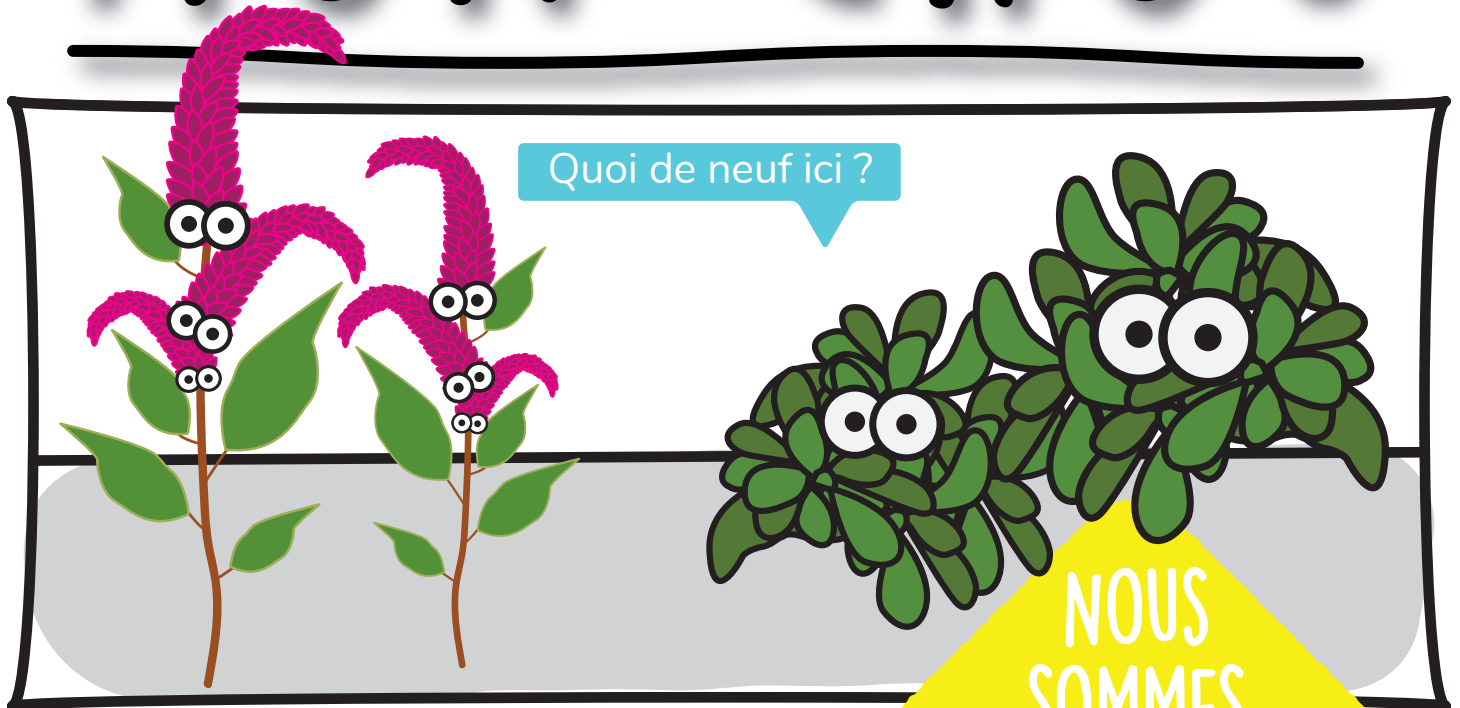


MON CHOU



DOSSIER

- La consommation de Pain p.6
- Le Calcium p.12

LE BIO EN
FRANCE p. 18

NOUS
SOMMES
LÀ POUR
VOUS

ACTUALITÉS

- ▶ Faites germer vos graines p. 3
- ▶ l'Aliment Sain p. 9
une marque éthique
- ▶ Rencontrez Emilie p. 26
une super-actrice de sa consommation

RECETTES

- ▶ SALADE d'asperges et œufs mimosa
- ▶ TARTE aux poireaux..... p. 21
- ▶ CHEESECAKE citron avocat p. 22

— FOCUS —
Comment bien élever p. 30
ses poules

Chères clientes, chers clients,

Nous sommes heureux de vous présenter ce nouveau numéro de Mon Chou qui a été peaufiné pour vous. Une fois n'est pas coutume, nous y avons mis tout notre cœur et toutes nos compétences. Peut-être l'aurez-vous remarqué, ce journal a été imprimé sur un papier plus respectueux de l'environnement, issu de fibres 100% recyclées blanchies sans chlore.

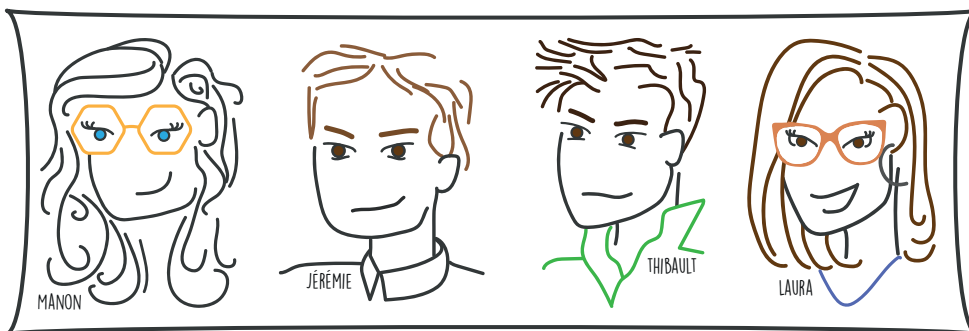
Vous êtes de plus en plus nombreux à lire ce journal, nous en sommes ravis, et cela nous motive à vous fournir toujours plus de contenu de qualité. Nous commençons à avoir quelques lecteurs qui acceptent de se prêter au jeu de l'interview : ce mois-ci, nous rencontrons Emilie, super actrice de sa consommation, qui nous explique quels faits et gestes elle tend à mettre en place pour allier son éthique personnelle et sa vision du monde.

Mai, c'est le renouveau. Le printemps est bien installé, et l'été pointe le bout de son nez. La nature nous montre ses plus belles couleurs, prenez vos distances avec la ville et profitez-en pour vous balader et prendre un grand bol d'air pur. Détendez-vous, rejoignez un coin de nature avec votre Mon Chou n°17 sous le bras, et asseyez-vous tranquillement, nous nous occupons du reste. Manon vous a même préparé une petite surprise musicale cachée dans ce numéro.

Saurez-vous la débusquer ?

