigation du *Monde*, de *France Info*, de *Mediapart*, mais aussi de l'Agence régionale de santé d'Occitanie et des hydrogéologues mandatés par la préfecture du Gard pour en arriver à cette décision. Sans cela, on a l'impression que Nestlé Waters aurait poursuivi son business comme si de rien n'était.



© artem_soncharov/AdobeStock

Il y a quelques semaines, foodwatch a appris que des bactéries pathogènes de l'intestin (entérobactéries) avaient été retrouvées dans l'eau de bouteilles de Perrier, au sein de l'usine de Vergèze (Gard) où est produite la célèbre marque. Un rapport d'hydrogéologues, commandé par la préfecture du Gard, a rendu un avis défavorable à la poursuite de l'exploitation de la source de Vergèze sous la dénomination « eau minérale naturelle ». D'après l'Agence régionale de santé de l'Occitanie, « une destruction complète pourrait être envisagée ». La ligne de production a été bloquée et des centaines de milliers de bouteilles immobilisées.

Ce n'est pas la première fois que les autorités sanitaires épinglent Perrier. En avril 2024 déjà, près de 3 millions de bouteilles de Perrier avaient dû être détruites car elles faisaient « courir un risque pour la santé des consommateurs » selon

le préfet du Gard, suite à un épisode de contamination d'origine fécale (coliformes, *Escherichia coli*). Sans l'intervention des autorités, ces bouteilles de Perrier auraient-elles été commercialisées comme si de rien n'était ?

Pour foodwatch, même si Nestlé s'attelle à minimiser en affirmant que « tous les produits mis sur le marché sont sûrs », la confiance est rompue. Lors du dernier épisode concernant Perrier, par exemple, l'entreprise n'a pas, comme le Code de la santé publique le lui impose, prévenu immédiatement les autorités sanitaires de la contamination et aurait attendu 10 jours pour avertir l'Agence régionale de santé d'Occitanie. Concernant la menace pour les emplois qu'aurait représenté une fermeture de l'usine produisant Perrier, foodwatch considère qu'il est regrettable que les employés aient à payer le prix d'une mauvaise gestion des risques par la multinationale qui savait très bien ce qu'elle faisait. Aucune multinationale n'est au-dessus des lois, souligne foodwatch.

foodwatch
53, rue Meslay
75003 Paris
Tél. : 01.43.20.86.49
www.foodwatch.org

agriculture

L'AB meilleure alliée de la biodiversité

Pendant deux ans et demi, 29 experts affiliés à neuf organismes ont étudié près de 1 200 références bibliographiques pour faire un état des connaissances sur l'impact des modes de production labellisés sur la biodiversité.

L'étude BiodivLabel commanditée à Inrae (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement) et à l'Ifremer (Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer) portait donc sur l'analyse de 13 labels – AB, AOP, ASC, Bleu-Blanc-Cœur, le Certified Sustainable Palm Oil (CSPO), HVE, Demeter, Pêche durable, Label rouge, MSC, Nature & Progrès, Rainforest Alliance et Round Table on Responsible Soy (RTRS).

Les analyses des pratiques et labels agricoles portent ainsi sur des résultats favorables à l'augmentation de la biodiversité sauvage à partir du niveau de référence de l'agriculture dite conventionnelle ; à l'inverse, pour la pêche et l'aquaculture, les analyses portent plutôt sur les pratiques défavorables, selon leur impact sur la biodiversité existante et sur le fonctionnement



© Hilda Weiges/AdobeStock

des écosystèmes naturels, par rapport à des niveaux de référence de bon état écologique.

Les experts ont identifié les impacts favorables ou défavorables des différentes pratiques sur la biodiversité, et examiné les cahiers des charges des labels du point de vue de ces pratiques. Pour l'agriculture, 8 pratiques ont été identifiées comme favorables avec un indice de confiance fort : la présence dans le paysage agricole d'éléments semi-naturels (haies, mares, bois, jachères, bandes fleuries...) et de prairies, les rotations diversifiées, l'absence de traitement avec des pesticides de synthèse, la réduction du travail du sol, la fertilisation organique, l'implantation de couverts végétaux et les cultures associées. Pour la pêche, des impacts négatifs ont été identifiés pour certaines pratiques : la surpêche, l'abrasion des fonds marins, les captures accidentelles d'espèces sensibles ou protégées... Pour l'aqua-

culture, des impacts négatifs ont été associés à l'introduction d'espèces exotiques en milieu naturel, à la forte densité des élevages...

L'analyse des cahiers des charges atteste de l'effet positif des labels d'agriculture biologique (règlement européen bio, Demeter et Nature & Progrès) sur la biodiversité car ce sont ceux qui intègrent le plus de pratiques identifiées comme favorables, de manière exigeante et ambitieuse. Pour la pêche, les labels MSC et écolabel Pêche durable apportent des garanties de non-surpêche et de bonne gestion des espèces commerciales qu'ils ciblent, mais il reste difficile de pleinement mesurer et limiter l'ensemble des impacts d'une pêcherie sur la biodiversité et sur les écosystèmes au sens large. Pour l'aquaculture, la littérature scientifique est limitée et les cahiers des charges ciblent bien les principaux impacts identifiés mais restent peu exigeants, notamment sur la limitation de la densité d'élevage qui apparaît comme un facteur déterminant pour les niveaux d'impact.

Inrae
www.inrae.fr

Ifremer
www.ifremer.fr



CitroBiotic®

même produit, nouveau look !



RÉCOLTE
de Corse
& de Sicile



IMMUNITÉ RENFORCÉE
grâce à la vitamine C

SPÉCIALISTE DE L'EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE DEPUIS 25 ANS

CitroBiotic modernise son image et remet en avant les garanties du produit et ses bénéfices

LA QUALITÉ ET L'EXPERTISE CITROBIOTIC

- **Transparence sur l'origine : Pamplemousses de Corse majoritairement (et de Sicile)**
- **Garanti sans jus ni pulpe** (qui entraînent une interaction médicamenteuse)
- **Espèce Pamplemousse Citrus Paradisi** (la seule pour laquelle il existe des études d'efficacité)
- **Bioflavonoïdes naturels** (pas de dilution et pas d'ajout chimique)
- **Sans conservateurs. Bio. Vegan. Sans gluten. Sans lactose. Sans OGM**
- **Sans suremballage**



SOURCE CLAIRE - 3 ROUTE DE GUILLERVILLE - 91910 SAINT-SULPICE-DE-FAVIÈRES - FRANCE

WWW.SOURCE-CLAIRE.COM

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

proposition de loi Duplomb un prétexte pour ouvrir les vannes de l'élevage industriel

La proposition de loi visant à lever les contraintes à l'exercice du métier d'agriculteur (PPL Duplomb) entérine un maximum de reculs environnementaux. Si ceux envisagés sur les pesticides agitent – à raison – le débat public, un autre recul majeur se prépare sur l'élevage (article 3), passant complètement sous les radars.

Depuis plus de dix ans, des allègements successifs de la réglementation environnementale sur les élevages intensifs ont lieu. Une accélération est en cours, que ce soit via un lobbying au niveau européen pour affaiblir les ambitions de la directive sur les émissions industrielles (IED), le relèvement des seuils français d'évaluation environnementale par un discret décret publié le lendemain de la dissolution le 10 juin 2024, les allègements entérinés par la loi d'orientation agricole... Désormais, l'objectif est de permettre à des élevages de pouvoir s'agrandir sans évaluation environnementale systématique.



© Fernando AdobeStock

Ainsi, avec la PPL Duplomb, les seuils pour qu'un élevage soit soumis à une procédure d'autorisation passeraient :

- de 40 000 emplacements pour les volailles aujourd'hui, à 85 000 emplacements pour les poulets, soit plus du double ! ;
- de 2 000 emplacements pour les porcs de production, à 3 000 emplacements, soit 50 % de plus ! ;
- tout en ouvrant la porte à une exonération potentielle des élevages bovins de ces procédures environnementales, quelle que soit leur taille.

Enfin, l'article 3 allège également le régime de consultation du public (y compris au-delà du domaine agricole), ce qui est non seulement antidémocratique mais également contre-productif : réduire les possibilités de consultation publique et les mécanismes de dialogue risque d'augmenter la conflictualité locale et l'insécurité juridique des projets.

Aujourd'hui, moins de 8 % des exploitations d'élevage relèvent du régime d'enregistrement et moins de 2 % du régime d'autorisation. Loin de répondre aux préoccupations de l'ensemble des éleveurs, l'allègement de la réglementation ICPE (installations classées pour la protection de l'environnement) ne bénéficiera donc qu'à une extrême minorité d'entre eux, qui ne sont pas ceux qui ont des difficultés de revenus.

In fine, cela menace le renouvellement des générations au profit d'une agriculture financiarisée, compromettant la transmission des exploitations en raison des investissements considérables qu'elle implique (le montant moyen des actifs immobilisés ayant presque doublé en 20 ans).

Ces manœuvres ne répondent pas aux besoins des agriculteurs, et ne permettent pas non plus de soutenir une production à même de faire face aux enjeux de souveraineté alimentaire de façon pérenne. L'urgence est de soutenir les productions durables, assurant le renouvellement des générations, respectueuses de notre santé et du bien-être animal.

Les ONG Compassion In World Farming (CIWF), Greenpeace, la Fondation pour la Nature et l'Homme (FNH), QUATRE PATTES et le Réseau Action Climat (RAC).

produits du quotidien un désastre humain et environnemental

Une étude inédite menée par le BASIC pour Greenpeace France, l'Institut Veblen et Max Havelaar France révèle l'impact massif des importations agricoles à destination de la France sur les droits humains et l'environnement. L'étude met en lumière les conséquences environnementales majeures de ces filières :

- tomates (Maroc) : conditions de travail indignes, agressions sexuelles. Les revenus sont très faibles (65 % du niveau de revenu décent). La culture sous serre pèse sur les ressources en eau et les écosystèmes locaux, dans un contexte de sécheresse croissant.
- soja (Brésil) : accaparement des terres des peuples indigènes, cas de violations du droit du travail et de travail des enfants, discriminations, risques sanitaires. Il est lié à une déforestation massive dans le Cerrado, à des émissions de gaz à effet de serre (GES) très élevées et à une consommation d'eau bleue parmi les plus importantes de toutes les cultures importées.
- avocat (Pérou, Kenya) : revenus imprévisibles, violations des droits syndicaux, agressions



© Kwanigmozaar AdobeStock

sexuelles, accaparement des terres. La culture accentue les tensions sur la ressource en eau dans des régions déjà en stress hydrique.

- vanille (Madagascar) : les producteurs ne perçoivent que 40 % du niveau de vie décent. La culture est également très polluante pour les ressources en eau.
- cacao (Côte d'Ivoire, Ghana) : la culture est la plus liée à la déforestation en Afrique de l'Ouest. Le cacao est également une source majeure d'émissions de GES et de pollution des sols. Marqué par la pauvreté structurelle des producteurs, le travail des enfants et un accès très limité aux droits sociaux.
- huile de palme (Indonésie, Malaisie) : la culture est responsable de la destruction massive des forêts tropicales, d'émissions de CO₂ importantes et de pertes de biodiversité. Les conditions de travail y sont souvent précaires : bas salaires, exposition à des produits chimiques et conflits fonciers.

Trois textes issus du Pacte vert européen peuvent améliorer durablement les pratiques des entreprises agroindustrielles et la traçabilité des chaînes d'approvisionnement :

- le RDUE (règlement contre la déforestation) ;
- la CS3D (directive sur le devoir de vigilance des entreprises) ;
- le règlement Travail Forcé (interdiction d'entrée sur le marché européen pour les produits issus de l'esclavage moderne).

Les trois organisations appellent les décideurs à :

- appliquer rigoureusement les textes européens RDUE, CS3D et Règlement Travail Forcé, sans délai et sans les détricoter ;
- rejeter l'accord Mercosur, incompatible avec les objectifs européens en matière de justice sociale et climatique ;
- soutenir activement la certification écologique, sociale et équitable des importations françaises dans les denrées sensibles.

Max Havelaar France
www.fairtrade.net

centrale nucléaire de Paluel des hydrocarbures et produits chimiques déversés dans la mer

Le 28 mai 2024, un incendie s'est déclaré à la centrale nucléaire de Paluel (Seine-Maritime), sur le transformateur principal de l'unité de production n° 3, situé hors zone nucléaire. Ce transformateur joue un rôle crucial : il permet l'évacuation de l'électricité produite par le réacteur vers le réseau électrique national. L'incendie a donc entraîné l'arrêt automatique du réacteur. Le Plan d'Urgence Interne a été déclenché à 2 h 14. Les équipements incendie se sont mis en service et les équipes d'intervention de la centrale ont été mobilisées, ainsi que des secours extérieurs à la centrale. Le feu a pu être éteint vers 3 h 20. À ce moment-là, EDF déclare qu'« il n'y a pas d'impact sur l'environnement » et affirme que les eaux d'extinction ont été collectées dans une rétention dédiée. Une version officielle qui s'est finalement révélée fausse.



© Energivore Photographie :
François Chanteloup (EDF)

En réalité, en raison de la saturation des réservoirs de rétention, les eaux utilisées pour éteindre l'incendie ont été stockées dans plusieurs espaces non prévus à cet effet. Et cela sans que toutes les équipes de la centrale en soient informées. Ce manque de coordination a eu des conséquences graves. Le 30 mai, des analyses préalables au rejet des eaux d'un des réservoirs sont effectuées. Mais, faute d'avoir identifié qu'il contenait potentiellement des eaux d'extinction contaminées, la présence d'hydrocarbures n'est même pas recherchée. Le rejet est autorisé et déversé directement dans la Manche. Une analyse à posteriori met en évidence la gravité de l'événement : le réservoir contenait des résidus d'eau d'extinction chargés en hydrocarbures, à hauteur de 46 mg/l pour un volume rejeté de 691 m³. Au total c'est presque 32 kg d'hydrocarbures qui ont été déversés dans

la mer ! Mais ce n'est pas tout : l'eau contenait aussi des produits chimiques (émulseurs) et des résidus issus de la combustion du transformateur électrique.

L'événement n'a été déclaré que le 24 juillet 2024 par la centrale de Paluel comme événement significatif pour l'environnement. L'inspection de l'Autorité de sûreté nucléaire (ASN), menée en septembre 2024, a révélé de nombreuses lacunes dans la gestion des effluents. Rien ne garantit aujourd'hui que ce type de situation ne se reproduise.

Face à cette pollution évitable et à la légèreté de la gestion post-accident, le Réseau Sortir du nucléaire a déposé plainte. Dans l'hypothèse où l'ASN aurait déjà saisi le parquet de Rouen pour les mêmes faits, l'association demande que les deux procédures soient jointes afin d'assurer un traitement cohérent et rigoureux de cette affaire.

Réseau Sortir du nucléaire
Parc Benoît - Bâtiment B
65-69, rue Gorge-de-Loup
CS 70457
69336 Lyon Cedex 09
Tél. : 04.78.28.29.22
www.sortirdunucleaire.org

Essence Pure

CONCENTRATION MAXIMUM

COLLAGÈNE RENFORCÉ

**FLEXI
COLLAGÈNE**



- Magnésium
- Silicium
- Hyaluronique
- Ovomet®
- Vitamine C

**DERMO
COLLAGÈNE**



- Hyaluronique
- Resveratrol
- Grenade
- Ovomet®
- Biotine
- Vitamine C



Qualité et efficacité



© G. T. K. / AdobeStock

MARCHEZ, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Chaque pas compte. Ajouter environ 15 minutes de marche à votre routine quotidienne peut avoir un impact direct sur votre cœur, vos articulations, votre moral.

À l'heure où nos vies deviennent de plus en plus sédentaires – entre écrans, transports motorisés et télétravail –, il devient vital de repenser notre rapport au mouvement. Dans ce contexte, la marche s'impose comme un remède simple, accessible, gratuit et terriblement efficace. Il ne s'agit pas ici de performance ou de sport intensif, mais d'un retour à un rythme naturel qui a accompagné l'évolution humaine. Et si quelques milliers de pas par jour suffisaient à améliorer significativement votre santé, votre bonheur et votre longévité ?

Comme l'aurait dit Hippocrate : « La marche est le meilleur remède pour l'homme. » Alors, explorons ensemble ses nombreux bienfaits, à commencer par ceux qu'elle apporte à votre cœur.

La zone 2 : une marche qui fait battre votre cœur juste comme il faut

Marcher à bonne allure – sans être essoufflé mais avec le cœur qui travaille – correspond à ce qu'on appelle la zone 2. C'est une intensité modérée d'exercice, comprise entre 60 % et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Pour l'estimer, soustrayez votre âge à 220, puis prenez 60 à 70 % du résultat. Par exemple, pour une personne de 40 ans, la FCM est d'environ 180. Sa zone 2 se situerait donc entre 108 et 126 battements par minute.

Ce type d'effort sollicite particulièrement le métabolisme aérobie. Il renforce les mitochondries – les « centrales énergétiques » de nos cellules –, améliore l'endurance et optimise la combustion des graisses. Surtout, la marche en zone 2 est excellente pour la santé cardiovasculaire, la régulation de la glycémie, la réduction de la tension artérielle et la prévention du diabète de type 2.

Elle offre tous ces bénéfices sans créer de stress excessif pour le corps, ce qui en fait un allié pour tous les âges, même après une convales-

cence. L'important n'est pas d'être parfait dans son exécution. Le plus difficile, c'est de commencer – alors marchez, tout simplement.

Marcher pour faire pousser des neurones

Marcher ne fait pas du bien qu'au corps. C'est aussi un carburant pour le cerveau. Une étude américaine soutenue par le National Institute on Aging a démontré que des adultes sédentaires âgés de 60 à 80 ans ayant marché 40 minutes trois fois par semaine pendant un an ont vu le volume de leur hippocampe augmenter de 2 %. L'hippocampe est une zone clé pour la mémoire et les apprentissages.



© Zamzanti tonov / AdobeStock

La marche n'est pas qu'un outil de santé : c'est aussi un accélérateur d'idées. Une étude a montré que les personnes qui marchent sont 60 % plus créatives que celles qui restent assises.

Mieux encore : cette augmentation de volume cérébral s'accompagnait d'une amélioration des performances mnésiques. En comparaison, ceux

qui s'étaient contentés d'étirements avaient vu leur hippocampe rétrécir. Cette étude est l'une des premières à démontrer que la neurogenèse – la création de nouveaux neurones – est possible même à l'âge adulte, et qu'elle est favorisée par une activité simple comme la marche.

La régularité est ici encore plus importante que l'intensité. Une promenade quotidienne peut améliorer la concentration, réduire l'anxiété, augmenter la libération d'endorphines et de dopamine. Le cerveau est mieux irrigué, plus oxygéné. Il fonctionne de manière plus fluide, plus créative.

Vitesse de marche : un indicateur de votre âge biologique

Et si votre façon de marcher révélait votre âge intérieur ? Une étude néo-zélandaise de 2019 menée sur plus de 1 000 participants nés entre 1972 et 1973 a mis en évidence une corrélation frappante entre la vitesse de marche à 45 ans et l'état de santé général.

Les résultats sont saisissants : ceux qui marchaient lentement à la quarantaine présentaient des signes de vieillissement accéléré. Leurs cerveaux étaient plus petits, leur cortex plus aminci, leur corps en moins bon état (organes, muscles, poumons...). Et ce n'est pas tout : ceux qui avaient de faibles capacités cognitives à l'âge de 3 ans avaient aussi tendance à marcher plus lentement 40 ans plus tard. ■ ■ ■

NATALI NATURE BIO

FABRICATION
FRANÇAISE

Chez Natali Nature, nous créons des produits naturels de qualité depuis 2003, avec le cœur et dans le respect de la nature



TOP
VENTE



ACIDE HYARULONIQUE

120 Gelules
Cure 2 mois

L'acide hyaluronique aide à protéger les articulations, participe à l'hydratation et la cohésion des tissus.

ARTICULATIONS

Son action est double. La Glucosamine, associée à la Chondroïtine, a une action sur la douleur et sur la souplesse.

Gkucosamine - chondroïtine-lithotame - ortie piquante - reine des prés.

CANNEBERGE EXTRAIT

1 pot - 1 an de cure

Ce produit est recommandé pour tout ce qui touche les infections urinaires.

Dosage exceptionnel :
2 gélules par jour.

COQ10

1 pot - 4 mois de cure

Coenzyme Q10 : 200mg
Vitamine C : 80mg*
Béta-carotène 10% : 40mg
Vitamine E 50% : 24mg (dont vit E12mg***)



100%
Naturel



CURCUMA EXTRAIT

1 pot
4 mois de cure

Le curcuma est utilisé pour la douleur et l'inflammation due à la polyarthrite rhumatoïde, les maladies de la peau.

Dosage exceptionnel.

ONAGRE BOURACHE

1 pot
3 mois de cure

L'association de ces trois produits permet d'apporter des résultats sur les règles douloureuses, sur la souplesse de la peau, sur la beauté des ongles et cheveux.

STOP DOULEUR

Sans effet
secondaire

Agit très rapidement sur tous les types de douleurs. Harpagophytum BIO / Prêle / Cassis / Boswellia extrait / Curcuma extrait

TOTAL CHEVEUX

1 pot
2 mois de cure

Résultat dès le premier pot. Idéal pour l'entretien des cheveux pour les personnes ayant de nombreux traitements et pour endiguer la chute des cheveux.

AIDE MINCEUR

1 pot
2 mois de cure

Ce complexe permet de brûler les graisses, contrôler l'appétit et éliminer les excédents d'eau et l'effet peau d'orange.



3 pots achetés = 1 pot offert

natalinaturebio.fr

05 62 59 59 45

natalinaturebio@gmail.com



PRÉSENT SUR LES SALONS



Fournisseur agréé
du réseau Accord bio

Trouvez nos produits chez :

- Éléments Terre - 1 chemin de Boy, 33550 Pavie

- La Ressource - 2 ter avenue des Bons Enfants,

33370 Fargues-Saint-Hilaire

- Bio Saint Hilaire - 19 rue Geoffroy-Saint-Hilaire, 75 005 Paris

Panachage possible. Le moins cher des quatre est offert
OFFRE VALABLE SUR TOUT NOTRE CATALOGUE
CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

Différents types de marche

Type de marche	Définition	Bienfaits
La marche modérée	Marche à un rythme soutenu mais confortable, sans essoufflement.	Endurance, circulation, activation musculaire, premier outil pour lutter contre la sédentarité.
La marche rapide	Marche dynamique proche du footing lent, avec bras actifs.	Cardio (en zone 2), amélioration de la condition physique et création de mitochondries.
La marche nordique	Variante de la marche rapide, avec des bâtons spécifiques, sollicitant bras et haut du corps.	Renforcement musculaire global, posture, respiration.
La marche afghane	Marche synchronisée avec la respiration, sur un rythme régulier. Technique développée dans les années 80, relayée par des ouvrages comme ceux de Édouard G. Stiegler.	Gestion du stress, cohérence cardiaque.
La marche en montagne	Marche sur terrain varié avec dénivelé (randonnée, trekking).	Renforcement musculaire et articulations, endurance, équilibre mental.
La marche aquatique	Marche dans l'eau, généralement dans une piscine ou dans la mer.	Réduction du poids du corps sur les articulations, activation musculaire renforcée, amélioration de la circulation.

■ ■ ■ En clair, la vitesse de marche devient un indicateur prédictif du vieillissement physique et mental. Elle reflète à la fois la santé du système nerveux central, la condition physique globale et l'état des fonctions exécutives.

Combien de pas faut-il vraiment faire ?

On entend souvent qu'il faudrait marcher 10 000 pas par jour. Ce chiffre est devenu une norme... Mais c'est avant tout un slogan marketing datant des années 1960 au Japon. Il n'a pas été établi sur des bases scientifiques.

Aujourd'hui, de nombreuses études réévaluent ce seuil.

Les bénéfices les plus significatifs sur la santé seraient visibles dès 6 000 à 7 000 pas quotidiens.

Une étude récente a montré que marcher 7 000 à 13 000 pas par jour réduisait de près de 50 % le risque de décès prématuré.

Dès 4 000 à 5 000 pas par jour, on observe des effets notables sur la santé cardiovasculaire et la longévité, en particulier chez les personnes sédentaires.

Autrement dit, inutile de se fixer des objectifs inatteignables. Chaque pas compte. Ajouter 2 000 pas à votre routine quotidienne (soit environ 15 minutes de marche) peut avoir un impact direct sur votre cœur, vos articulations, votre moral.

Et surtout, ne laissez pas la perfection vous freiner !

Marcher rend plus créatif

Enfin, la marche n'est pas qu'un outil de santé : c'est aussi un accélérateur d'idées. L'université de Stanford a montré que les personnes qui marchent – même en intérieur sur un tapis roulant – sont 60 % plus créatives que celles qui restent assises. C'est ce qu'on appelle la pensée divergente, essentielle pour la résolution de problèmes ou l'innovation.

Des figures comme Steve Jobs ou Mark Zuckerberg étaient connues pour organiser leurs réunions les plus importantes en marchant. Pourquoi ? Parce que le corps en mouvement libère l'esprit. Il aide à se reconnecter à l'instant présent tout en laissant émerger des idées nouvelles.

Marchons, marchons, marchons...

Marcher est bien plus qu'un simple déplacement : c'est un acte de soin envers soi-même. Cela améliore le fonctionnement du cœur, stimule la mémoire, ralentit le vieillissement, et nourrit même notre créativité. Il ne s'agit

pas d'aller vite ou loin, mais de bouger régulièrement, sans pression. Car l'essentiel est de commencer.

Que ce soit 20 minutes à la pause déjeuner, quelques pas après le dîner ou une longue balade le week-end, « fait » est mieux que « parfait ».

Alors, ne cherchez pas la performance, cherchez le mouvement.

Et rappelez-vous, soyez actif ! ■



Benoît Jacquiau.

Coach sportif. Auteur du livre *Soyez actif, vous n'aurez plus mal !*, Benoît s'est spécialisé dans les activités physiques comme la mobilité pour aider

les personnes à vieillir en bonne santé.

Réseaux sociaux

Instagram : @bouge_tes_pieds et @soyezactif
YouTube : @soyezactif
Site Internet : www.soyezactif.fr

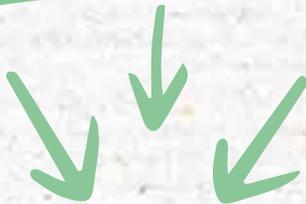


Soyez actif, vous n'aurez plus mal !

Vous avez souvent mal au cou, au dos, aux genoux ? Une journée de travail devant votre ordinateur vous laisse complètement crispé ? Vous n'êtes pas seul ! Découvrez dans ce livre le programme de Benoît Jacquiau pour dire adieu à toutes vos douleurs : 48 exercices simples, accessibles à tout âge et sans matériel ; des sessions réalisables en seulement 5 à 15 minutes ; un programme de 21 jours tout en douceur pour gagner en mobilité et fortifier ses articulations sans même s'en rendre compte ; 6 sessions bonus pour soulager 6 parties du corps douloureuses.

De Benoît Jacquiau, éd. Leduc.

Connaissez-vous le magasin **ACCORD BIO** proche de chez vous ?



Notre différence

Chez Accord Bio, votre épicier bio est bien plus qu'un commerçant : c'est un partenaire de confiance.

Il s'engage pour sa ville, son canton ; il crée du lien entre les générations et transmet des valeurs qui nous tiennent à cœur.

Il cherche un projet qui le relie à son territoire, à ses clients, à une consommation plus responsable.



Venez les rencontrer

car ce sont avant tout des femmes et des hommes passionnés, proches des gens, qui connaissent leurs clients, qui partagent leur engagement pour le bio et leur envie d'agir, à leur échelle, pour le bien-être de tous.



Pour trouver
un magasin
proche
de chez vous :



05 63 76 43 00
www.accord-bio.fr



Une partie d'« Os du pied et de l'épaule » par Léonard de Vinci, dans le folio du Codex Windsor.

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES

Avant de choisir ses chaussures, il est bon de se rappeler que l'être humain marche pieds nus depuis la nuit des temps. Nos pieds sont des organes complexes, ils sont le pendant de nos mains. Ils comportent chacun 26 os, 16 articulations, 107 ligaments, 20 muscles et 7 200 terminaisons nerveuses.

On prête à Léonard de Vinci les mots suivants : « *Le pied humain est un chef-d'œuvre d'ingénierie et une œuvre d'art.* »

Nos pieds supportent le poids de notre corps, nous permettent de garder l'équilibre et d'avancer. Leur structure est capable de se déformer à chaque pas pour s'adapter à tous les terrains. Ils sont une architecture merveilleuse qu'il convient de respecter. Par conséquent, il est impératif de choisir des chaussures qui respectent la forme des pieds et celle-ci est propre à chacun.

Abandonner les idées reçues sur les chaussures

Les chaussures se sont surtout répandues depuis la Renaissance comme un signe extérieur de richesse : ceux qui n'en ont pas sont les « va-nu-pieds », expression qui conserve encore aujourd'hui une connotation négative.

Porter des chaussures était signe de noblesse, ou sinon, répondait à une nécessité spécifique : par exemple des talons pour bloquer les étriers et porter une arme, ou encore pour ne pas salir le bas de son habit. Les chaussures répondaient aussi, dans certains métiers et certaines activités, à un besoin de protection contre les chocs, les blessures ou l'humidité.

Avec l'ère industrielle, de nouveaux matériaux sont apparus, et notamment la vaste famille des matières plastiques. Il a été possible de fabriquer des roues avec des pneus... et des semelles plus performantes en termes de solidité, d'adhérence et de flexibilité.

Contrairement à l'idée selon laquelle il faut « tenir les chevilles », elles sont faites pour se tenir toutes seules, pour autant qu'on renforce leurs muscles en les faisant travailler régulièrement.

Les chaussures doivent...

- offrir suffisamment de place pour tous les orteils, y compris le gros orteil. Les chaussures dont le bord intérieur ne permet pas au gros orteil d'être dans l'axe de la marche mais le dévie, même légèrement, vers l'extérieur, sont à bannir ;
- avoir le moins de talon possible (pour les personnes n'ayant pas l'habitude, cette transition peut se faire par étapes) ;
- être suffisamment flexibles pour suivre les mouvements des pieds, car ce sont les pieds qui doivent marcher, et non les chaussures !

Les chaussures se sont spécialisées, en fonction de différents usages. La pratique sportive s'est développée, c'est l'avènement de l'ère des baskets. Un nouveau type de chaussures est apparu : les sneakers (de l'anglais *to sneak*, se faufiler, marcher furtivement), des hybrides entre chaussures de sport et chaussures de ville. Mais les anciennes tendances sont tenaces : elles restent encore souvent étroites, avec une surélévation des talons...

L'industrie de la chaussure fabrique généralement pour la mode, de manière standardisée, et sans se préoccuper réellement du confort des pieds et de leurs besoins phy-

siologiques. Ceux qui ont les pieds plus fins, plus larges, plus petits ou plus grands que la moyenne devront redoubler d'efforts dans leurs recherches pour trouver chaussures à leurs pieds.

Retrouver une marche naturelle

L'être humain est fait pour marcher, et aussi courir, sauter, danser, grimper. Nos lointains ancêtres auraient, jusqu'à l'invention de l'arc, chassé à l'épuisement : moins rapide que la plupart des animaux sur de courtes distances, l'être humain est capable de marcher et courir sur de très longues distances.

Pieds nus, c'est plutôt l'avant-pied qui se pose en premier, le capiton plantaire étant fait pour amortir les chocs. Marcher pieds nus permet de renouer avec des sensations oubliées. Cependant, avant d'être de nouveau capable de marcher ou courir pieds nus longtemps, il est important de renforcer les muscles de ses pieds en augmentant les distances progressivement.

Il s'agit de retrouver une foulée plus souple, plutôt sur l'avant-pied. Décaler vers l'avant la répartition du poids dans ses pieds permet de soulager les talons et d'engager davantage les orteils. Ces derniers peuvent alors jouer pleinement leur rôle de propulseurs.

Expérimenter la marche pieds nus, même sur de courtes distances et sur un terrain amical, procure de belles sensations. Cela permet de prendre conscience de l'influence des chaussures sur notre façon de marcher. Nos pieds deviendront plus vigilants quand viendra la question de nous chausser.