Au sommaire ce mois-ci, l'actualité du bio en France : Quelles surfaces sont exploitées ? Avec quelle évolution dans le temps ? Qui consomme quoi ? Nous tenterons de répondre à toutes vos interrogations, avec en prime un focus (de deux pages, quand même) sur la consommation du produit français par excellence, j'ai nommé : le pain. Par la suite, nous vous apprenons tout ce que vous devez savoir sur le calcium, élément indispensable de notre alimentation. Vous réfléchissez à adopter des poules ? Peut-être en avez-vous déjà ? A la fin de ce numéro, découvrez nos conseils et astuces pour bien élever vos petites gallinacées.

N'hésitez pas à nous faire signe si vous avez envie de partager vos connaissances sur un sujet en particulier, ce journal est le vôtre ! En attendant, nous vous souhaitons une bonne lecture, en espérant qu'elle se déroule sous le soleil.



SOMMAIRE

DOSSIERS

La consommation de pain en France	p. 6
Le calcium : ce qu'il faut savoir	p. 12
Le bio en France	p. 18
Comment bien élever ses poules ?	p. 30

ARTICLES

Faites germer vos graines	p. 3
L'OVNI du mois : l'amarante	p. 5
la gourmandise du mois	p. 17
Le psoriasis	p. 25

RENCONTRE : Emilie une super-actrice de sa consommation p. 26

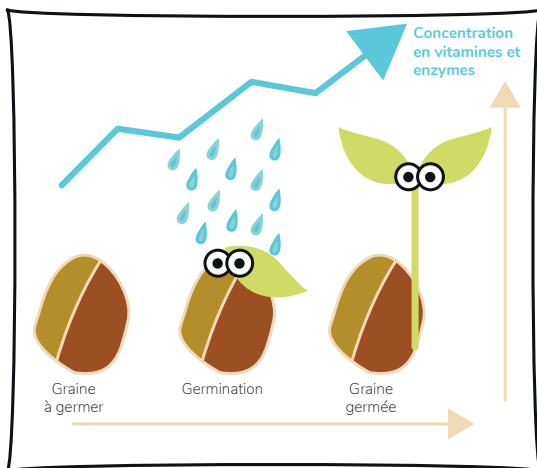
RECETTES p. 21

Directeur de publication : Jérémie ROUSSEAU
Composition et mise en page :
Thibault GARCIA, Manon BOBST
N° ISSN : 2552-3074
Impression SCHRAAG (90400)
15000 exemplaires
Toute reproduction totale ou partielle du
magazine est interdite
Crédits Fotolia® - 123RF® .
Imprimé sur du papier recyclé.
Ne pas jeter sur la voie publique.

Votre avis sur mon chou ?
Ecrivez-nous à l'adresse suivante :
m.bobst@laviesaine.fr

Suivez-nous sur Facebook ! 

" JE FAIS GERMER MES GRAINES "



Faites germer des nutriments à la maison comme des pros !

C'EST TENDANCE, MAIS EN VRAI POURQUOI EN FAIRE ?

Aujourd'hui, il est possible de faire germer des graines simplement et en quelques jours via une méthode simple et naturelle : la **germination**. Il s'agit de faire germer vos semences à la maison dans des germoirs et faire éclore des petits embryons de végétaux. À cette étape de maturité, la plante est tout à fait comestible, elle renferme un potentiel énergétique énorme car elle est au tout début de sa vie.

QUE NOUS APPORTENT LES GRAINES GERMÉES ?

L'intérêt des graines germées

réside dans leurs propriétés nutritives qui sont bien supérieures à celles des graines sèches. Lorsque les graines sèches sont dans les bonnes conditions de température, de lumière et d'humidité, la plante prend vie et déclenche son métabolisme. Les taux de vitamines et de protéines augmentent fortement lors du processus de germination. La vitamine C par exemple n'apparaît qu'une fois la graine germée.

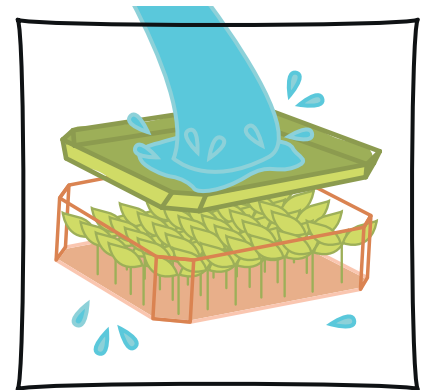
LA GERMINATION POUR LES NULS

Faire germer des graines est une expérience tout à fait fascinante. La germination est un processus lent mais qui laisse entrevoir un phénomène naturel du début à la fin.

Maintenant que l'on sait que la consommation de graines germées constitue un excellent apport nutritionnel, il reste à savoir comment les faire germer.

Munissez-vous tout d'abord d'un germoir à étage en plastique (celui de Germ'Line est plutôt bien) et de graines à germer compatibles avec ce type de germoir bien entendu.

Généralement le germoir à utiliser, est précisé sur le sachet de graines.



1/ Versez une cuillère à soupe de graines à germer de la même variété dans un verre, ajoutez de l'eau et faites-les tremper une nuit entière.

2/ Le lendemain, placez vos graines sur les plateaux de germination. Au-dessus de l'évier, empilez les plateaux, placez le couvercle au-dessus, et faites couler de l'eau sur le couvercle. Laissez ensuite égoutter l'eau. Renouvelez cette opération deux fois par jour matin et soir avec le couvercle.

3/ Une fois les plateaux égouttés, mettez les plateaux sur l'égouttoir en quinconce pour aérer les graines.

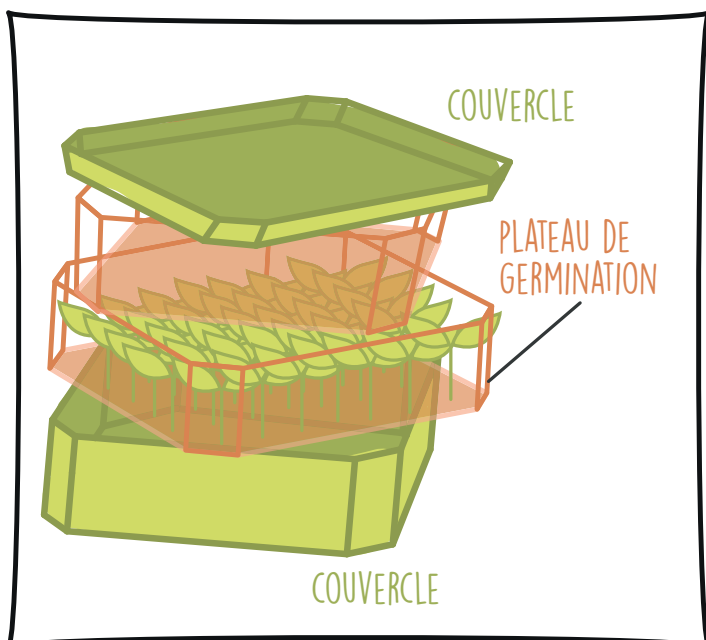
4/ Répétez les étapes 2/ et 3/ tous les jours pendant la durée de germination (cette durée figure sur le sachet). Quand elles sont suffisamment germées vous pouvez les manger.