Où trouver des chaussures adaptées ?

À l'ère du commerce électronique et du marché mondialisé, où toutes sortes de marchandises sont expédiées des quatre coins de la planète, il est bon de prêter attention au pays de fabrication pour garantir des conditions de fabrication éthiques et socialement responsables. Des prestataires de proximité spécialisés ou des services de vente à distance basés en France pourront vous conseiller et vous guider dans le choix du modèle et de la peinture qui vous conviennent.

Il existe aujourd'hui une offre véritable de chaussures physiologiques, respectueuses du bon fonctionnement de nos pieds. Dans cette famille, on trouve notamment la catégorie particulière des chaussures minimalistes, qu'on appelle aussi, dans un magnifique oxymore, chaussures pieds nus ou *barefoot*.

Comment tester les chaussures de marche ?

Lorsque vous essayez des chaussures, l'esthétique est certes à prendre en compte, mais le confort est encore plus important. Si les chaussures vous font mal aux pieds, ne les achetez pas, même si vous les trouvez magnifiques. Il

ne faut pas partir du principe « qu'elles vont se faire » ou que les pieds vont s'habituer. S'ils s'habituent, c'est en se déformant.



© Pieds nus sur la Terre

Les « formes » sont des outils nécessaires à la fabrication des chaussures. On voit à la diversité des formes que les chaussures ne sont pas en accord avec la physiologie des pieds

Malheureusement, trop de personnes souffrent de pieds déformés, notamment d'*Hallux valgus* et d'orteils en griffes. Des chaussures qui compriment trop les pieds peuvent causer des douleurs appelées névrome de Morton. Nos vies modernes favorisent la sédentarité, et des pieds qui marchent peu s'affaiblissent et peuvent finir par souffrir d'inflammations diverses, comme la fameuse aponévrosite plantaire, également causée par des chaussures qui obligent les pieds à faire de faux mouvements pour les retenir, les tongs notamment.

Ne succombez pas non plus au syndrome de Berthe au Grand Pied : vos pieds sont magnifiques tels qu'ils sont, même si vous les auriez aimés plus petits. Laissez-leur la liberté de bouger correctement : les chaussures doivent suivre les mouvements des pieds, et non l'inverse ■



Aurélie Chevalier.

Aurélie Chevalier, enseignante de yoga et de karaté, fondatrice de Pieds nus sur la Terre. Le site en ligne (www.pieds-nus-sur-la-terre.fr) et la boutique à

Champtoceaux (Maine-et-Loire) présentent des chaussures pieds nus, des vêtements de yoga ou en fibres écologiques. On y découvre un mode de vie où chaque pas est une caresse à la terre, une invitation à la liberté et à l'harmonie intérieure...



Isabelle Coulomb.

Caminologue (un mot qu'elle a inventé pour désigner l'accompagnement qu'elle propose) et créatrice de l'espace conseil Le sens de la marche à Toulouse (www.lesensdelamarche.fr), qui commercialise une large gamme de chaussures physiologiques.





leguano®



Avec leur semelle
ULTRA-FLEXIBLE
 les leguano permettent à vos pieds de
RESSENTIR LE SOL
Zéro drop
 même épaisseur du talon à l'avant-pied, pour une
POSTURE NATURELLE

Bordeaux, Carcassonne, Champtoceaux (49),
 Lyon, Privas, Saint-Raphaël, Strasbourg, Toulouse
 ~ catalogue sur demande ~
 ☎ 06.52.66.14.70 ✉ info@leguano.fr
 f @ [leguanofrance](https://www.instagram.com/leguanofrance)
 🌐 www.leguano.fr

ET SI VOTRE DÉMARCHE REDEVENAIT NATURELLE ?



© Sonya Morstein/AdobeStock

L'OSTÉOPATHIE AU SECOURS DES MARCHEURS

Si vous ressentez une douleur particulière à la jambe pendant la marche, ou que votre démarche est pénible, vous devez consulter un professionnel de la santé.

Bien marcher, ça s'apprend ! Il faut distinguer les conseils qui s'adressent à tous des recommandations spécifiques destinées aux personnes atteintes de troubles de la marche.

Afin de donner de bons conseils pour bien marcher, il faut en premier lieu observer la qualité de la marche et ses défauts. Pour cela, il est incontournable de procéder à un examen dynamique et chorégraphique de la marche, lequel nous fournira des repères. Si des anomalies de la motricité apparaissent, il est souhaitable en second lieu de pratiquer un examen clinique. Enfin, la consultation sur la marche va consister à montrer et faire sentir au patient comment trouver une grande légèreté de marche.

Examen chorégraphique de la marche

L'examen chorégraphique de la marche d'une personne peut se faire n'importe où : dans la rue, lors d'une randonnée, voire en cabinet lors d'une consultation. Pour cela, il faut observer les nombreux paramètres de la danse de la marche :

- le mouvement des deux mains et des bras dans l'espace ;
- la position de la tête et la mobilité du regard ;
- les torsions et contre-torsions alternées des épaules et du bassin ;
- la lourdeur ou la raideur du mouvement ;
- la sonorité des pas ;
- la juste verticalité posturale du corps ;
- l'équilibre latéral et l'aplomb latéral du corps qui alternent normalement de droite à gauche ;
- le relâchement des muscles abdominaux et sous-ombilicaux ;

- le juste écart entre les deux membres inférieurs ;
- la qualité de l'extension des deux genoux ;
- le bon placement des pieds et chevilles (droits et gauches).

Pour être parfaitement informé sur la motricité de la marche, la personne doit être observée de face, de dos, de profil et de trois quarts. Les changements de direction lors de la prise de virages à droite ou à gauche et les déplacements debout latéralement fournissent de précieuses informations sur la coordination motrice.

Afin que cette chorégraphie soit bien évaluée, il est souhaitable de filmer la personne avec un téléphone portable, à une distance d'environ 3 à 5 mètres du sujet de face, de dos, de profil et de trois quarts. De la sorte, elle pourra très bien visualiser toutes les différences avec sa nouvelle marche.

Cartographie des anomalies motrices

Cette observation de la marche permet d'obtenir une cartographie des anomalies motrices. Ces repères visuels dynamiques conduiront à informer la personne qui, le plus souvent, n'en a pas conscience. Ils permettront au praticien, si nécessaire, de procéder ensuite à un examen clinique afin d'établir des corrélations entre les désordres anatomiques et ceux de la motricité.

1 et 2. Le *genu valgum* et le *genu varum*

Parmi les principaux repères visuels figurent le *genu valgum* et le *genu varum*. Lorsque le sujet se déplace et que l'on observe, de dos comme de face, que l'un des genoux ou les deux

rentrent anormalement vers l'intérieur de l'axe du corps, il s'agit d'un *genu valgum*. L'aplomb du membre inférieur n'est plus normal. Lorsqu'au contraire, le genou part vers l'extérieur, cela s'appelle un *genu varum*. Ces deux anomalies peuvent s'observer très tôt chez l'enfant et sont souvent, à l'âge adulte, la cause d'importantes arthroses du genou. Ces deux anomalies perturbent considérablement les appuis et la qualité motrice des pieds lors de la marche.

3. *Flessum* du genou

Le *flessum* du genou s'observe lorsque le genou reste légèrement plié et ne parvient pas à une extension complète lors de la propulsion de la jambe arrière. L'extension est également réduite lorsque la jambe est en avant et que le pied avant attaque le sol. Lorsque la personne est debout et immobile, on lui demande de pousser le creux du genou vers l'arrière. En cas de *flessum*, cette poussée du creux poplité vers l'arrière est limitée, ce que l'on observe par comparaison entre les côtés droit et gauche. Cette affection est fréquente.

4. L'antéversion fémorale

L'antéversion fémorale est une affection congénitale rarement bien diagnostiquée, bien que fréquente. Il s'agit d'une torsion anatomique interne de tout le fémur entre la hanche et le genou. Cette torsion de l'os fémoral provoque une rotation interne (*valgum*) du genou et des deux os de la jambe (tibia et péroné). Le pied comme la cheville semblent se positionner en dedans, à l'arrêt comme lors de la marche. Fréquemment unilatérale, elle peut cependant parfois toucher les deux fémurs.

5. Le tendon d'Achille court (TAC)

Lorsque l'on observe la marche d'un sujet, surtout de dos, et qu'un des deux talons paraît se relever plus rapidement et plus haut que l'autre, c'est en général qu'il présente ce que l'on appelle un tendon d'Achille court. Cette affection congénitale est confirmée par l'examen clinique, allongé sur le dos puis à plat ventre.

6. Le médio-pied valgus

Lorsque, accroupi, de face comme de dos, l'on remarque un mouvement de bascule interne de la région du pied se trouvant immédiatement en avant du cou de pied, cette bascule interne est comme une micro-entorse. Dans la durée, et par sa répétition, elle va provoquer des douleurs tendineuses et articulaires de tout le bord interne du pied concerné.

7. Le médio-pied varus

Toujours accroupi, lorsque l'on pratique le même examen et que l'on observe des micro-mouvements du médio-pied vers l'extérieur, telles des micro-entorses, il s'agit d'un médio-pied varus qui va augmenter anormalement l'appui du pied sur son bord externe. Dans la durée, ce sur-appui externe peut provoquer des arthroses sur la base du cinquième métatarsien et les lésions tendineuses des sta-

bilisateurs externes de la cheville et du pied concernés.

8. L'hallux rigidus

L'hallux rigidus est une affection arthrosique courante de l'articulation du gros orteil, caractérisée par une très nette limitation de son extension, ce qui réduit le mouvement de propulsion du pied lors de la marche.



Les ostéopathes accordent une attention particulière à l'analyse de la marche, estimant qu'elle peut être altérée par exemple par des dysfonctionnements ostéopathiques des membres inférieurs.

Examens cliniques

L'examen clinique est essentiel pour confirmer et comprendre l'origine des anomalies de la chorégraphie de la marche.

Il concerne bien évidemment ses pieds et chevilles, les deux hanches, les genoux, la

région lombaire et les épaules. Cet examen clinique permet de traiter les pathologies existantes et de donner des conseils et exercices au sujet afin qu'il traite par lui-même ces désordres fonctionnels.

1. Genu valgum

Le sujet allongé sur le dos : si l'examineur place ses deux mains de part et d'autre du membre inférieur (et qu'il descend lentement ses deux mains depuis la cuisse vers le pied), les deux mains ressentent un « départ » de la jambe vers l'extérieur. Comme si, la jambe prenait un virage externe vers la droite pour la jambe droite et un virage externe vers la gauche pour la jambe gauche.

2. Genu varum

Le sujet allongé sur le dos, on pratique la même manœuvre que la précédente. Sous le genou, les deux mains ressentent un virage vers l'intérieur du corps, car la jambe (tibia et péroné) part vers l'intérieur, comme si les deux pieds cherchaient à se rejoindre.

3. Flessum du genou

Le sujet couché sur le dos : l'un des deux genoux paraît légèrement plié et ne repose pas naturellement sur la table d'examen. Pour confirmer la présence du *flessum*, il suffit que l'examineur soulève la jambe ■■■

G5® Wellbeing

La solidité de vos os, scientifiquement prouvée

Notre formule buvable G5® au silicium organique (MMST) est scientifiquement prouvée* pour prévenir la dégénérescence osseuse, notamment chez les femmes préménopausées.

✓ Ingrédients purs ✓ Sans conservateurs

-10% Code* G5BD



* Exclusivement en ligne sur LLRG5.com. Offre valable jusqu'au 31.08.25
*Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 19, No. 2, 2004. Dietary silicon intake and bone mineral density. Framingham Offspring Study.



N°Vert 0 800 944 999
Commandes par téléphone : Appel gratuit depuis un fixe ou mobile

Disponible en magasins bio & pharmacies

Distribué par: Alma Bio Distribution.
1988 Route de l'Almanarre, 83400 Hyères.
W. almabio.fr E. info@almabio.fr

vefsa
European Commission

25 ans
Au service de votre bien-être

■ ■ ■ concernée, pose la cheville du patient sur son épaule, place son genou au niveau de l'ischion du bassin du patient et qu'il attrape le genou concerné avec ses deux mains.

Il demande au patient de plier son genou et lorsqu'il relâche ce mouvement, l'examineur teste l'extension du genou par son étirement. Cet examen est toujours comparatif (droite-gauche). Lorsqu'il existe un *flessum*, l'extension passive du genou est nettement réduite.

4. Antéversion fémorale

Lorsqu'une antéversion fémorale est soupçonnée, l'examen repose sur une méthode simple et rapide :

- sujet allongé sur le dos : le membre affecté présente une perte de sa rotation externe par rapport à l'autre membre inférieur ; la flexion en rotation externe de la hanche concernée est nettement diminuée, comme si les muscles adducteurs de la cuisse étaient contractés ;

- sujet couché sur le côté : l'abduction (ouverture) passive de la hanche concernée est très nettement diminuée, de même que l'extension et la rotation externe du fémur ;

- sujet couché sur le ventre : il est simple de tester l'extension de la hanche concernée en soulevant la face antérieure du genou ; on observe alors, par comparaison, une très forte contracture du quadriceps.

Ces examens doivent toujours être réalisés de manière comparative entre les deux membres inférieurs.

5. Le tendon d'Achille court

Sujet couché sur le dos : lorsqu'il existe un tendon d'Achille court, et que l'on tente de fléchir le pied et la cheville concernés vers le haut, la flexion est assez nettement limitée par comparaison avec le pied et la cheville opposés.

Sujet couché sur le ventre, la jambe pliée à 90° : lorsque l'on saisit le pied près de la cheville pour l'abaisser vers la table, le mouvement résiste et l'on observe également une très forte tension du muscle du mollet en comparaison avec l'autre.

6. Le médio-pied valgus

Cet examen est strictement visuel, de face et de dos : le pied comme l'arrière-pied basculent en dedans lors de la marche.

7. Le médio-pied varus

Comme pour le précédent examen, on observe si le pied et l'arrière-pied basculent en dehors lors de la marche.



En cas de *flessum* : il est essentiel que la personne pratique une marche propulsante dans laquelle le genou de la jambe arrière travaille en extension, le creux du genou poussé vers l'arrière ; ainsi que des étirements des fascias des muscles ischio-jambiers et jambiers.

© metamorworks/AdobeStock

- dans cette position, sans bouger le dos, pousser le creux du genou vers le plan dur. Tenir cet étirement durant 6 secondes et le recommencer 6 fois. À pratiquer 5 jours sur 7, faire des cures d'étirements 2 semaines par mois.

4. Antéversion fémorale

La marche propulsante est essentielle pour prévenir quotidiennement l'aggravation de l'antéversion.

5. Le tendon d'Achille court

Le meilleur exercice est celui que l'on pratique sur une marche d'escalier : debout, sur une jambe (droite), mettre le pied (droit) en débord de la marche de telle façon que le talon (droit) et le médio-pied (droit) débordent de la marche. L'autre pied (gauche) est placé sur le creux du genou (droit).

Lorsque la jambe droite est bien tendue, monter vers le haut sur le pied (droit) puis descendre le talon (droit) vers le bas en restant 5 secondes en bas. Puis remonter et recommencer cet exercice 5 fois de suite. À faire tous les 2 jours.

Enfin, pour protéger le tendon d'Achille de tout risque de tendinite, il est recommandé de mettre une petite talonnette en gel de silicone ou en sorbothane d'environ 5 mm d'épaisseur (ne pas oublier d'en mettre une sous chacun des deux talons). Il est très important de veiller à ce que le contrefort de la partie arrière de la chaussure ne vienne pas irriter le tendon d'Achille.

6 et 7. Le médio-pied valgus et médio-pied varus

Il est d'abord indispensable d'aller chez un bon podologue qui fait des semelles dites « proprioceptives ». Ces semelles agissent de façon dynamique en favorisant le travail actif des muscles plantaires. Puis pratiquer la marche portante (voir plus loin).

8. L'hallux rigidus

Il faut absolument prévenir son aggravation :

- mettre des chaussures à semelles rigides pour éviter, lors de la marche, toute mise en extension des articulations du gros orteil ;

- mobiliser l'articulation métatarso-phalangienne 3 fois par semaine durant 5 minutes, dans le sens des aiguilles d'une montre pour l'orteil droit, dans le sens inverse pour l'orteil gauche ;

- se masser à l'aide d'une balle de tennis, debout, la voûte plantaire côté interne pour

8. L'hallux rigidus

Pour tester la présence potentielle d'un hallux rigidus, il suffit de mobiliser le premier orteil dans le sens de l'extension (vers le haut), le sujet étant allongé sur le dos, pieds nus. Par comparaison droite-gauche, on observe assez nettement une forte limitation de l'extension de la première phalange du gros orteil par rapport au premier métatarsien.

Conseils et exercices thérapeutiques pour le patient

1 et 2. Genu valgum et genu varum

Le meilleur traitement est de pratiquer et d'intégrer la marche portante (voir plus loin), qui protège l'aplomb de l'ensemble du membre inférieur et le travail du pied.

3. Flessum du genou

Il est essentiel que la personne pratique une marche propulsante dans laquelle le genou de la jambe arrière travaille en extension, le creux du genou poussé vers l'arrière (ce mouvement est bien décrit dans la marche légère).

Par ailleurs, pour traiter le *flessum* d'un genou, il suffit d'étirer les fascias des muscles ischio-jambiers et jambiers en s'asseyant sur un plan dur (deux chaises ou un banc ou une table basse) :

- s'asseoir sur un banc avec la jambe posée sur le plan dur ;

- l'autre jambe est en dehors du plan dur et le pied doit reposer au sol ;

- se pencher en avant ;

- attraper le pied de la même jambe avec une main et plier le pied vers soi ;

détendre les deux tendons fléchisseurs du gros orteil qui compressent l'articulation du gros orteil. Comparer les tensions tendineuses des deux pieds et pratiquer cet automassage durant 5 minutes tous les 2 jours jusqu'à ce que les douleurs tendineuses diminuent.

Apprentissage de la légèreté par la marche portante

Méthode

Debout, démarrer la marche en utilisant la présence des mains. Pour cela, il suffit d'abord de prendre un contact des trois premiers doigts de chaque main et de marcher en mettant les mains dans l'espace du déplacement sans chercher à synchroniser les mouvements des mains et des jambes. Bien sentir que l'on marche avec une main devant et l'autre derrière soi. Naturellement, les mouvements des mains et des jambes se synchronisent si l'on ne mentalise pas le mouvement pour le mémoriser. De la sorte, on peut sentir que c'est la main qui est devant qui invite le pied arrière du même côté à propulser.

Veiller à regarder devant soi en mobilisant le regard dans l'espace, comme si l'on faisait le signe de l'infini « ∞ ».

Lorsque l'on est à l'arrêt, debout : mobiliser alternativement les orteils de chacun des pieds, comme si on agrippait un peu le sol. On va percevoir une légère tension du tonus musculaire abdominal entre le nombril et le pubis. Toute la posture du corps se redresse sans avoir à rentrer le ventre. Il faut garder cette légère tension pour marcher. Le corps transmet alors une sensation de légèreté.

Enfin, pour ressentir et entretenir la légèreté de la marche propulsante, il suffit de garder :

- le contact interdigital ;
- la mobilité du regard ;
- la légère tension musculaire abdominale ;
- la propulsivité du pied arrière ;
- la présence à l'espace dans lequel on marche.

Situations posturales

La légèreté s'applique dans toutes les situations posturales. Elle s'inscrit alors en soi comme une sensation réflexe. Lorsqu'on la perd, on le sent.

La légèreté devient une sensation consciente à tous les instants.

Debout statique

Pour rappel, il suffit d'agripper légèrement le sol pour stimuler et sentir son tonus abdomino-périnéal et se redresser.

Afin de mieux sentir l'ensemble de la légèreté de son corps, il suffit de mettre un pied derrière, l'autre devant, en laissant le corps faire une petite torsion de 5 à 10° vers le côté du pied arrière.

Assis

C'est identique, l'agrippement des orteils stimule le redressement de la posture assise.

Se pencher et se redresser

Pour se pencher en avant puis se redresser, il faut mettre un pied devant, par exemple le droit, se pencher vers le pied droit et aller le chercher avec la main droite. Il est bon faire cela pour chercher un objet tombé au sol. Pied droit-main droite ou pied gauche-main gauche.

Lorsque l'on marche

Pratiquez la légèreté de la marche propulsante dès que vous sentez que vous marchez en talonnant ou que vous vous sentez lourd et pesant. ■



Jacques-Alain Lachant.

Ostéopathe D.O., responsable de la consultation de la marche à la clinique du Mont-Louis, à Paris.

Cabinet médical

9, rue Ernest-Cresson
75014 Paris
Tél : 06.15.38.63.20

Clinique du Mont-Louis

8-10, rue de la Folie-Régnault
75011 Paris
Tél : 01.43.56.56.56

Courriel

jalachant@gmail.com

Site Internet

Consultations sur la marche sur :
www.jacqueslachant.com

Les livres de l'auteur

- *La Marche qui soigne*, éd. Payot & Rivages
- *Bien marcher, ça s'apprend !*, éd. Payot & Rivages
- *La Légèreté qui soigne*, éd. Payot & Rivages





Une literie évolutive et innovante
Adaptez votre confort selon vos envies !
Plus de moelleux ? Rajoutez un sur-matelas à votre matelas.
Plus de soutien ? Optez pour le sous-matelas.



Couettes & Édredons
En coton bio, nos couettes et édredons offrent une régulation thermique naturelle pour s'adapter aux différentes saisons.



Des oreillers adaptés à tous
Un sommeil sur-mesure pour tous les dormeurs ! Nos oreillers offrent un confort optimal, que vous dormiez sur le dos, le ventre ou le côté.

Demandez notre catalogue GRATUIT



Par courrier :
239 rue des Mûriers - 09000 St J. de Verges
Par téléphone : 05 61 05 09 62
Par mail : info@futaine.com
ou sur www.futaine.com



RETROUVEZ NOUS SUR LE SALON

FOIRE L'AUDE A LA BIO (11 Couiza)
Parc de Couiza
Les 2 et 3 août 2025



© vzwey/AdobeStock

DES EN-CAS SAINS À EMPORTER EN RANDO

Le meilleur en-cas pour la randonnée doit être sain, léger, petit et nutritif. Fait maison, il sera d'autant plus apprécié.

Lors d'une randonnée, il est essentiel de choisir des en-cas adaptés aux besoins nutritionnels de notre corps pour soutenir l'effort physique. Cet article explore le lien entre les nutriments et les performances, tout en proposant des idées d'en-cas pratiques et des recettes pour recharger vos batteries sur les sentiers.

La randonnée est une activité physique qui demande une alimentation adaptée pour maintenir une énergie constante sur la journée, éviter les coups de fatigue pendant l'effort et assurer une bonne récupération. C'est d'autant plus important s'il faut enchaîner le lendemain pour une nouvelle expédition. La qualité nutritionnelle des en-cas que vous emporterez en randonnée n'est pas à négliger pour profiter pleinement du parcours et prendre du plaisir dans cet effort tout au long de la journée. Dans cet article, nous explorerons les principes d'une alimentation équilibrée en randonnée avec des suggestions pratiques d'en-cas à emporter avec vous sur le chemin.

Nous n'aborderons pas la problématique des grandes expéditions en haute altitude, sur plusieurs jours, impliquant un changement de régime alimentaire drastique dû à un manque d'accès aux aliments frais, à des volumes à restreindre et à des conditions environnementales souvent difficiles.

Les protéines, pour le maintien musculaire

Les protéines ont de nombreuses fonctions dans notre organisme, dont celle de maintenir notre musculature. Consommer des protéines durant les semaines qui précèdent la randonnée est une bonne idée pour prévenir la blessure.

Cuir de fruits



© Romantluk Kateryna/AdobeStock

Le cuir de fruit est une compote de fruits déshydratée. Une fois étalée sur un plateau de déshydrateur ou sur une plaque de four, la compote va sécher en gardant sa forme aplatie, comme une feuille à la texture de cuir. La température de séchage est de 60 °C sur 12 à 24 heures en fonction des fruits utilisés (de leur teneur en eau).

La plupart des fruits frais sont sensibles à la détérioration. La fabrication de cuir de fruits à partir de fruits frais est un moyen efficace de conserver les fruits.

En revanche, la digestion des protéines demande plus d'efforts à l'organisme. C'est pourquoi, lors d'une randonnée, mieux vaut consacrer cette énergie à marcher plutôt qu'à digérer les protéines que vous consommerez pendant l'effort. Privilégiez donc cet apport en protéines au petit déjeuner ou au dîner (car nécessaires à la récupération musculaire).

Les glucides, source principale d'énergie

Le glycogène est notre réserve en glucose stocké dans nos muscles (et notre foie). Il est constitué de sucres apportés par l'alimentation (féculents, fruits...). Il est indispensable en cas d'activité physique ou sportive d'avoir du glucose en réserve, car l'énergie dont a besoin le randonneur provient de la combustion de ce glucose.

Bien que la consommation de produits riches en glucides puisse sembler plus facile d'accès en randonnée, la prise de nourriture au fil de la journée d'effort ne doit pas se réduire à des en-cas uniquement sucrés. Il est important de trouver un équilibre entre aliments à indice glycémique (rapidité avec laquelle les sucres d'un aliment passent dans le sang sous forme de glucose) faible – pour tenir sur la durée – et aliments à indice glycémique élevé – pour redonner un coup de boost. La présence de fibres alimentaires (céréales complètes ou fruits entiers) réduit cet indice glycémique.

Exemples d'aliments à indice glycémique faible : oléagineux (noix, amandes et noisettes).

Exemples d'aliments à indice glycémique élevé : fruits secs, barres de céréales, pâtes de fruits.

À noter que pour les personnes sensibles, les sucres rapides sont particulièrement pro-inflammatoires et augmentent

l'acidité intestinale, source d'inconfort et de désordres digestifs.

Les lipides, utiles sur les longues randonnées

Il faut garder à l'esprit que les lipides sont la source de carburant à long terme, contrairement aux glucides qui sont la source d'énergie immédiate. C'est au bout d'une vingtaine de minutes d'effort que les lipides de réserve commenceront à être convertis en énergie.

Les meilleures sources de lipides sont les aliments riches en acides gras poly et mono-insaturés : oméga-3, 6 et 9.

En randonnée, ce sont les oléagineux qui remportent la palme d'or. Légers, petits et nutritifs, ils doivent absolument faire partie du voyage ! Une boîte de sardines ou de maquereaux pourra également servir d'en-cas riche en oméga-3 plus consistant (mais plus difficile à digérer compte tenu de leur richesse en protéines).

Les lipides à éviter pour un sportif (comme pour un non-sportif d'ailleurs)



Bien que plus difficiles à digérer, ces en-cas ont certains avantages : les œufs durs ou mollets (rassasiants), les bâtonnets de viande séchée (riches en fer), les sardines en oméga-3 et les fromages à pâte dure (source de calcium).

© Magallice/AdobeStock

sont les chips et les gâteaux. Ils sont ultra-transformés, riches en sucre rapide et en graisses saturées.

Vitamines et minéraux, des indispensables

La transpiration lors d'un effort, parfois accentuée par la forte chaleur, entraîne avec elle les vitamines hydrosolubles :

vitamines B et C. Une perte en sodium, magnésium, calcium, potassium et zinc est également constatée.

L'idéal est alors de compenser ces pertes avec des en-cas et des boissons adaptés, à commencer par un apport en eau régulier. On retrouve également ces vitamines et minéraux dans notre alimentation, en particulier dans les végétaux.

L'hydratation : indispensable en randonnée

Notre corps est composé à 70 % d'eau : l'eau est vitale !

S'hydrater suffisamment, c'est assurer une bonne hydratation cellulaire. C'est également permettre la régulation de la température corporelle, par le biais de la transpiration. Ce processus est indispensable lors d'un effort physique. Par ailleurs, l'eau nous permet d'éliminer les déchets (toxiques et toxines) accumulés par la transpiration, l'urine, les selles et même la respiration. L'eau est égale- ■■■



Kombucha

ÉVOLUÉE

- ✓ 500 millions de probiotiques par dose journalière
- ✓ Fibre prébiotique
- ✓ Vitamines 100% végétales
- ✓ Sans édulcorants, sans conservateurs, sans allergènes

Renouvelez votre microbiote chaque jour

CONTIENT DU **GINGEMBRE** POUR FACILITER LA DIGESTION ET DES **VITAMINES B2, B5 ET B6** POUR AIDER À RÉDUIRE LA FATIGUE



Qualité et efficacité

ment impliquée dans la digestion et le maintien de la pression sanguine.

Quelques conseils pour répartir sa prise alimentaire

Avant la randonnée : privilégier un repas riche en glucides complexes (pain complet, bananes) et en protéines « légères » (œufs, fromage, jambon) pour garantir un bon départ.

Au cours de la randonnée : il est recommandé d'échelonner sa prise de nourriture tout au long de la journée, pour un apport régulier en énergie qui favorisera un effort constant. Évitez de prendre un vrai repas au milieu de la journée, qui couperait votre élan de marche. Par ailleurs, la digestion demande beaucoup d'énergie à votre corps, et plus le repas sera lourd à digérer, plus votre énergie devra être répartie entre votre estomac et vos jambes ! Préférez donc plusieurs petites pauses composées d'en-cas énergétiques légers, faciles à transporter et à consommer, que de gros pique-niques copieux. Votre dos vous en saura également gré !

Après la randonnée : c'est le bon moment pour prendre un repas plus consistant. Favoriser la récupération avec des protéines (viandes maigres, poissons, légumineuses), des lipides et des glucides (à faible indice glycémique) pour reconstituer les réserves énergétiques. Pensez aux céréales complètes (pour enrichir votre microbiote), idéalement sans gluten (pour limiter l'inflammation intestinale) comme le riz, le quinoa ou le millet.

Des idées d'en-cas sains, légers, petits et nutritifs pour la randonnée

En-cas énergétiques

Les sources d'énergie rapide, pour utilisation à court terme : barres de céréales, fruits secs comme les figues, dattes, abricots secs (ils sont en plus riches en fibres), cuirs de fruits, boules énergisantes, chocolat noir à 70 % et plus (source de magnésium également).

Les sources d'énergie de réserve, pour utilisation à long terme : mélanges de noix et graines (amandes, noisettes, noix de cajou, graines de tournesol).

En-cas protéinés

Bien que plus difficiles à digérer, ces en-cas ont certains avantages : les œufs durs ou mollets sont rassasiants, les bâtonnets de viande séchée (bœuf séché ou jerky) apportent du fer, les sardines sont riches

en oméga-3 et les fromages à pâte dure constituent une bonne source de calcium. Le houmous avec une tranche de pain complet ravira les végétaliens.

Boules énergisantes



- Ingrédients pour 6 à 8 boules :
- 100 g de dattes dénoyautées (variante : abricots secs, pruneaux, ou figues...)
 - 125 g d'amandes entières non décortiquées (variante : noisettes)
 - 2 c. à s. de poudre d'amandes
 - 4 noix du Brésil
 - 2 c. à s. de mélange de graines riches en oméga-3 (courges, sésame, lin, chia...)
 - 1 c. à s. de sirop d'érable ou de miel
 - option : 1 c. à c. de gingembre ou de cannelle en poudre
- Pour la couche supérieure, en option :
- noix de coco râpée, graines de sésame ou chocolat en poudre

Dans un robot hachoir, mettez les amandes entières, les noix du Brésil et le mélange de graines. Mixez le tout de façon à laisser quelques morceaux

Ajoutez la poudre d'amandes et les dattes (si vos dattes sont sèches, il faudra les réhydrater dans l'eau une demi-heure avant de commencer la recette). Ajoutez la cannelle ou le gingembre.

Vérifier que le mélange est bien compact.

Prélevez des quantités de pâte identiques, compactez et roulez les boulettes entre les paumes de vos mains.

Optionnel : roulez les boulettes dans la noix de coco râpée, dans des graines de sésame ou du chocolat en poudre.

À conserver 10 jours au réfrigérateur.

En-cas hydratants et rafraîchissants

Les fruits frais et le kéfir prendront soin de votre digestion. Les thés glacés faits maison vous apporteront un coup de boost. Vous pouvez également rajouter des pastilles d'électrolytes à votre eau pour compenser les pertes en minéraux.