Graines à germer
Mix Protéines
GERMLINE

Dans le cas où vous ne les mangez pas tout de suite, elles se conservent au réfrigérateur quelques jours seulement.

Graines à germer
Alfalfa
GERMLINE

Lavez bien le germoir à chaque nouvelle utilisation.





Des fruits secs Bio
Équitables et gourmands !



ENGAGÉE pour un Commerce Équitable et responsable, PÉPITE garantit un prix juste et rémunérateur à ses producteurs et s'implique dans des projets à vocation sociale (accès à l'eau, à la santé, à l'éducation...)



Noix de cajou - Vietnam



Ananas - Rwanda



Figues - Turquie

Découvrez notre large gamme de plus de 110 fruits séchés (en sachets recyclables et vrac) sur www.pepите-fruitс-secс.com



Sandrine Ferrier

- Mariée à Cyril, 3 enfants : Candice, Clémence et Antoine
- Installée depuis 1997 dans le Limousin (87) en Nouvelle-Aquitaine
- Producteurs de Pommes Golden du Limousin en Bio

Projet d'avenir de Sandrine :

« Participer à notre façon au **développement des consciences** en partageant notre expérience BIO (nos observations, nos techniques, nos astuces,...) »



SCAN ME



#SOUTENEZ NOS FILIÈRES,
#SOUTENEZ LA FAMILLE FERRIER



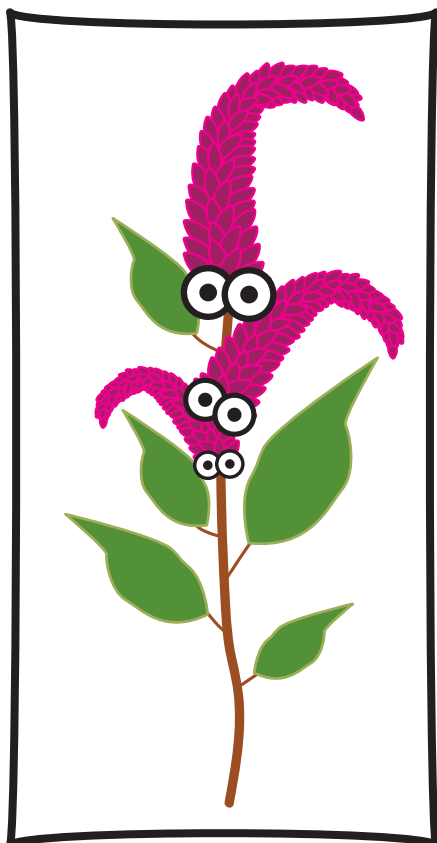
1 purée de fruits DANIVAL achetée,
c'est 280g à 400g de pommes*
achetées à la famille de Sandrine

*Quantité de purée de pommes différente selon la référence sélectionnée dans les gammes Desserts de fruits 100% Fruit/100% France/100% Plaisir de Danival. Pomme Abricot = 336g de purée de pommes.

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47 170 ANDIRAN (FRANCE) - Tel : +33 (0)5 53 97 08 52

L'OYNI du mois

L'Amarante



L'ama...quoi ?

L'Amarante est un groupe musical suédois de power métal (dérivé de l'Heavy Métal). Créé en 2008 dans la grande ville nordique de Göteborg (prononcer « Gothembourg »), ce groupe reste original car il dispose de deux voix aux timbres différenciés dont une chanteuse, ce qui est plus rare dans l'univers du métal. Vous aurez malheureusement peu de chance de les croiser à La Vie Saine, quelques-uns de leurs adeptes tout au plus.

Cependant, vous pourrez trouver de l'amarante - sans « h » - (du genre *Amaranthus*) dans nos magasins. Appelée communément

« Bledo » ou « immortelle », cette plante est appréciée pour ses graines. Principalement cultivées au Mexique, elles sont riches en protéines, en fer et en calcium, mais également en fibres, et contribuent au bon fonctionnement de notre transit intestinal.

Pourquoi ce surnom d'«immortelle»?

Selon certaines légendes grecques, c'était l'aliment des dieux et des rites religieux. L'Académie des Sciences des Etats Unis l'aurait désigné comme le « meilleur aliment d'origine végétale pour la consommation humaine », quand même ! En plus d'être bonne pour l'organisme, cette plante est visuellement impressionnante. Pouvant mesurer jusqu'à 3 mètres de haut, elle possède de belles fleurs rouges.

A quoi sert-elle ?

Les graines d'amarante, seule partie comestible de la plante, sont source de protéines végétales. L'amarante est riche en acides aminés essentiels, et surtout en lysine. Cette dernière assure l'absorption de calcium dans les organes et régule l'équilibre azoté du corps. Elle participe à la formation de collagène et à la production de nos anticorps. L'amarante possède également un taux élevé en fer.

Comment se consomme-t-elle ?

Vous pouvez consommer l'amarante comme un féculent dans un plat. Elle remplace par exemple le riz ou encore le quinoa. Vous pouvez aussi l'utiliser sans la cuire et la saupoudrer sur des yaourts, des compotes, des fruits découpés et mêmes les soupes. Les graines d'amarante sont de toutes petites graines qui se cuisent dans 2 fois leur volume d'eau pendant 30 minutes. Une fois cuites, elles ont une texture collante. Vous pouvez alors les manger telles quelles ou dans des gratins, des galettes ou encore dans des flans.

Un dernier usage, pour le moins ludique : utilisez-les pour faire du « popcorn », en les chauffant dans une poêle couverte !

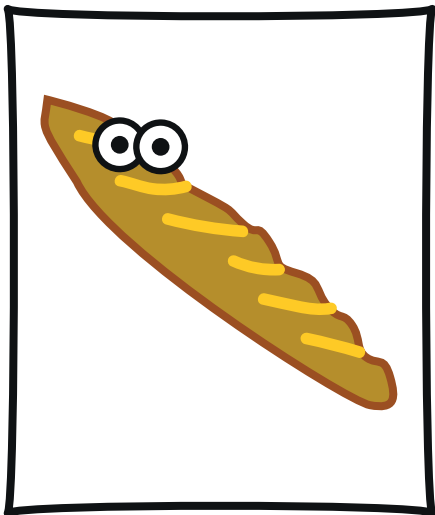
Article écrit en écoutant un morceau d'Amarante par ailleurs conseillé pour les amateurs de métal qui sont en manque de headbanging (secouage de tête).

Sources :
CONSOGLOBE, A. Labadie (2020) www.consoglobe.com

Amarante 500g
PRIMÉAL



LA CONSOMMATION DE PAIN EN FRANCE



Consommé par près de 95 % des Français et considéré comme « incontournable » par 90% de nos compatriotes, le pain est un aliment central du repas gastronomique à la française, par ailleurs inscrit depuis 2010 par l'Unesco au patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Pourtant, les évolutions des comportements alimentaires modifient sa consommation : en 15 ans, les Français ont diminué de près de 25% leur consommation de pain. Effet générationnel ? Lassitude des consommateurs ? Evolution des modes de consommation ? Quelles que soient les études, les enquêtes et les sondages, l'image du pain est très positive, bien que sa consommation ne cesse de diminuer.

L'Homme a saisi très tôt l'intérêt du pain ; il est à ce titre l'aliment de base traditionnel de nombreuses cultures, car fabriqué simplement à partir de farine et d'eau. Les débuts de l'agriculture sont estimés à environ 8000 ans avant J. C.

Avant cette époque, et donc avant que les céréales soient cultivées, certaines fouilles archéologiques ont mis en évidence la présence d'amidon sur des outils de pierre, suggérant que le pain était préparé à partir de roseaux et les fougères. On attribue souvent la découverte du pain aux Egyptiens, qui avaient compris, contrairement aux Romains, que mélanger de la farine avec un peu d'eau du Nil riche en limon (et donc en bactéries) et la laisser reposer avant de la cuire donnait un aliment riche permettant de nourrir la population.

Depuis cette époque, les techniques ont bien évolué, notamment à partir de la révolution industrielle dans les années 1800. Au XIX^e siècle en France, les taxes sur les fours et les moulins (« la banalité ») est abolie, les techniques de mouture s'améliorent, et les pétrins mécaniques apparaissent. Grâce à ces nouveaux procédés, la farine blanche apparaît. Elle est alors dépourvue de son, appauvrie en vitamines, fibres, et minéraux, mais elle se conserve mieux. La première boulangerie industrielle s'établit à Paris en 1836, et le peuple français s'habitue petit à petit à manger du pain frais quotidiennement, avec l'apparition de la baguette, au détriment du pain rassis. Au XX^e siècle, les techniques s'améliorent encore, notamment grâce à une meilleure maîtrise du procédé de fermentation et à la recherche sur les levures. Le pain blanc est un énorme progrès de l'époque, au détriment certes de sa qualité

nutritionnelle. La population peut alors manger à sa faim.

Aujourd'hui, avec un intérêt croissant pour la qualité de nos produits alimentaires, le pain « à l'ancienne » a fait son retour, avec une multitude de recettes, fabriqués avec toutes sortes de farines provenant de toutes sortes de céréales (blé, seigle, épeautre...) et avec des types différents (T65 farine « blanche » à farine T150 « intégrale » incluant le son et le germe.)

Selon une étude publiée par l'Observatoire du Pain en février 2016, la consommation française actuelle est de l'ordre de 116 g de pain par jour et par personne principalement sous forme de baguette, ce qui représente 6 milliards de baguettes de pain par an, soit 190 baguettes chaque seconde. La France est un pays de tradition boulangère, et est le 5^e plus gros producteur de blé au monde. Pourtant, le pain est de moins en moins consommé dans notre pays, laissant la place libre à l'Allemagne, qui en est actuellement le plus gros consommateur d'Europe avec 150g par jour et par personne.

[Sources : lesnouvellesdelaboulangerie.fr et étude « les Français et le pain » réalisée en 2015 par l'institut QualiQuant]

En revanche, la France garde une culture très riche de sa fameuse « baguette » achetée quasi-quotidiennement en boulangerie, en en faisant le commerce de proximité préféré des Français.

MAIS ALORS, POURQUOI LA CONSOMMATION DE PAIN BAISSE-T-ELLE AUTANT EN FRANCE ?

Cela s'explique par plusieurs raisons.

- Tout d'abord, un problème d'image. Les Français sont de plus en plus attachés à un mode de vie reposant sur une alimentation saine, et le pain a cette image d'un produit riche, en désaccord avec nos principes. Selon un sondage mené en 2018 par l'Observatoire du pain, 47% des 18-24 ans pensent que le pain fait grossir, et 1 Français sur 5 estime qu'il faut manger le moins de pain possible. Alors, à vous les amoureux du pain... Rappelez-vous que ce n'est pas le pain qui fait grossir, c'est ce que vous mettez dessus !

- L'aspect financier. Le prix d'une baguette de pain s'est envolé ces dernières années : +24% en dix ans. Evidemment, cette hausse n'est pas passée inaperçue, et beaucoup de Français ont fait une croix sur le pain quotidien, au profit d'autres sources de glucides comme les pâtes.

- Un choc générationnel. De moins en moins consommé au petit-déjeuner, ou en accompagnement

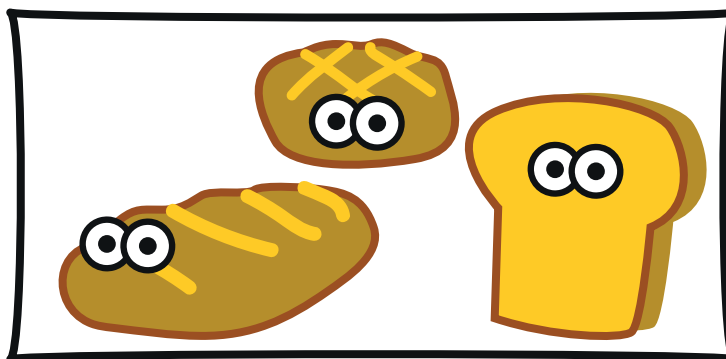
des entrées qui disparaissent, le pain est de plus en plus utilisé par les jeunes Français comme un mode de consommation nomade, sous forme de sandwiches ou de hamburgers.