En randonnée, ce sont les oléagineux qui remportent la palme d'or. Légers, petits et nutritifs, ils doivent absolument faire partie du voyage !

Résumons

Salimenter correctement et sainement en randonnée est crucial pour optimiser votre effort et éviter les coups de barre.

Gardez en tête que le meilleur en-cas pour la randonnée doit être sain, léger, petit et nutritif. Fait maison, il sera d'autant plus apprécié. N'oubliez jamais votre gourde d'eau, indispensable à une randonnée sereine.

Alors, votre sac à dos est prêt ? ■



Émilie Ondet.

Naturopathe et conseillère en nutrition en région toulousaine.

Émilie est également rédactrice spécialisée en santé, alimentation et bien-être.

Ingénieure en biochimie et principes actifs naturels, elle a travaillé plus de 10 ans dans le monde pharmaceutique et la communication scientifique, ce qui lui permet d'avoir une vision globale de la santé, et d'en parler avec sérieux et pédagogie.

Elle défend une approche de la santé plus préventive, plus raisonnée, plus scientifique et, bien sûr, plus naturelle !

Contact

Site Internet : www.naturopathe-emilie-ondet.fr

Instagram : @naturo.emilie.ondet

Facebook : naturopathe.emilie.ondet



Le goût de l'aventure



Refaites le plein d'énergie avec ces barres savoureuses, riches en fruits secs et fruits à coque. Pratiques et délicieuses, elles vous accompagnent dans tous vos moments d'évasion : sur un sentier de rando, lors de votre séance de yoga ou au quotidien, pendant vos pauses gourmandes.



À découvrir ici

L'amour du Bio depuis 1974

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière – www.mangerbouger.fr



Deux à trois heures par jour : c'est la durée idéale d'une randonnée douce pendant un jeûne, suivant le rythme de marche et la vitalité.

POURQUOI ASSOCIER LE JEÛNE ET LA RANDONNÉE ?

En France, le jeûne d'une semaine s'accompagne le plus souvent de randonnée, une pratique douce qui stimule le corps sans le fatiguer. Proposée dans tous les centres regroupés sous le sigle FFJR (Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée), cette double pratique possède de nombreux bienfaits pointés par les scientifiques.

« Mais pourquoi faudrait-il marcher en jeûnant alors qu'on a le ventre vide ? » C'est une question fréquemment posée lors d'un premier séjour de sept jours dans un centre de jeûne. L'appréhension de ne pas manger, conjuguée à celle de produire un effort physique quotidien à jeun, est certes légitime, mais elle disparaît dès les premières minutes de marche. Que se passe-t-il ?

La cétose nous offre un autre carburant que le sucre

Commençons par un bref rappel : le jeûne est une pratique ancestrale rendue possible grâce à deux propriétés extraordinaires que possède le corps humain.

La première est la cétose, c'est-à-dire la capacité de produire des corps cétoniques à partir de nos triglycérides stockés dans nos réserves de graisse (cycle de la lipolyse). À partir du troisième jour de repos digestif, faute d'absorption de glucides, notre corps, qui n'a donc plus de glucose à brûler comme carburant, le remplace par des corps cétoniques, une autre source d'énergie, utilisée notamment par les muscles et le cerveau. Ce nouveau carburant restera celui de notre organisme durant toute la période de jeûne.

« Les cellules de notre corps fonctionnent comme des voitures hybrides », explique la Dre Françoise Toledo de Wilhelmi, autrice

de *L'Art de jeûner*, aux éditions Jouvence, et directrice médicale des cliniques Buchinger : « Elles peuvent brûler indifféremment soit les composants d'un repas, soit la graisse stockée dans nos tissus adipeux [...]. Comment aurait-on survécu aux disettes et aux hivers sans cette capacité ? »

Tout se passe donc comme si face à la pénurie de carburant habituel (le glucose), le corps trouvait une autre source d'énergie (les corps cétoniques) qui permet à nos mitochondries, ces centrales énergétiques contenues dans chacune de nos cellules, de fabriquer de l'ATP (énergie).

L'autophagie pour éliminer une partie de nos déchets

L'autophagie est la seconde propriété du corps humain qui rend possible le jeûne. De quoi s'agit-il ?

En période de diète ou de repos digestif volontaire de plus de 18 heures, l'organisme active sa capacité de détoxification. Il élimine alors une partie de ses toxines – déchets circulants, stagnants ou enkystés – en les transformant en énergie, et puise dans ses propres réserves cellulaires, notamment au niveau des tissus malades ou superflus. Ces déchets, qui encombreront nos masses liquides (liquide intracellulaire et extracellulaire, lymph,

sang) proviennent à la fois de sources internes – produits du métabolisme – et externes : additifs alimentaires, aliments transformés, excitants, perturbateurs endocriniens, métaux lourds... À cela s'ajoutent les apports excessifs en sucre et mauvaises graisses. L'ensemble de ces éléments contribue à ralentir et encrasser le fonctionnement cellulaire.

Un long parcours d'évacuation des déchets

En absence d'arrivée importante de nourriture – le jeûne autorise environ 250 calories par jour sous forme de jus ou de bouillon de légumes –, l'organisme active ses capacités d'autophagie. Ce processus permet d'arrêter l'embouteillage des déchets au sein des cellules : ceux-ci peuvent alors être évacués vers le liquide extracellulaire, puis acheminés par la lymphe et le sang jusqu'au foie, où ils seront neutralisés. Selon leur nature, ils finiront leur longue course dans l'un de nos émonctoires (reins, peau, poumons principalement, car nos intestins ne fonctionnent quasiment pas en période de jeûne), chargés de les évacuer.

Or l'autophagie est stimulée notamment par l'activité physique douce. Nos muscles en mouvement agissent comme une pompe sur le système lymphatique et sanguin, favo-

risant la circulation des liquides et l'élimination des déchets qu'ils transportent.

En marchant, on augmente également le volume d'air expiré chargé d'acide carbonique, un déchet en provenance de nos cellules, que les poumons doivent expirer à tout instant pour y substituer l'oxygène inspiré ! Quant à l'émonctoires peau, chargé via les glandes sudoripares d'éliminer les déchets acides, rien de tel qu'une marche pour enclencher la transpiration et donc accroître l'élimination des acides. Travail qui ensuite pourra être poursuivi durant un sauna, par exemple.

En marchant 2 à 3 heures par jour pendant un jeûne d'une semaine, on augmente l'efficacité de tous ces processus détoxifiants déjà activés par le jeûne. Selon l'étude publiée dans *ScienceDirect* (2018), l'activité physique modérée en plein air améliore de 30 % l'efficacité des processus d'autophagie.

Plus on bouge, plus on brûle de graisse

La combustion des corps cétoniques est également accélérée par la marche. Or, plus on stimule nos muscles via l'activité phy-

Quel jeûne pratique-t-on en France ?

En France, le jeûne bien-être proposé dans les centres de jeûne de la FFJR s'inspire directement du jeûne thérapeutique établi par Otto Buchinger (1878-1966), médecin allemand du début du XX^e siècle. Celui-ci a déterminé un protocole précis pour cette diète de sept jours, précédée d'une descente alimentaire d'une semaine et suivie d'une remontée alimentaire sur deux semaines.

Il s'agit de suivre une diète limitée à 250 calories par jour avec une hydratation abondante et une activité physique adaptée et encadrée par un professionnel.

Et depuis lors, des milliers de personnes en Allemagne et en Europe continuent une fois par an de jeûner selon ce protocole. En France, le jeûne thérapeutique est interdit et seul le jeûne bien-être est toléré. Il s'adresse aux personnes en bonne santé ayant un indice de masse corporelle au minimum de 18,5 et ne souffrant d'aucune pathologie sévère.

sique, plus ils ont besoin de carburant, ce qui augmente la production de corps cétoniques et pousse le corps à puiser dans ses réserves de graisse. En période de jeûne, le corps a besoin de brûler de 300 à 400 g de graisse par jour pour assurer son métabolisme de base. À titre indicatif, une femme de 65 kg et de 1 m 74 dispose de 34 % de réserves de graisse, soit 22 kg ! Les femmes perdent en moyenne 200 à 500 g par jour selon la Dre Françoise Toledo de Wilhelmi. Dès lors, il est aisé de comprendre que plus on bouge, plus on brûle de graisse.

La combustion d'une seule molécule de graisse exige 27 molécules d'oxygène. Or là encore, plus on bouge, plus on ventile et mieux on oxygène ses cellules, ce qui facilite la combustion graisseuse. En clair, la marche optimise l'effet du jeûne sur la fonte graisseuse.

La masse musculaire est préservée

Jusqu'à alors, certains détracteurs du jeûne avançaient sans preuve que cette pratique, couplée à la randonnée, provoquait une fonte musculaire. Une accusation démentie par une étude scientifique récente ■■■



J&C2O
FONTAINES À EAU FILTRANTES
ET POMMEAUX DE DOUCHE EVA

Goûtez enfin à une
EAU PURE

Prenez soin de votre santé et de la planète en toute simplicité.

Filtre et purifie l'eau du robinet : élimine les pesticides, métaux lourds, bactéries, virus et autres substances indésirables.

FONTAINE EVA 7 LITRES EN VERRE

 SANS ÉLECTRICITÉ

 SANS ARRIVÉE D'EAU

 ZÉRO DÉCHETS PLASTIQUES

Retrouvez nos produits dans les magasins BIO partenaires • Tél. 02 27 13 96 84 • www.fontaine-eva.fr



DISTRIBUTEUR DE FONTAINES ET POMMEAUX DE DOUCHE EVA
48, bd Carnot 76460 Saint-Valéry-en-Caux • contact@fontaine-eva.fr

■■■ dirigée par le Dr Pierre Croisille, professeur de radiologie au CHU de Saint-Étienne avec la célèbre clinique Buchinger, spécialisée dans le jeûne. Menée sur 32 personnes ayant jeûné deux semaines d'affilée, son étude, appelée Genesis, montre que l'on observe moins de 3 % de perte musculaire chez les patients soumis au test. Ce qui confirme ce que tout jeûneur observait déjà de façon empirique pendant sa détox : le maintien de l'intégrité de tous ses muscles ! D'autres recherches menées par la clinique Buchinger ont démontré que 2 à 3 heures de marche quotidienne préservent la masse musculaire tout en améliorant la performance des muscles des membres inférieurs (+ 15 à 20 % selon les tests isocinétiques). Et

si l'on observe un certain affinement de ses muscles après un jeûne, c'est essentiellement dû à la fonte du glycogène – un glucide complexe stocké dans les muscles et le foie – qui se produit durant les deux premiers jours de jeûne, lors de la phase de glycogénolyse. Une fois débarrassées du glycogène, les fibres musculaires, grâce à la cétogénèse induite par le jeûne, utilisent efficacement les corps cétoniques comme source énergétique.

Une réduction significative du stress

Le duo jeûne et randonnée offre aussi des avantages psychologiques remarquables.

Les Japonais ont su démontrer scientifiquement bien avant nous les bienfaits des bains de forêt. L'exposition aux paysages naturels stimule entre autres la production d'endorphines et réduit le cortisol, l'hormone du stress.

Jeûner ne diminue en rien ces bénéfices. Selon une étude publiée dans *ScienceDirect* (2018), cette pratique réduit jusqu'à 40 % les scores de stress perçu (échelle PSS). Marcher en pleine nature pendant un jeûne favorise une profonde relaxation mentale.

La marche active la production de BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), une protéine essentielle à la neuroplasticité cérébrale. Cela se traduit par une meilleure clarté mentale et une capacité accrue à résoudre des problèmes complexes. Les participants à des programmes combinant jeûne prolongé et randonnée rapportent souvent que leur



Le jeûne autorise environ 250 calories par jour sous forme de jus ou de bouillon de légumes et pourtant on a assez d'énergie pour randonner : comment est-ce possible ?

Pour finir...

Enfin, comment parmi les bénéfices de la randonnée et du jeûne ne pas terminer par l'apaisement mental que procure la marche en jeûnant ?

Peu à peu, l'esprit se pose, les ruminations ralentissent telle une eau trouble qui finit par s'éclaircir en l'absence d'agitation.

Comme si tout convergait pour que le jeûneur profite en toute conscience de ce grand reset qu'offre le jeûne couplé à la randonnée ■

sensation de brouillard mental a totalement disparu à l'issue de leur semaine de jeûne et randonnée, remplacée par une sensation de « légèreté mentale » qui leur permet de retrouver une rapidité de pensée et d'expression.



Caroline Tancrede.

Naturopathe certifiée par l'Isupnat et La Féna, membre de l'Omnes, Caroline Tancrede est la créatrice de Détox en Sologne.



Détox en Sologne

Un centre de jeûne et randonnée affiliée à la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée, situé dans une maison familiale avec un très grand jardin, au cœur d'un vaste massif forestier en bordure d'un étang de 4 ha. En plus des randonnées quotidiennes dans les forêts de Chambord et Cheverny, le centre propose un accompagnement personnalisé chaque jour, avec une équipe de thérapeutes et de masseuses. Des ateliers variés sont organisés : sylvothérapie, sophrologie, yoga, voyage sonore aux bols tibétains, ornithologie... Caroline Tancrede offre à chaque jeûneur ses conseils naturopathiques et des ateliers du soir sur l'alimentation saine. Des prestations haut de gamme telles que sauna, jacuzzi, piscine et espace massages permettent de transformer ce séjour détox en séjour co-cooning et bien-être sur mesure.

3736, route de Blois - 41230 Mur-de-Sologne
Tél. : 06.09.08.07.38 / www.detox-en-sologne.fr



La FFJR

Créée en 1990, la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (FFJR) est une association à but non lucratif qui œuvre pour la promotion d'un jeûne encadré, sécurisé et accessible.

Elle fédère plus d'une centaine de centres en France et à l'étranger. Les séjours proposés durent jusqu'à sept jours et s'adressent aux personnes en bonne santé. On y suit la méthode du Dr Buchinger (jus, bouillons, tisanes), accompagnée de randonnées douces en pleine nature, d'ateliers bien-être et de temps pour soi.

La FFJR place au cœur de son engagement la sécurité des jeûneurs, un accompagnement professionnel et une approche éthique, sans dimension religieuse ni médicale.

Un cadre accueillant, une vraie pause et l'envie de se reconnecter à l'essentiel.

Plus d'infos : www.ffjr.com / contact@ffjr.com

LE VITALISEUR À PORTÉE DE MAINS !



ET SI VOUS POUVIEZ ACCÉDER À L'UNIVERS DU VITALISEUR EN UN SEUL GESTE DE LA MAIN ? VOUS LE SAVEZ, CE QUI NOUS PORTE, C'EST VOUS ACCOMPAGNER LE MIEUX POSSIBLE AU QUOTIDIEN. EN 2025, POUR FÊTER SON QUARANTIÈME ANNIVERSAIRE, LE VITALISEUR LANCE SON APPLICATION !



Choisissez vos **recettes**, intégrez vos filtres pour une expérience personnalisée, et entrez dans la cuisine de nos spécialistes du Vitaliseur pour découvrir d'autres goûts, astuces et spécialités. Une bibliothèque de textes, d'images, de podcasts et de vidéos vous attend, pour être au plus près de **Marion Kaplan, Stéphane Gabrielly, Jennifer Martin,...** **De la cuisine à la naturopathie**, en passant par la permaculture, la vitalité ou encore la cosmétique, découvrez les portraits de nos contributeurs et contributrices, vous ne pourrez plus en vous en passer !

app.vitaliseurdemarion.fr





© Time on Target

L'ÉQUIPEMENT DURABLE EN RANDO

Vous partez pour trois jours de randonnée par an ? La location, la seconde main ou le prêt entre amis sont d'excellentes solutions.

Partir randonner, c'est vouloir se reconnecter à la nature. Pas étonnant que la pratique séduise autant les amoureux de grand air et d'environnement. Mais comment s'équiper pour partir sans trahir les valeurs de sobriété et d'écologie qui en découlent ?

Voici quelques pistes pour s'équiper de manière durable, locale et minimaliste.

Le meilleur matériel, c'est celui qu'on a déjà

Avant de racheter un nouveau sac, un poncho ou des bâtons dernier cri, commencez par explorer... vos placards. Un pull en laine fera une couche intermédiaire parfaite, et votre sac de randonnée actuel, même peu tendance, peut encore faire des kilomètres.