- Le pain oui, mais le pain local. Les meuniers français font face à une forte concurrence avec leurs voisins allemands notamment, qui proposent des farines à des prix très compétitifs. En résultent une baisse des exportations de farines et une hausse des importations. La loi Finances de 2019 a supprimé la taxe farine qui était imposée « sur les quantités de farines, semoules et gruaux de blé tendre livrées ou mises en œuvre en vue de la consommation humaine, ainsi que sur les mêmes produits introduits en provenance d'autres États membres de la Communauté européenne ou importés de pays tiers. » Cette taxe était considérée par l'Association Nationale de la Meunerie Française comme étant la principale menace de l'avenir de la meunerie française.

A tous les consommateurs de pain, nous ne pouvons que vous conseiller de manger du pain bio, soutenir les producteurs locaux, varier les types de pain afin de diversifier vos apports nutritionnels, et, surtout, de vous faire plaisir !

TAUX DE CENDRE DES FARINES : BIEN COMPRENDRE POUR BIEN CHOISIR

La farine est le résultat de la mouture du grain. En France, les farines sont classées selon leur taux de cendre, c'est-à-dire le rapport entre la masse de cendres restantes après calcination d'un échantillon de farine dans un four à 900°C et le poids de cet échantillon. Le taux de cendre correspond à la teneur en matière minérale de la farine : phosphore, potassium et magnésium principalement. Tout le reste (amidon, eau, lipides, protéines...) a été consommé. Plus le taux de cendre est élevé, plus la farine est brute et contient des éléments nutritifs intéressants. A l'inverse, plus le taux est bas, et plus la farine est blanche et pure, et dénuée de ces nutriments. Ces éléments nutritifs se trouvent dans la partie externe du grain : le son.



Type de farine	Taux de cendre	Nom usuel
T 55	0.50 à 0.60%	FARINE BLANCHE
T 65	0.62 à 0.75%	FARINE BLANCHE
T 80	0.75 à 1.00%	FARINE BIÈSE
T 110	1.00 à 1.20%	FARINE SEMI-COMPLÈTE
T 130	1.20 à 1.40%	FARINE COMPLÈTE
T 150	Plus de 1.40%	FARINE COMPLÈTE « INTÉGRALE »

Priméal

30 ans d'engagement dans les filières



13 FILIÈRES DE
PRODUCTEURS
EN 2022.
100% équitables
et solidaires

30% DE NOTRE CHIFFRE
D'AFFAIRES
issu de nos filières

5% DU RÉSULTAT NET
de l'entreprise réinvesti
pour développer
et structurer les filières

*Objectif RN marques propres alimentaires Ekibio concernées par les filières



A
ARTICLE

l'Aliment Sain®



Cette marque est référencée depuis l'ouverture du 1^{er} magasin en accord avec la représentation éthique de La Vie Saine. La marque Aliment Sain a été conçue pour vous proposer des aliments bio, sans chichi et simplement bons. La gamme se compose de riz, de légumineuses, de farine ou encore de fruits secs. Elle met en avant des produits accessibles à tous et indispensables au quotidien !

L'Aliment Sain c'est aussi et surtout une marque bio et engagée :

BIOLOGIQUE ET DE QUALITE

L'Aliment Sain s'approvisionne auprès de filières biologiques. Elle soutient des acteurs qui produisent des denrées de qualité tout en respectant les hommes et la nature.

HUMAINE

L'Aliment Sain sollicite des organismes qui favorisent l'insertion professionnelle et communautaire des personnes en situation de handicap. La majorité des produits de la marque Aliment Sain est conditionnée dans un CAT (Centre d'Aide par le Travail). C'est une structure médico-

sociale qui accueille des travailleurs handicapés qui ne peuvent exercer une activité professionnelle conventionnelle, momentanément ou durablement. L'Aliment Sain collabore ainsi exclusivement avec le centre de Bezouotte depuis plus de 10 ans maintenant.

DIVERSIFIÉE

L'Aliment Sain propose un large choix de produits, disponibles essentiellement au rayon épicerie sèche : légumineuses, céréales, fruits secs, miels, farines, vinaigres, huiles de cuisine, moutardes et aides culinaires. Ce sont des produits qui ont subi peu de transformation et qui entrent parfaitement dans le cadre d'une alimentation saine et variée (à condition de respecter les apports énergétiques journaliers : cf. page 4). Ils permettent de réaliser des recettes gourmandes, diversifiées et originales.

TRANSPARENTTE

Les produits Aliment Sain sont certifiés par Ecocert. Cet organisme se charge de contrôler l'ensemble des denrées vendues par cette marque.



Affinez vos sens



Tous nos fromages, yaourts, crèmes, beurres et laits sont produits en France à partir de laits issus de filières bio françaises. Lait Plaisirs s'engage ainsi avec des éleveurs pour contribuer au maintien et au développement de ces filières agricoles.

www.lait-plaisirs.fr



COMTÉ RÂPÉ AOP AU LAIT CRU
Lait Plaisirs



BÔCHE DE CHEVRE
Lait Plaisirs



demeter

1968
Prosain

La 1^{ère} gamme de légumineuses
issues de l'agriculture biodynamique
100% France



CULTIVEES
-ICI-
CUISINEES
-LA-

Prosain
Chemin du Matès
66 670 Bages FRANCE

Tél. +33 (0) 4 68 21 99 94

commercial@prosain.fr www.prosain.fr



S'ENGAGE ENCORE PLUS DANS UNE DÉMARCHE RESPONSABLE POUR L'ENVIRONNEMENT



Tous nos engagements sur :
www.lepicoreur.fr
BODIN S.A.S. - Les Terres douces
85210 SAINTE-HERMINE

ALIMENTATION AVEC DES CÉRÉALES ET VÉGÉTAUX BIO ET FRANÇAIS

-15%
D'ÉMISSION
DE CO2

Le Picoreur réduit son empreinte environnementale, développe les filières bio en France et favorise la biodiversité



NOUVEL EMBALLAGE ÉCO-CONÇU



CARTON FSC

-45%
DE PLASTIQUE



Céliane

Gluten free

NOUVEAU !

CHIPS DE LENTILLES POPPÉES

SNACKING SAIN !

SANS ARÔME
SANS FRITURE
-80% DE MATIÈRES GRASSES*

CITRON POIVRE



FR-033



AU RAYON FRAIS



FABRIQUÉES DANS
LA LOIRE (42)

FABRICANT BIO FRANÇAIS au rayon traiteur

- ✓ Nos matières premières sont majoritairement issues de filières françaises
- ✓ Nos crudités sont nettoyées et râpées tous les matins par nos cuisiniers
- ✓ Nos délicieuses sauces vinaigrettes sont cuisinées chaque jour dans notre atelier

Une production artisanale et un savoir-faire depuis 1999 !

Découvrez plus de 30 références de salades fraîches non pasteurisées





Épices Cook et Madagascar : une histoire ancienne et équitable



Pionnier des épices bio en France, la marque Cook a été la première à y importer des épices labellisées AB. Ces épices provenaient de Madagascar. C'était en 1991. Trente ans après, ce lien initial avec Madagascar n'a fait que se renforcer, avec des partenariats bio et solidaires inscrits dans la durée.

Madagascar, pays producteur d'épices

Les conditions pédoclimatiques (sol et climat) de Madagascar rendent l'île propice à la culture de nombreuses épices. Le gingembre y est cultivé depuis déjà de nombreuses décennies, tandis que le curcuma est d'arrivée plus récente (mais en

expansion rapide). Un important savoir-faire a ainsi été développé par les agriculteurs malgaches pour la production de ces produits alimentaires particuliers que sont les épices.

Des partenariats de longue durée

Depuis ce premier container, de nombreux autres



ont suivi (le voyage par bateau est d'ailleurs toujours source de stress et nous ne soufflons vraiment que lorsque les containers arrivent dans nos locaux près d'Alès, dans le Gard, après plusieurs semaines de périple). Nous avons développé plusieurs partenariats de longue durée avec les agriculteurs malgaches qui cultivent les épices, et des entreprises malgaches qui assurent collecte et premières transformations (séchage, tri).

Solidarité et commerce équitable

Dès nos premiers partenariats, nous avons souhaité bâtir des relations commerciales équilibrées : assurer une juste rémunération à tous les maillons de la chaîne.

Les premières certifications « équitables » (alors peu nombreuses) ne nous convenant pas, il nous faudra attendre la création du label Biopartenaire® pour commencer à certifier nos approvisionnements.

A ce jour, nous sommes fiers de nos 3 filières malgaches d'approvisionnement labellisées Biopartenaire®, dont sont issues parmi nos épices les plus vendues : poivre noir, curcuma, une majorité de notre vanille et de notre gingembre.

En plus d'un prix rémunérateur garanti sur 3 ans minimum, un fonds de développement annuel de 5% des volumes financiers est versé aux producteurs, qui décident seuls des projets auxquels ils souhaitent l'affecter.

Au final : la satisfaction de partenariats équilibrés, venant s'ajouter à celle de produits bio et de haute qualité. Alors n'hésitez plus : découvrez nos produits équitables « made in Mada » !



LE CALCIUM

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le calcium est le minéral le plus présent du corps humain : il représente environ 2% du poids d'un adulte, soit 1kg pour une femme de 50kg. Il se concentre à près de 99% dans les os et les dents, mais il existe aussi sous d'autres formes et est impliqué dans de nombreuses voies métaboliques. Le calcium est essentiel pour une bonne croissance et une bonne santé, nous l'avons tous déjà entendu. Mais à quoi sert-il exactement ? Quelles sont ses rôles et ses fonctions ? Où peut-on le trouver et en quelles quantités ? Quels sont les risques d'en consommer trop, ou trop peu ?

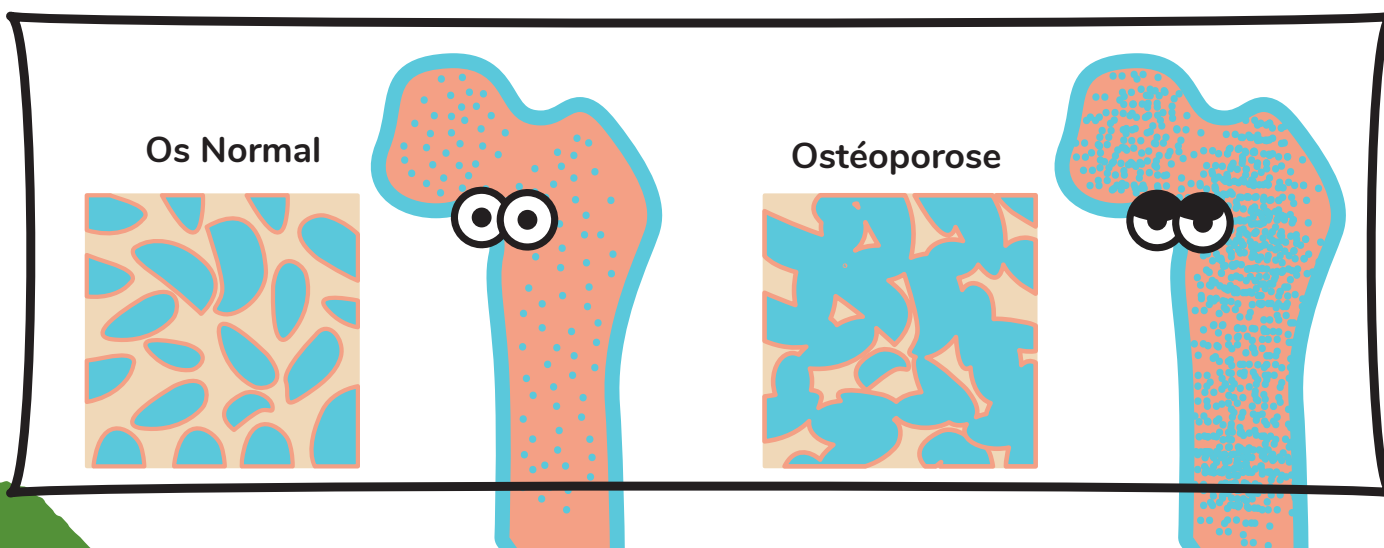
QUELS SONT LES RÔLES DU CALCIUM ?

Le calcium fait partie des minéraux essentiels que nous devons trouver dans notre alimentation. Le calcium doit être apporté en quantité suffisante pour assurer une bonne croissance, du plus jeune âge jusqu'à environ 20 ans, puis tout au long de la vie afin de permettre le renouvellement des os qui se dégradent quotidiennement.

A partir de 30 ans, le ralentissement du renouvellement osseux provoque un vieillissement physiologique de l'os. A partir de 50 chez la femme, et 60 ans chez l'homme, les pertes en calcium s'intensifient, les os deviennent poreux et friables, se fracturent plus facilement ; parfois même l'ostéoporose s'installe. Cette maladie très complexe

est influencée par de nombreux facteurs tels que le mode de vie, l'alimentation et la génétique. Le risque de souffrir d'ostéoporose doit être évalué individuellement. Cette pathologie est jusqu'à 3 fois plus présente chez les femmes que chez les hommes : entre 30 et 80 ans, une femme perd en moyenne 45% de sa masse osseuse initiale, lorsqu'un homme en perd en moyenne 15%. Des os moins denses sont donc plus sujets à des fractures. Attention, le processus est relativement insidieux : le manque de calcium ne se fait ressentir que lorsque survient la décalcification voire les fractures.