C'est aussi l'occasion de réparer : un zip qui accroche, une couture décousue, une tache tenace... Internet regorge de tutoriels, et les ateliers de réparation se multiplient. Pensez à la couture, au patch, au renfort au lieu du remplacement.

Un bon équipement, c'est bien. Un équipement bien entretenu, c'est encore mieux. Entretenir son matériel, c'est prolonger sa durée de vie, éviter les pannes au mauvais moment... et surtout limiter la surconsommation.

Nettoyer ses vêtements techniques sans abîmer les membranes, faire sécher correctement sa tente ou son *tarp*, graisser ses cuirs, affûter son couteau : ces gestes simples garantissent des années d'usage fiable. Pas de secret : respectez les consignes des fabricants et utilisez des produits lavants et d'entretien adaptés à chaque matière.

C'est aussi un geste écolo puissant : chaque objet qu'on n'a pas besoin de remplacer, ce sont des ressources en moins extraites, transformées, transportées. Entretien, c'est résister à l'obsolescence.

Miser sur le local : pour une empreinte plus légère

Avant de cliquer sur un site marchand ou de foncer dans une grande enseigne, demandez-vous si vous connaissez un artisan, une boutique ou un fabricant proche de chez vous.

De nombreuses marques françaises (voire régionales) proposent aujourd'hui des produits techniques et écoresponsables.

Bien évidemment, au-delà de la marque, c'est l'origine des matériaux et leur pays de fabrication qu'il faudra éprouver.

Acheter local, c'est soutenir des savoir-faire, réduire les transports, favoriser des conditions de travail éthiques... et, bien souvent, pouvoir réparer facilement. ■ ■ ■

Quelles matières privilégier (et pourquoi) ?

Matière	Avantages	Inconvénients
Laine (mérinos ou autre)	Thermorégulatrice, antibactérienne, compostable.	Souvent originaire de Nouvelle-Zélande. Résiste mal à la friction.
Coton	Doux, solide, sans pesticides.	Peu adapté par temps humide (séchage lent).
Chanvre ou lin	Robuste, cultivé localement, avec peu d'eau.	Plus rare en équipements techniques.
Titane	Léger et recyclable.	Un peu cher.
Matériaux recyclés certifiés (GRS, Bluesign)	Réduction de l'impact écologique.	Vérifiez les labels, certains sont flous et restent malgré tout des dérivés de plastiques ou de matières transformées.

Oubliez le bâton de marche !



1.

Je prépare mes jambes pour qu'elles soient plus légères



3.

Je me délasse les jambes avec fraîcheur après l'effort



2.

Je ressens moins de fatigue et plus d'énergie en journée



4.

Le soir, je soulage mes articulations



Référent en thérapies naturelles & BiO depuis 1997

En magasins BiO - LTLABO.com

■■■ Durabilité : des matériaux robustes, naturels et réparables

Un bon équipement de randonnée est un investissement. On préfère un poncho en toile huilée qui dure vingt ans à cinq vestes de pluie synthétiques jetables. Ce choix passe par deux aspects : la conception et les matériaux. Plus un objet est d'apparence simple, plus il aura tendance à être robuste : on évite toutes les petites pièces sujettes à l'usure ou à la casse. Des matériaux naturels, robustes et faciles à entretenir, comme la laine, le cuir (non tanné au chrome), le coton épais ou ciré, l'acier inoxydable ou le titane seront à préférer aux multicouches plastifiées non recyclables et aux traitements chimiques de type perfluorés (PFC) utilisés dans les textiles imperméables.

Moins mais mieux : l'art de la frugalité

On a souvent l'impression qu'il faut tout un attirail pour randonner. En réalité, plus vous portez sur le dos, plus vous consommez d'énergie. Et plus vous achetez, plus vous soutenez un système de production souvent polluant.

Quelques principes simples :

- un tarp remplace une tente pour bivouaquer léger et connecté à la nature ;
- un couteau multifonction peut remplacer une trousse entière d'ustensiles ;
- une gourde en inox remplace bouteilles, thermos et tasses ;
- des vêtements polyvalents évitent d'avoir un haut pour chaque condition météo.

Moins vous aurez d'objets, plus vous apprendrez à vous en servir avec efficacité, et plus vous gagnerez en liberté. On évite absolument les gadgets électroniques, les produits à usage unique...

D'une manière générale, les produits conçus dans une optique « zéro déchet » sont très adaptés : réutilisables, durables, ils ne laisseront pas de trace de votre passage dans la nature !

On peut aussi utiliser un papier hygiénique conçu pour la randonnée, en matière antibactérienne qui s'appelle le Kula Cloth : moins de poids et de volume à transporter, moins de déchets et, finalement, des économies à moyen terme.

Penser location ou prêt : marcher sans posséder

Vous partez pour trois jours de randonnée par an ? Inutile d'acheter une tente à 300 €. La location est une excellente solution :

- Decathlon Location propose tout un catalogue *outdoor* ;
- des sites comme Helloways, Locafree, Les Petits Montagnards ou même des réseaux locaux mettent en lien les particuliers pour louer ou prêter leur matériel.

Le prêt entre amis ou en famille, c'est aussi du lien social. Un thermos chargé de souvenirs aura toujours plus de saveur qu'un objet neuf impersonnel.

Seconde main : durable et économique

L'achat de matériel d'occasion est une double victoire : moins de déchets et moins de dépenses.

Où chercher ?

- Vinted, Leboncoin, Facebook Marketplace... ;
- Groupes Facebook de troc ou de vente spécialisés (ex. : Rando/Bushcraft France – Vente/Troc).

Soyez vigilant sur l'état (surtout pour les sacs à dos, vestes imperméables et chaussures). Demandez des photos précises, vérifiez les coutures et fermetures. Concernant

les sacs de couchage, vous serez vigilant au stockage et à l'entretien du matériel.

Bonus : certaines marques comme Patagonia ou Vaude proposent désormais du matériel reconditionné directement sur leur site Internet, ou encore Decathlon qui propose de la seconde main directement dans ses magasins.



© Time on Target

Un tarp remplace une tente pour bivouaquer léger et connecté à la nature.

Réduire l'impact écologique en randonnée

Allier randonnée et respect de l'environnement, c'est possible, et ça commence par l'équipement. C'est marcher responsable.

S'équiper durablement, c'est bien plus qu'un acte de consommation : c'est un choix de vie. C'est affirmer que le respect de la nature commence avant même d'y mettre les pieds ■



Éléonore Lluna.

Aventurière, formatrice de survie et créatrice d'expériences nature.

Spécialiste de la vie en pleine nature, Éléonore Lluna transmet depuis plus de 10 ans

son expertise à travers des stages de survie, des randonnées immersives et des expériences collectives autour de la nature et de la vie sauvage. Elle accompagne particuliers, entreprises et groupes dans des formations à l'autonomie au cœur de la nature.

Elle conçoit également des séminaires sur mesure pour les équipes, mêlant aventure, cohésion et reconnexion au vivant.

Auteure de plusieurs ouvrages sur la survie et l'aventure.

Réseaux sociaux

Retrouvez-la sur Instagram, TikTok et YouTube (@eleonore_lluna), où elle partage astuces, récits et conseils de vie en nature.



Time on Target Stages de survie et aventures sur mesure partout en France

Time on Target propose chaque semaine des stages de survie et micro-aventures pour les particuliers, ainsi que des événements nature pour les entreprises, des séminaires, des conférences et des activités de groupe clés en main. Du stage de survie à l'escape game forêt en passant par l'atelier botanique, leur équipe passionnée vous reconnectera à l'essentiel.

Tél. : 06.30.70.57.12
www.t-o-t.fr



La Dolce Vita

selon
Philia



PACCHERI AU PESTO VERDE, TOMATES SÉCHÉES ET PARMESAN



Ingrédients :
pour 2 personnes

250 g de paccheri
6 à 8 tomates séchées
3 à 4 càs de pesto verde
40 g de parmesan râpé
(ou en copeaux)
Un filet d'huile d'olive
Poivre noir fraîchement
moulu (facultatif)

Cuire les Paccheri dans une grande casserole d'eau bouillante salée, selon les indications du paquet. Égoutter et réserver un peu d'eau de cuisson.

Couper les tomates séchées en petits morceaux. Dans un grand saladier mélanger le pesto verde avec un peu d'eau de cuisson des pâtes pour détendre la sauce.

Ajouter les paccheri égouttés, puis incorporer les tomates séchées. Mélanger délicatement pour bien enrober les pâtes.

Servir aussitôt, parsemer généreusement de parmesan fraîchement râpé.

Ajouter un tour de moulin à poivre si désiré.



BUON APPETITO



by GROUPE RELAIS VERT

ZA BELLECOUR 3, 621 Allée BELLECOUR, 84200 CARPENTRAS | tel 04 90 67 23 72 - contact84@relais-vert.com



Sur le GR 223 près du nez de Jobourg, dans le Cotentin.

© aterror/AdobeStock

AGIR POUR LES CHEMINS

Empruntés par tous – naturalistes et forestiers, promeneurs et chasseurs, sportifs et agriculteurs –, les chemins posent de nombreuses questions environnementales, écologiques, patrimoniales, juridiques. Ils sont source de plaisir et parfois de conflits d'usage. À chacun de se les réapproprier.

Lorsqu'on emprunte un chemin, que ce soit pour la promenade du dimanche ou la randonnée plus ou moins sportive, c'est toujours une aventure. Ce qu'on ignore, tant il fait partie de notre environnement, c'est qu'il a un statut, une personnalité et qu'il a besoin de nous, de notre citoyenneté.

Un statut juridique complexe

Si nous avons entendu parler de draille (chemin de transhumance), de sentier muletier (utilisé autrefois par les paysans et les colporteurs), de chemin de halage le long des rivières navigables, de laie forestière, nous avons conscience que les temps ont changé. Aujourd'hui, beaucoup de chemins sont carrossables (on peut y circuler en véhicule motorisé). D'autres, plus étroits, plus sauvages, voient surtout des marcheurs, qu'ils soient randonneurs ou non... Souvent les chemins se transforment au gré des kilomètres, la piste devenant sentier, par exemple. Cette déclinaison ne nous interpelle pas, et pourtant...

Nos pas foulent toujours le sol d'une propriété. Nous la pensons par principe publique. Les voies communales (mais pas les chemins ruraux), les sentiers le long des cours d'eau et lacs domaniaux, les chemins du domaine propre du conservatoire du littoral le sont. Mais les forêts, qu'elles soient gérées par l'Office national des forêts pour le compte de l'État ou des collectivités ou qu'elles appartiennent à des particuliers, sont des espaces privés.

Dans la réalité, deux types de chemins sont les plus courants – le chemin rural et le chemin privé (d'exploitation forestière, de desserte agricole, ou simple sentier à travers des estives...). Ce sont eux qui peuvent parfois poser problème au randonneur. Si le chemin est balisé – grande randonnée, petite randonnée, chemin de pays et autres formules – il n'y a pas de souci, la collectivité concernée ou l'association gestionnaire a dû obtenir les accords nécessaires auprès des propriétaires. Des conventions ont dû être signées, qui ont recueilli les autorisations de passage.

Hors balisage, la situation est différente. Lorsqu'on marche, on consulte rarement auparavant le cadastre du lieu que l'on va traverser, même si aujourd'hui l'application Géoportail et le site www.cadastre.gouv.fr rendent la démarche aisée. Si le tracé d'un chemin est observé sur le plan, sans numéro de parcelle, il s'agit d'un chemin rural. On peut l'emprunter sans souci. Il appartient au domaine privé de la commune.

Le maire en est le gestionnaire. En vertu de son pouvoir de police, il peut, le cas échéant, réglementer la circulation, par exemple en interdisant l'accès aux motos et quads en raison de la fragilité du chemin. Lui incombe aussi un rôle souvent décrié, celui de pouvoir vendre un chemin (procédé très encadré, avec enquête d'utilité publique) ou de le protéger... Enfin, contrairement à l'idée reçue, il n'a pas obligation d'entretenir un chemin dès lors que celui-ci n'est plus utilisé... L'imbricatio juridique est tel qu'il autorise des dérives

volontaires ou non, sachant que la plupart du temps l' élu se sent bien seul. Raison pour laquelle il est utile de connaître les chemins ruraux dans sa commune. Dans beaucoup de territoires, des chemins ruraux ont disparu (souvent intégrés de fait dans des exploitations agricoles ou annexés par des propriétaires de maisons isolées) ou ont été vendus (la vérification s'effectue en consultant le registre des délibérations à la mairie). Répétons-le, la meilleure assurance vie d'un chemin est qu'il soit emprunté régulièrement. En cas de litige administratif, cet argument sera essentiel. Pour tous les chemins non ruraux, le plus souvent privés, sauf interdiction expresse matérialisée par un panneau, une tolérance de passage est supposée. Mais on l'emprunte sans garantie.

Une personnalité patrimoniale

Cela peut paraître exagéré de parler de personnalité pour un chemin. Et pourtant, hormis dans les grandes plaines céréalières où l'uniformité règne, chaque chemin est différent et reconnaissable.

Le chemin est partie intégrante du paysage en desservant terres et forêts, en permettant l'ascension de reliefs. Il structure, offre des repères à la vue. Se promener avec une carte au 1/25 000 permet l'identification de détails paysagers, de sources, de petit patrimoine, de zones humides, de falaises... Cela paraît une lapalissade, mais il ouvre bel et bien l'accès à des secrets naturels ou paysans et convoque l'histoire. On reste des minutes

entières à contempler un muret de pierre sèche, la barrière savamment agencée d'un enclos, la voûte d'une source captée. Assis sur une hauteur, on devine les striures qui organisent les différents espaces, certaines portant les traces de millénaires d'histoire, léguées par des générations de ruraux.

Ce que l'on sait moins, c'est que le chemin est aussi un refuge de la biodiversité. Il n'est pas seulement emprunté par les humains : dans beaucoup d'endroits, il est le dernier abri pour la faune si les espaces avoisinants sont détruits ou surexploités. Véritable corridor écologique, il n'est pas rare d'y croiser un renard, une martre, un chevreuil, sans parler des oiseaux. Pourtant, rien n'interdit qu'un chemin rural soit bitumé – et c'est, à chaque fois, un peu de vivant qui disparaît.

Plusieurs facteurs ont façonné et façonnent un chemin : la nature du sol, les microclimats (espace boisé, marécageux, pierreux, herbager...), la présence de l'eau (mares, rivières, abreuvoirs, mais aussi les flaques d'eau dans les ornières après la



Sentier menant à un panorama sur les monts du Cantal.

© B. Piccoli/AdobeStock

pluie), l'étagement de la végétation et la nature des aménagements.

Le chemin bocager est d'une extraordinaire richesse. Outre la variété des arbustes et des arbres qui composent les haies – certains devenus rares, comme le néflier ou le cormier, sans parler des ormes, morts pour la plupart –, la faune y trouve refuge à tous les niveaux : dans les talus qui abritent des terriers, comme dans les cavités des trognes, ces arbres paysans qui, élagués régulièrement,

donnaient fourrage et éléments de chauffe.

Le chemin creux, souvent comblé aujourd'hui, est un écosystème à lui seul. Taluté pour les haies ou creusé par les hommes, les passages du bétail, les ruissellements, il faisait partie intégrante d'un système de drainage-irrigation des prairies en captant les eaux les jours d'orage et en les redistribuant au fur et à mesure de la pente. Il abritait du vent ceux qui l'empruntaient, servait de ligne de fuite à la sauvagine...

En France, le réseau des chemins est encore très présent, même si les remembrements, les aménagements fonciers et l'urbanisation en ont fait disparaître un nombre considérable. Les réseaux des chemins de grande randonnée et celui des petites randonnées (PR) proposent environ 1 million de kilomètres balisés. Les parcs (nationaux et régionaux) sont particulièrement dotés. Les départements disposent d'un Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée, ou PDIPR (se renseigner auprès du Conseil départ- ■■■



**Une céréale
biologique authentique**

www.kamut.com

Le saviez-vous?

La marque **KAMUT®** garantit l'authenticité du grain khorasan, toujours cultivé de manière **biologique** et **jamais génétiquement modifié**.