99% du calcium est utilisé pour la construction et le renouvellement osseux, mais les 1% restants n'en sont pas moins importants. Le calcium est en effet impliqué dans de nombreuses voies métaboliques et fonctions vitales : coagulation sanguine, libération d'hormones, conduction nerveuse, division cellulaire, contraction musculaire, etc. A long terme, des apports suffisants en calcium semblent également réduire les risques d'apparition de cancer colorectal, d'hypertension et d'ostéoporose. Ces effets bénéfiques sont cependant souvent associés à l'absorption d'autres nutriments tels que le phosphore, la vitamine D et les protéines.



QUELS SONT LES APPORTS RECOMMANDÉS EN CALCIUM ?

L'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) recommande les apports suivants selon les âges* :

Age	Références nutritionnelles pour la population
Nourrisson	500 mg/jour
4 à 6 ans	700 mg/jour
7 à 9 ans	900 mg/jour
10 à 19 ans	1200 mg/jour
19 à 23 ans	1000 mg/jour
Plus de 24 ans	950 mg/jour

* Recommandations en cours de réévaluation

DANS QUELS ALIMENTS PEUT-ON TROUVER DU CALCIUM ? ET EN QUELLES QUANTITÉS ?

Aliments	Teneur moyenne en calcium (mg/100g)
Algue Ao-nori	1610
Lait écrémé en poudre	1250
Fromage à pâte pressée cuite (Comté, ...)	935
Roquefort	660
Persil	658
Graines de Chia	631
Muesli aux fruits secs (non enrichi)	340
Epinards cuits vapeur	240
Œuf à la coque	150
Lait de vache demi-écrémé	117
Pain intégral (T150)	39

Dans l'ensemble de la population, les produits laitiers contribuent pour près de 60% aux apports en calcium. Il est cependant tout à fait possible de combler ses besoins en calcium sans consommer de produits laitiers : l'eau minérale, les légumes à feuilles vertes, les algues, le pain complet ou intégral, les fruits et légumes secs sont d'excellentes sources de calcium. En revanche, les boissons végétales et leurs dérivés (soja, amande, avoine, etc) sont le plus souvent enrichies en calcium afin de fournir un apport équivalent à un verre de lait.

COMMENT BIEN FIXER LE CALCIUM ?

Le corps humain synthétise de la vitamine D lorsqu'il est exposé au soleil, et la vitamine D aide le corps à absorber le calcium dont il a besoin. Pour une meilleure absorption intestinale du calcium, il est conseillé de l'associer à la vitamine D qui a prouvé ses effets bénéfiques sur l'apparition de l'ostéoporose, mais aussi au magnésium, aux protéines, et à l'activité physique ! Plus un squelette bouge, plus les os vont être soumis à des efforts, et plus ils se densifieront. A l'inverse, un squelette qui ne bouge pas aura tendance à devenir plus friable, plus rapidement.

Certains apports nutritionnels peuvent être délétères sur nos stocks ou sur l'absorption du calcium. Le sodium, largement présent dans notre alimentation quotidienne, a notamment tendance à remplacer le calcium dans nos cellules lorsqu'il est présent en trop grande quantité. Trop de phosphore, lui-même contenu dans les boissons gazeuses ou les viandes rouges, peut par exemple entraîner une inhibition de l'absorption du calcium, de même que la caféine contenue dans les sodas, le café et le thé.

Y A-T-IL DES RISQUES À CONSOMMER TROP DE CALCIUM ?

On parle d'hypercalcémie lorsque la calcémie (taux de calcium dans le sang) est supérieure ou égale à 105 mg/L. Il peut arriver qu'un apport trop important en calcium puisse conduire à une hypercalciurie chez les personnes sensibles, c'est-à-dire une excrétion de calcium dans les urines, souvent signe de calculs rénaux. Si cet excès de calcium n'est pas régulé, ce dernier peut se déposer dans les organes et dans les vaisseaux sanguins et ainsi les obstruer. La limite de sécurité à ne pas dépasser a été fixée à 2500mg/jour.

Sources : msdmanuals.com - cancer.be - anses.fr

Florame



COSMÉTIQUES BIOLOGIQUES

Nos engagements

Pour une cosmétique plaisir, plus sûre et plus efficace !

En s'appuyant sur plus de 30 ans d'expérience et son savoir-faire en aromathérapie, Florame a été l'un des premiers acteurs à développer des gammes de cosmétiques biologiques respectueuses des hommes et de l'environnement. Florame vous offre aujourd'hui une gamme très large de produits de beauté et de bien-être de haute performance, élaborés avec des procédés et matières premières naturels, rigoureusement sélectionnés et certifiés par des labels officiels.

Les cosmétiques biologiques Florame font l'objet d'un contrôle qualité rigoureux et de nombreux tests attestent leur efficacité : tests instrumentaux in-vivo, tests d'usages, tests d'efficacité mesurés par des dermatologues, ...

Les huiles essentielles bio au cœur de nos cosmétiques

Nous sélectionnons nos huiles essentielles pour leur parfum délicat et leurs multiples propriétés en tant qu'actifs dans nos cosmétiques. Grâce à la magie offerte par les huiles essentielles biologiques, concentrée dans nos soins, découvrez et rapprochez-vous de l'essence même de Florame.

Florame s'engage pour des cosmétiques biologiques :

- Labellisés COSMOS, Cosmébio et certifiés par Ecocert
- Ayant une teneur en ingrédients naturels et biologiques maximale
- Écologiques : 100 % de nos flacons et étuis sont recyclables

Saint Rémy de Provence



DÉCOUVREZ LA GRANDE FAMILLE DU VÉGÉTAL !

Chez Bonneterre, Evernat et Tartex le végétal ça nous connaît ! Depuis toujours, nous cultivons l'envie de vous proposer des produits végétaux alliant diversité, gourmandise et traçabilité. Et surtout, ça ne date pas d'hier !

Le végétal, c'est historique.

Eh oui, le végétal c'est dans leur ADN à tous, mais Tartex est historiquement le premier à se lancer. **Véritable pionnier de la cuisine végétale**, Tartex propose depuis 1942 des terrines végétales. Aujourd'hui, la marque réinvente chaque jour la cuisine végétarienne gourmande en enrichissant son offre avec des substituts végétaux et des plats traiteurs. Parce qu'on peut aimer la planète et aimer bien manger, Tartex s'engage chaque jour pour vous offrir des alternatives innovantes, savoureuses et biologiques aux produits d'origine animale.