Le mot « kamut »

Le mot « kamut » signifie « blé » dans la langue égyptienne ancienne et n'est pas le nom d'une céréale.

La digestibilité et la recherche

Ce blé contient un taux de protéines entre 12-18%, minimum 400 ppb de sélénium, est connu pour une **meilleure digestibilité** et une **douce saveur de noisette**.

Les résultats de nos études scientifiques publiées sont disponibles sur notre site web.

RETROUVEZ TOUS LES POINTS DE VENTE

sur notre site web sous **TROUVEZ DES PRODUITS**
<https://www.kamut.com/fr/trouvez-des-produits>
 cliquez sur **PRODUITS** et ensuite sur **CATÉGORIE** et/ou **PAYS**



mentalement concerné). Les topoguides ne manquent pas... Ces chemins ont une valeur pédagogique d'autant plus importante que la nature, hier commune, tend à disparaître...

Acteur et citoyen

Nous le savons, nos attitudes sont essentielles, quant aux améliorations sociétales souhaitées.

Les règles de citoyenneté et de respect s'appliquent donc pour les chemins. Des incivilités et incidents conduisent certains propriétaires à interdire le passage. Les cas sont rares, mais rejailissent sur tous les randonneurs. Une approche responsable s'impose – limiter le piétinement en dehors du cheminement, refermer les barrières qui maintiennent le bétail dans les estives, respecter les zones protégées et la nature pour elle-même, n'abandonner aucun débris. On lira attentivement les avertissements relatifs aux chiens de berger en montagne et à la rencontre involontaire de l'ours dans les Pyrénées.

La randonnée est aussi un moyen de rencontrer ou de croiser des habitants du lieu. Rien de tel qu'un dialogue. On en apprend beaucoup sur la mentalité du pays traversé, sur ses différentes richesses.

Mais on peut aller plus loin en intervenant directement sur la vie des chemins. L'adhésion à une association de randonnée présente plusieurs avantages (convivialité, sorties organisées), et celui de disposer d'une assurance spécifique. L'adhésion permet aussi de se compter... Le nombre d'adhérents importe lors des demandes de subvention auprès des collectivités pour le balisage ou les aménagements, tels que le passage d'une rivière, les travaux de confortement dans une pente, ou la remise en état après des glissements de terrain...

Le recensement des chemins ruraux n'est pas toujours effectué par les communes, ce qui malheureusement entretient un certain flou. Une association locale peut alors les accompagner dans cette démarche. Une commune rurale dispose de moyens budgétaires très limités et d'un personnel aux horaires restreints. Aussi, de nombreux citoyens, tout en demandant l'autorisation à l'élu, prennent les choses



Un chemin vers le mont Lozère.

© Bernard Farinelli

précautions... Le marcheur est plus fragile en cas de choc ! Il est évident que, sauf interdiction, les chemins sont accessibles à tous, même si, dans un contexte de bouleversement climatique, il est préférable de limiter l'usage des deux-roues motorisés.

Un mot sur le balisage. Il ne se réalise pas seul ! Fédérations de randonnée et associations recherchent sans cesse des volontaires. Pourquoi ne pas allier plaisir de la marche et utilité collective ? C'est agir pour les chemins ■

en main et rouvrent des chemins ruraux. La réappropriation du patrimoine et l'affirmation d'un bien commun – permettant de circuler librement au quotidien ou pour les loisirs – constituent une offre positive, à rebours de la logique consumériste.

Il ne s'agit pas d'être exclusif. Certes, le chemin est depuis toujours l'espace privilégié de la marche. Si le cheval en promenade se fait rare, il a aujourd'hui cédé la place au vélo. Des itinéraires comme les voies vertes lui sont largement consacrés. Cette mobilité douce a toute sa place, à condition de prendre quelques



© Sandrine Farinelli

Bernard Farinelli.

Bernard Farinelli est l'auteur d'une trentaine d'ouvrages sur les thématiques rurales et environnementales. La randonnée fait partie de son quotidien. Il participe dans le cadre d'une association à la réhabilitation de chemins. Parmi ses derniers titres parus aux éditions de Terran : *Planter des haies de biodiversité, Changer avec le climat, Ces arbres qui dérangent, Agir pour les chemins.*

Site Internet

www.bernardfarinelli.fr



Agir pour les chemins Emprunter, préserver, réhabiliter, animer

Si un quart des chemins de France, soit 200 000 km, ont disparu depuis un demi-siècle, ils renaissent et sont aujourd'hui au cœur de l'actualité sociétale.

Empruntés par tous – naturalistes et forestiers, promeneurs et chasseurs, sportifs et agriculteurs... –, ils posent de nombreuses questions environnementales, écologiques, patrimoniales, juridiques, la plupart du temps inconnues du randonneur. Pourtant, propriété, bien commun, observation de la nature, consommation de loisirs... sont l'affaire de tous. Bernard Farinelli dresse une étude complète et originale sur le chemin, dont il propose ici un véritable mode d'emploi. Cet ouvrage transverse, documenté et très illustré, donne les clés pour randonner plus consciemment et devenir acteur de la vie et de la sauvegarde des chemins.

De Bernard Farinelli, éd. de Terran.

AGENDA

Plus d'agendas sur www.biocontact.fr

Juin 2025

■ 6 - 9 juin

75 PARIS - 21^e SALON NATURALLY
 Marché éthique, alimentation bio, bien-être au naturel, marché local, écologie de proximité, maison et art de vivre... Restauration bio. Lieu : Paris Expo, Porte de Versailles.

Spas Organisation, 83, rue de Paris, 92100 Boulogne-Billancourt, tél. : 01.45.56.09.09, site : www.salon-naturally.fr

■ 7 juin

60 COMPIÈGNE - 5^e MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE
 Produits bio, praticiens, minéraux... Lieu : place de l'Hôtel-de-Ville.
 Anne-Marie Manuby, 3, square du Puy-du-Roy, 60200 Compiègne, tél. : 06.61.73.50.17, mél : amanuby@orange.fr

■ 7 - 8 juin

79 PARTHENAY - 2^e SALON UNIS VERS LE ZEN
 Réflexologie, minéraux, hypnose, créatrice de bougies... Thème : « Bien-être ». Conférences, ateliers, restauration bio. Lieu : domaine des Loges.
 Association Unis Vers le Zen, 4 bis, route de Poitiers, 85290 Mortagne-sur-Sèvre, tél. : 06.47.31.81.74.

■ 7 - 9 juin

49 DOUÉ-LA-FONTAINE - 2^e SALON CRÉA'ZEN
 Thérapeutes, praticiens bien-être, magnétiseurs, énergéticiens, sophrologues, naturopathes, hypnothérapeutes, praticiens en médecine douce... Thème : « Bien-être ». Conférences, ateliers, restauration bio. Lieu : Les Arènes.

Studio 2 Com, 240 LD clos au Moine, 49250 Fontaine-Guérin, tél. : 06.21.50.91.24, site : www.studio2com.net/salons-bien-etre/salon-de-doue-en-anjou

■ 8 juin

44 TREILLIÈRES - 51^e SALON BULLES DE BIEN-ÊTRE ET ÉVEIL DE SOI
 Médecines douces, ésotérisme, développement personnel, thérapies alternatives... Conférences ou/et ateliers, restauration bio. Lieu : espace Simone-de-Beauvoir, rue Simone-de-Beauvoir.

Isabelle Guillard, La Bouvardière, 44360 Vigneux-de-Bretagne, tél. : 06.11.41.54.55, site : bien-etre-veille-de-soi-nantes.fr

■ 8 juin

87 LIMOGES - 23^e FOIRE BIO COCCINELLES & CIE
 Producteurs, artisans, cosmétiques, santé, semences, associations... Thème : « Biodiversité ». Animations, conférences, table ronde, restauration bio. Lieu : caserne Marceau.

Lise Gaurieau, 2, avenue Georges-Guinguouin, 87100 Panazol, tél. : 06.25.76.71.84, site : www.facebook.com/Foirebiococcinelles87

■ 8 - 9 juin

81 GRAULHET - 43^e BIOCYBÈLE
 Producteur.ices sous mention Nature & Progrès, éleveur.ses, vigneron.nes, paysan.nes, boulanger.es, artisans, associations... Conférences, ateliers, animations, restauration bio. Lieu : parc de la Bousquetair.

Nature & Progrès Tarn, 823, avenue de la Fédarié, 81600 Brens, tél. : 05.63.57.60.00, site : www.nptarn.org

■ 22 juin

68 CHAVANNES-SUR-L'ÉTANG 5^e FÊTE ÉCO-BIO
 Produits bio, cosmétiques, bien-être, santé, hygiène, énergie, habitat, artisanat, associations... Conférence, animations, dégustations, restauration bio. Lieu : derrière l'église Saint-Mathieu, 6, rue de Bellefontaine.
 AEP, 6, rue de Bellefontaine, 68210 Chavannes-sur-l'Étang, tél. : 06.82.07.26.76, site : feb.aep-chavannes-sur-letang.fr

Vous organisez une foire ou un salon bio, demandez le formulaire à : annonces@biocontact.fr

Le saviez-vous ?

Vous êtes à la recherche d'un ancien numéro de *biocontact* ?
Vous pouvez le trouver sur notre site magazines.biocontact.fr en version digitale ou papier.

www.biocontact.fr



N'attendez plus pour être au top de votre forme !

FAITES UN BILAN DE SANTE

Avec le bilan de santé par les urines, nous évaluons :

- les excès et carences en 70 éléments atomiques (métaux lourds, oligo-éléments, sels minéraux, etc.)
- la vitalité de 18 organes ou fonctions (immunité, foie, intestins, reins, poumons, etc.)
- en option, les 13 blocages émotionnels en lien avec les 18 organes testés

Tarif : 190 euros le bilan organique urinaire (BOU) bilan complet à 230 euro

L'analyse est réalisée par un laboratoire suisse agréé. Les échantillons d'urines leur sont envoyés par Chronopost. A réception des analyses, un commentaire détaillé en naturopathie vous est fourni.

Demandez notre brochure à :

AEMN, 42 rue Charles de Gaulle, 42000 Saint Etienne

Commandez dès maintenant votre set de prélèvement

Tél : 04 77 25 50 89 - Email : aemn.altardif@orange.fr
 Site web : www.acerola-fr.com

bilan remboursable par des mutuelles de santé

7616F361

MATELAS 100 % LATEX NATUREL

Relâche les tensions et soulage les douleurs
 15 nuits d'essai - Déhoussable - Sur mesure

Depuis 1998, notre entreprise familiale confectionne des matelas CONFORTABLES et NATURELS qui améliorent vos nuits pour un sommeil réparateur.

Matelas, surmatelas 100 % latex naturel, housse coton bio
Sommier/ Lit en bois massif non traité, vernis écolabel

Oreillers confortables Les tester, c'est les adopter !
 Rendez-vous également sur le site de notre partenaire lorellerdelorraine.fr : Oreiller plan incliné, traditionnel, ergonomique, moelleux, de voyage, de massage, enfant, cale-tête bébé.

www.sommeilnature.fr
Tél. 04 68 73 77 99 **Salons printemps 2025 :**
 51, av. de Brouilla 29 mai/1 juin, Foire Ecobio Colmar
 66300 St-Jean-Lasseille 02/03 août, l'Aude à la Bio Couiza
 13/14 sept, Biozone Mûr de Bretagne

Nous recevons sur rendez-vous. Catalogue gratuit sur demande

7817F368

Immobilier

OFFRES LOCATIONS

17 - La Rochelle, Minimes. Location juil.-août, T2 lumineux, 40 m², 1 ch. lit 140, balcon 8 m², garage, piscine dans la résidence, plage à 8 min. : 520 €/semaine. ☎ 06.21.36.58.65.

VENTES IMMO

Écovillage Sud – Vente ou loc. à groupe ou solo : 54 ha, 12 logis-gîtes, possib. bâtir et agri, salle, Spa... ☎ 06.07.25.24.54.
Site web : www.ecovillage-3sources.eu

VENTES COMMERCES

69 - Sud Beaujolais. Cause retraite, vend magasin bio indépendant, herboristerie, alimentaire, litho., soins esthétiques. Depuis 1979, clientèle fidèle. Prix : 50.000 €. ☎ 06.19.56.29.65.

Hérault - Fonds de Commerce Minéraux, Bijoux, Conseils en Lithothérapie. Bel emplacement dans station thermique renommée. Exploité 25 ans, bonne rentabilité, clientèle fidèle. Motif départ retraite, je peux vous accompagner dans la reprise. Email : guilhem-valerian@wanadoo.fr

CESSION CLIENTÈLE

A louer lieu d'exception pour accueil évènements : composé de 11 appartements pouvant loger 84 personnes, 2 salles de réception indépendantes de 72 et 320 m², piscine, terrasses, jardin, terrain boisé. Campagne prox. Perpignan, Méditerranée, montagne, Espagne. Gares à 5 et 14 km, aéroport 18 km. Réalisation d'excellente qualité. ☎ 06.12.65.38.48.
Site web : http://www.domainebelric.net
Email : g.lefevere@sfr.fr

Découverte

STAGES & FORMATIONS

Jura - Stretching et randonnée. Remise en forme, posture, souffle, énergie. 6 jours, 1 stage/mois. Raquette en hiver. ☎ 06.29.60.22.62.
Site web : www.equilibreetperformance.fr

Randonnées et Qigong

Séjours rando forme, 7 jours, associant marche douce et disciplines d'éveil corporel.

Marcher et s'enraciner.

Randonner, c'est se ressourcer au contact de la nature, avec son souffle (Qi), avec son corps. Nous découvrirons l'art énergétique Chinois au travers de magnifiques paysages de montagnes où marcher est vraiment un plaisir, une rencontre avec soi-même et avec les autres, une pratique de santé et de bien-être.

Dates des séjours 2025 :

- Les Lacs et Volcans d'Auvergne : du 6 au 12 juillet / du 20 juillet au 26 juillet du 3 août au 9 août / du 17 au 23 août / du 14 au 20 septembre
 - Au cœur des Volcans : du 13 juillet au 19 juillet / 10 août au 16 août
- Tarif des séjours : 820 € • Accueil à la gare de Clermont-Ferrand

Contact : Paul Blanchard - Gîte le Bonheur dans le pré
04 73 21 54 78 ou 06 83 41 48 64
blanchard.paul33@gmail.com
www.qigong-et-randonnees.com

M02-368

Biocontact n° 368 – juin 2025

éco:jeûne
Le Jeûne accessible à tous !



Séjours de jeûne accompagnés, avec marches quotidiennes en pleine nature.

Centres partout en France
 www.ecojeune.com

MB01-368

BULLE DE JEÛNE vous propose des stages de jeûne et randonnée dans le magnifique parc du Morvan. Venez vous ressourcer et prendre soin de vous selon la méthode Buchinger. Hébergement de qualité, encadré par une équipe expérimentée et formée FFJR. Stage 1 semaine à partir de 650 € tout inclus. Inscription et réservation notre Site web : bulledejeune.fr
Contact : ☎ 07.62.19.44.09.

Depuis 14 ans, stages Changer sa Vie ? Vivre en écovillage ? Retrouver le sens et la joie ? Infos : SMS ☎ 06.07.25.24.54.
Site web : www.ecovillage-3sources.eu

Retraites en silence, révision de vie, séjours de ressourcement.
Site web : lieu-de-silence-et-de-ressourcement.org

SE RESSOURCER entre Méditerranée et Cévennes. Marche-Modelage-Méditation. La Source. ☎ 06.19.43.57.88.
Site web : www.stage-ressourcement.com

Besoin de ressourcement et de régénération profonde ? Retrouvez le chemin de l'équilibre, de la vitalité, de la sérénité grâce à la sagesse et aux pratiques ancestrales de l'Ayurveda. Cure ayurvédique en Bourgogne en petit groupe de 4 à 6 personnes. ☎ 06.70.30.33.36.
Site web : ayurveda-yoga-svabhava.com/cure-bourgogne

Cet été en Auvergne, offrez-vous une pause. 3 stages pour souffler et se retrouver : Reiki Usui 1^{er} degré : 6-12/07. Escapade Bien-être : 3-9/08. Ressourcement : 24-30/08. Nature, balades douces, Qi-Gong, méditation... ☎ 07.68.50.51.89. Site web : www.lecheminverslesourierinterieur.com

PRANATHÉRAPIE/PRANIC HEALING®
L'art de revitaliser par les mains en utilisant l'énergie vitale (prana)
Stages, conférences, méditations, ateliers, séances individuelles à :
Schweighouse-s-Moder, Auxerre, Sélestat, Montpellier, Saverne, Lons-le-Saunier, Alsace bossue, Angers, Guebwiller, Haguenau, Yonnax, Colmar, Sarrebourg.
Demandez notre brochure gratuite : Association Française de Pranathérapie ☎ 07.87.96.38.34.
Site web : www.pranatherapie.org

VITALITÉ ÉNERGÉTIQUE® PRANIC HEALING®
« L'Art de Revitaliser par les Mains » par Maître Choa Kok Sui.
Stages de formation officiels en présentiel par facilitateur agréé.
Certification par l'Institut International de Pranic Healing® avec 37 années d'expérience en transmission de connaissances dans plus de 120 pays. ☎ 06.21.19.31.83.
Site web : vitaliteenergetique.fr
Email : homaprana@gmail.com

Formation professionnelle En Thérapie Cranio Sacrée Biodynamique décembre 2025 à décembre 2028 12 séminaires à Mérindol (84)
Site web : https://www.omphaletsb.com
touchersomatiquebiodynamique@gmail.com

COURS & LEÇONS

Tai-Chi-Chuan, Qi-Gong, armes, gym des yeux, San-Shu, 20, rue Saint-Nicolas, 75012 Paris. Cours collectifs et particuliers. ☎ 01.43.47.19.31.

Soutien scolaire en Français, philosophie, histoire, géographie, professeure certifiée : 20 €/H. En présentiel ou visio. Contact Florence. ☎ 06.73.35.95.39.

ÉDITION

Dans son nouveau livre « Les Fleurons » le Dr. Félix De Graal, révèle des secrets inédits du plexus solaire et de la bioméditation... Un beau cadeau bio !

Envoyez vos annonces avant le 12 juin pour la revue de juillet.

Comment répondre aux annonces référencées ?

Mettez sous pli votre courrier, timbrez suffisamment l'enveloppe, inscrivez dessus au crayon à papier le n° de la référence, glissez le tout dans une autre enveloppe que vous adresserez au journal : BIOCONTACT - BP 60008 - 81601 Gaillac Cedex. Nous ferons suivre sans délai et en toute discrétion.

Contacts

ON RECHERCHE

Recherche appareil hydrothérapie pour colon. ☎ 06.64.23.30.13

SÉJOURS

Naturopathe certifiée propose séjours bien-être en Ardèche Méridionale dans belle demeure avec piscine, du dim 04 au sam 10/05/2025, du dim 01 au sam 07/06/2025, du dim 14 au sam 20/09/2025, 7 jours en pension complète, au programme : balades en forêt, rivière, yoga, massages, réflexologie plantaire, sauna-dôme, méditation, ateliers, conférences, cuisine végétarienne.
Renseignement et inscription : ☎ 06.18.27.00.15.
Site web : www.labastidedevallon.com
Email : mireille-enrico@hotmail.fr

Écovillage Sud : Séjours-vacances (actives). Stages accueils participatifs-Woof-location... Infos : SMS ☎ 06.07.25.24.54.
Email : troissources@gmail.com

Diète fruits et jus de légumes, jeûne à l'eau. Bretagne, bord de mer. Repos physique et mental. Chambre individuelle. ☎ 06.75.26.40.99.
Site web : logisregeneration.fr

26 - Crest. Vacances pas chères, Drôme, si vous soignez mon chat et mon jardin. RDC 30 m² pour 1 pers. ou 1 couple. Loc. 200 €/sem. Période du 6/07 au 10/08. ☎ 06.24.61.05.95.

Retraite Ayurvédique : « Bienfaits, Saveurs et Sagesse de l'Ayurveda » du 22 au 27 août 2025, Vanosc en Ardèche (près d'Annonay). Lieu : Rivaj, cette retraite est une invitation pour se régénérer, mais aussi pour intégrer des clés simples et puissantes, afin d'ancrer cette connaissance dans votre quotidien. ☎ 06.50.27.92.91.
Site web : www.gauri-ayurveda.com.
Email : info-ayurveda@gmx.com

Séjour en Ariège pour se réconcilier avec sa sphère intime et libérer les traumas. Stage pour femme, hébergement en roulotte. Site web : https://nadegedelorme.com

SANTÉ

Emmanuel - Magnétiseur, guérisseur, soigne agressivité, brûlures, céphalée, colère, zona, etc. Appeler entre 18 h 30 et 19 h 30. ☎ 07.86.61.99.76.

Nassima Professeure diplômée de Pilates donne des cours de Pilates et de mouvements (Méthode personnelle) Var, Paris... Stages, visio, sur rv. Réf. 368-04.

CONSULTATIONS

Jacqueline Tarologue 20 ans d'expérience, répond à vos questions: Amour, santé, travail, argent et vous guide sur le bon chemin. CB sécurisée. ☎ 06.78.52.86.66.



CLARA
Tarot Psychologique
Sincère et Précise
Toute question prof. et privée
CB sécurisée à partir de 20 €
Tous les jours en privé
04 32 85 09 35

M01-356

AMITIÉS

D'origine Malgache, retraitée 68 a, souhaite amitié avec H, partage loisirs : bal-musette, voyage autocar, restaurant. ☎ 07.44.56.40.84. Email : nemesisnawh@gmail.com

56-29-63 - F 60 a, souh. jolies renc. humaines en toute simplicité av. F-H homo, comme moi, à l'écart du... « milieu ». Tisser peu à peu des liens attentionnés, fiables, et partager de beaux moments conviviaux. Réf. 368-01.

Envoyez vos annonces avant le 12 juin pour la revue de juillet.

RENCONTRES

+ de 3.400 annonces de particulier à particulier avec leur téléphone pour des rencontres sérieuses sur votre région.
Point-Rencontres magazine.
Documentation gratuite sous pli discret.
Service & Appel gratuits. ☎ 08.00.02.88.02.
Site web : www.prmag.fr

DUO RENCONTRES+ : Relations amicales et sentimentales, toutes régions. Sérieux, discrétion. Documentation gratuite au tél. : ☎ 04.66.23.41.23.

RENCONTRES F

85 - Sud Vendée uniquement, F 70 ans, esprit jeune, plutôt végan, renc. Homme 65/70 ans maxi., non-fumeur, sobre. Réf. 367-04.

avis

Notre journal étant distribué gratuitement auprès de la plupart des magasins diététiques et de produits naturels de France, la rédaction refuse toute publicité ou annonce concernant la vente par correspondance de produits alimentaires, sauf si ces derniers peuvent s'obtenir dans ces mêmes magasins à prix équivalent. Cette mesure ne concerne pas les produits ou services hors domaine de ces magasins. Merci de votre compréhension.

Isère - F 66 a, aime nature, marche, lecture, partage, souh. renc. H dans ma région, pour construire une relation dans le respect, la confiance, la sincérité. ☎ 06.32.31.79.00.

F 70 a, habitant près de Nantes, sensible et curieuse, renc. H pour sorties culturelles, balades, voyages et peut-être un bout de chemin de vie ensemble. Réf. 368-02.

RENCONTRES H

Quelqu'un à qui penser... H. 68 a, renc F. Région L.R. ou proche, désir de couple. Préf. terre ou eau. Email : aldebaran3020@gmail.com

Paris - Bel Homme, né en 1988, Philo + Psy, 1 m 83, brun, yeux verts. Cherche relation avec une Femme Sagittaire, Bélier, Lion ou autre bienvenue. Réf. 367-01.

81 - Retraité, des défauts, des qualités, pour vous Madame idem, avo-nous des plaisirs communs à réaliser en duo, au moins la tendresse. ☎ 06.16.21.78.44.

69 - H libre bienveillant, ch. F belle âme, belle allure, partage vie, danse à/2, nature, projets. « Ce n'est pas où l'on vit, qui compte, mais avec qui l'on est », 1 m 76, 70 kg. Rép. avec photo/ent., + n° mobile. Réf. 368-03.



LES VÊTEMENTS QUI SOIGNENT
un Soulagement Naturel et Efficace

Apaie vos douleurs sans médicaments
Soulage vos tensions musculaires et articulaires

THERATEX
VOTRE ALLIÉ CONTRE LA DOULEUR
sans contre-indications sans effets secondaires
www.theratex.fr 06 70 43 33 21 06 70 43 53 33

7834F368



Bio monde SOLIDARITÉ

CRÉER. REJOINDRE. GRANDIR. BIOMONDE, VOUS FAIT AVANCER.

AFFILIÉ OU COOPÉRATEUR : TROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE.

BIOMONDE ÉVOLUE
Biomonde Solidarité est une coopérative de magasins Bio indépendants.



01 44 65 14 30
www.biomonde.fr

7793F367

Mode d'emploi :

Choisissez votre rubrique, composez votre annonce, calculez le tarif et remplissez vos coordonnées. Ensuite, glissez le tout dans une enveloppe et postez le courriez à l'adresse ci-contre !

Vous avez aussi la possibilité de nous soumettre votre annonce en ligne. Rendez-vous sur notre site www.biocontact.fr



À retourner avec votre règlement à
Biocontact – Service annonces – BP 60008 – 81601 GAILLAC Cedex

**Date limite :
jeudi 12 juin 2025**
PAS DE PARUTION AU MOIS D'AOÛT

Emploi

- offres
- demandes
- partenariat

Immobilier

- ventes commerces
- achats commerces
- offres locations
- demandes locations
- ventes immo
- achats immo
- cession clientèle

Découverte

- stages & formations
- cours & leçons
- conférences
- édition

Contacts

- bonnes affaires
- animaux
- on recherche
- habitat
- séjours
- accueil & partage
- santé
- consultations
- produits
- messages
- amitiés
- rencontres
- rencontres F
- rencontres H

Veuillez laisser une case vide entre chaque mot.

FORFAIT 150 caractères	
LIGNES SUPPL.	

Forfait 150 caractères

1 parution.....	48 €
2 parutions.....	88 €
3 parutions.....	118 €
6 parutions.....	213 €
11 parutions.....	319 €

La ligne supplémentaire (30 caractères)*

1 parution.....	4,80 €
2 parutions.....	8,80 €
3 parutions.....	11,80 €
6 parutions.....	21,30 €
11 parutions.....	31,90 €

Tarifs TTC

Options (par parution)

Fond de couleur.....	8 €
Domiciliation au journal.....	12 €
Annonce sur le site biocontact.....	10 €

*Toute ligne supplémentaire entamée est due.

Nombre de parutions

- 1 2 3 6 11

Calcul du prix

<input type="checkbox"/> Forfait 150 caractères	=	€
(texte au kilomètre non centré)		
... lignes supplémentaires à	€ =	€
<input type="checkbox"/> Fond couleur : 8 € ×	parutions =	€
(texte centré)		
<input type="checkbox"/> Domiciliation au journal* :		
12 € ×	parutions =	€
<input type="checkbox"/> Annonce sur le site :		
10 € ×	parutions =	€

Montant total ci-joint = €

*Pour garder l'anonymat, pensez à cocher l'option « Domiciliation au journal »

Nom, Prénom : _____ Tél. : _____ Date : _____

Adresse complète : _____

Email : _____ Signature : _____

Les informations recueillies ci-dessus sont destinées à BIOCONTACT pour assurer la bonne mise en œuvre de la publication de votre annonce. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification de vos données personnelles, ainsi que celui d'en demander l'effacement dans les limites prévues par la loi. Pour cela, vous pouvez nous contacter à contact@biocontact.fr

biocontact BP 60008 – 81601 GAILLAC Cedex
www.biocontact.fr **STANDARD - Tél. : 05 63 41 04 00**

DIFFUSION GRATUITE EN MAGASINS DIÉTÉTIQUES ET BIOLOGIQUES
Mensuel, 11 numéros par an (pas de parution en août). Abonnements individuels payants.
La rédaction ne peut être tenue pour responsable du contenu des articles et annonces publiés, chaque auteur ou annonceur assumant pleinement sa responsabilité.
La rédaction se réserve le droit de refuser de publier tout article ou annonce non conforme à l'esprit du journal.

ABONNEMENT - COMPTABILITÉ
Céline Condat
Tél. : 05 63 41 10 81
Mél : contact@biocontact.fr

ANNONCES, MODULES NOIR ET BLANC - AGENDAS - DISTRIBUTION EN MAGASINS
Sylvie Pitiot
Tél. : 05 63 41 10 86
Mél : annonces@biocontact.fr

RÉDACTION
Lisa Pujol
Mél : redaction@biocontact.fr

VENTE D'ESPACES PUBLICITAIRES EN COULEUR, PRINT ET WEB - CONSEIL EN COMMUNICATION
Laetitia Pouilly
Tél. : 05 63 41 10 82
Mél : commercial@biocontact.fr

NOUVEAU !



L'alliée

des

SPORTIFS

**PENSÉE POUR
APPORTER AUX SPORTIFS
LES NUTRIMENTS ESSENTIELS !**

- Source d' **omégas 3-6 et 9**
- Source de **vitamine E**
- 5 huiles vierges bio**
Olive, colza, cameline, pépins de raisin, cumin noir.
- Spiruline**
Minéraux et oligo-éléments, favorisant la récupération à la suite d'une activité physique.
- Légèrement poivrée et finement iodée**
Idéale pour sublimer salades, légumes, bowls ou encore smoothies.
- Disponible dès maintenant en **format 25cL.**

Une association unique d'**huiles végétales** et de **spiruline**, synergie parfaite **entre acides gras de qualité** et **superaliment** pour allier **équilibre nutritionnel** et **performance** au quotidien.



Flamant Vert

PIONNIER DE LA SPIRULINE EN FRANCE

LA **GARANTIE** D'UNE SPIRULINE
DE **GRANDE QUALITÉ**



Avec plus de 30 années d'expérience, Flamant Vert propose une spiruline exclusive, reconnue et certifiée pour sa qualité :
l'algue bleue des Andes.

BIOTOPE **ANCESTRAL**

Pour garantir une matière première de la meilleure qualité, Flamant vert a fait le choix d'un site exceptionnel et unique situé en Équateur, dans la bande intertropicale, zone originelle où la spiruline se développe naturellement.

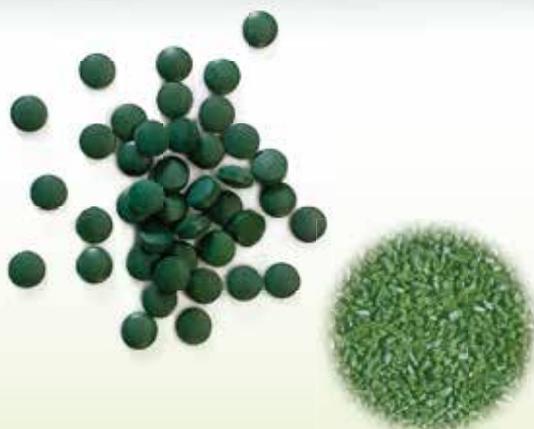
SAVOIR-FAIRE **UNIQUE**

Exclusive à Flamant Vert, la méthode de culture en pente douce sur une mince couche d'eau est la plus respectueuse du produit (homogénéité du milieu et excellente photosynthèse). Elle permet d'obtenir une algue pure dont l'eau de culture est recyclée et réutilisée à 100% (faible impact sur l'environnement).

SÉCHAGE **NATUREL**

Le secret d'une algue préservée.

C'est l'étape la plus impactante. A l'inverse des méthodes de séchage industriel (entre 150 et 180°C) qui brise les filaments de la spiruline, le séchage convectif (entre 40 et 45°C) préserve l'intégrité cellulaire de la spiruline, vous avez ainsi la garantie que toutes ses qualités nutritives sont préservées.



Flamant Vert

14 Rue Florence Arthaud
18000 BOURGES
02 48 65 10 33
info@flamantvert.com
www.flamantvert.com

Les produits Flamant Vert sont certifiés FR-BIO-01 et font l'objet de contrôles réguliers réalisés par des laboratoires indépendants afin de garantir leur qualité.

Disponible dans les magasins Bio