Le végétal, c'est traçable.

Consommer de bons produits c'est bien, mais savoir d'où ils proviennent, c'est mieux. **Bonneterre s'engage avec des filières 100% traçables** pour ses

boissons végétales à l'avoine produite en France, à l'amande cultivée dans la région des Pouilles en Italie et au soja cultivé en France. En plus de favoriser la **transparence**, cette **traçabilité favorise aussi la biodiversité** grâce à, par exemple, la diversification et la rotation des cultures.



Le végétal, c'est varié.

Pour ceux qui cherchent des alternatives végétales, vous avez le choix ! Déjà avec les boissons végétales d'Evernat qui propose plus de 14 recettes pour varier les plaisirs. On y retrouve des boissons végétales à base de riz, de coco, d'amande et de noisette dont des recettes sans sucres.

Bonneterre, elle, fait saliver les papilles avec des **recettes gourmandes** comme la boisson végétale amande caramel au bon goût d'amande toastée et de caramel avec une pointe de sel. Bonneterre joue aussi l'authenticité avec des boissons végétales nature comme l'avoine.

Enfin, Tartex s'engage aussi à varier votre alimentation au quotidien.

Le végétal, c'est responsable.

Chez Bonneterre et Evernat, la **production aussi est respectueuse**. Depuis plus de

15 ans, leurs boissons végétales voient le jour dans leur atelier italien près de Bologne où la gestion des ressources est surveillée de très près. Les eaux usées, nécessaires à la fabrication des boissons végétales, sont recyclées, purifiées et utilisées pour l'agriculture. De plus, pour valoriser les déchets, les végétaux sont transformés en engrais verts.

Chez Tartex, c'est dans leurs ateliers que tout se passe. Là-bas, l'énergie utilisée pour fabriquer les terrines végétales est 100% propre, elle provient de l'eau, du soleil ou de la biomasse. Chaque étape de la production est pensée pour limiter au maximum les déchets et l'énergie utilisée.



Alors oui, le végétal c'est bon pour la planète, mais aussi bon pour ceux qui le font et ceux qui le consomment.

VOUS EN REPRENDEZ BIEN UN PEU ?

Emile Noël
depuis 1920



@Studio C'est Ma Food

Expert des huiles végétales Bio depuis 1920



— MAISON FONDÉE EN PROVENCE —



PRUNEAUX & FRUITS SECS BIO DEPUIS 1982

Lou Prunel

Producteur
&
Fabricant
100%
Bio

FAIR FOR LIFE
(C'est quoi ?)

Ce Label de Commerce Equitable

- Garantit l'origine et la **traçabilité** des pruneaux ainsi que la transparence des échanges avec les producteurs.
- Garantit une **rémunération juste et loyale** du travail des producteurs.
- Valorise des **partenariats à long terme** avec les producteurs afin de faciliter la réalisation de **projets communs**.
- Atteste de la **préservation de l'environnement** et des territoires avec le maintien des cultures locales et le soutien à l'Agriculture Biologique.
- Certifie que nous développons une filière **équitable origine France** (Nord/Nord) avec les producteurs de pruneaux d'Agén bio, pour maintenir une **agriculture bio locale et paysanne** respectueuse de la terre et de l'animal.



1001 Chemin de Femouillade,
47300 BIAS - 05.53.40.19.85
www.louprunel.com
Rejoignez-nous !



WELEDA

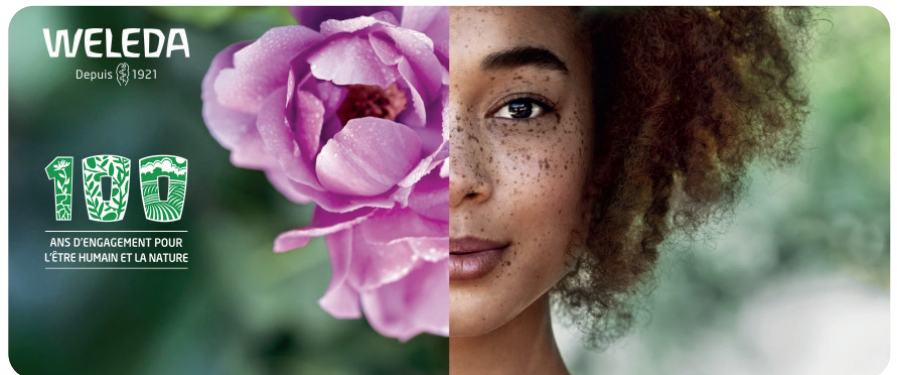
visionnaire et pionnier de la
cosmétique naturelle et bio
depuis 100 ans

Parce que soigner l'être humain, c'est aussi prendre soin de la nature ; parce que fortifier l'un, c'est embellir l'autre, notre laboratoire fondé par un groupe de médecins et de pharmaciens, développe depuis 100 ans, une conception globale du soin, dans le respect de l'être humain comme dans celui de l'environnement. Chacun de nos médicaments, compléments alimentaires ou cosmétiques naturels et bio est un don de la nature à l'Homme. Nature que nous nous appliquons à préserver et à enrichir avec, notamment, nos vastes jardins de plantes médicinales cultivées selon les principes de l'agriculture biodynamique. En transformant les forces naturelles en impulsions curatives, WELEDA – du nom des femmes qui, dans la culture celtique, détenaient les secrets des plantes – s'attache à renouer le lien originel qui nous unit à la terre et à ses éléments.

De nos jardins à nos chaînes d'approvisionnement durables et équitables ainsi qu'à l'utilisation responsable de nos ressources, nous nous efforçons de rendre le monde meilleur. Ainsi nos produits naturels et bio signent l'accord parfait entre l'être de la nature et la nature de l'être.



Lancée en 1926 Skinfood, icône intemporelle est un véritable concentré d'extraits de plantes médicinales naturelles et bio plébiscité pour ses propriétés apaisantes et nourrissantes.



Créé en 1926 l'Huile de Massage à l'Arnica est N°1 des huiles*

* des ventes en volume sur le circuit para/pharmacie au CUF à juin 2020 - Source : IQVIA – PharmaOne

LOGO NATURE :

Ce label exigeant garantit des compositions d'origine naturelle, des ingrédients bio de haute qualité et des engagements en matière de durabilité.



LOGO UEBT : Sourcing responsable,

protection de la biodiversité, rémunération équitable de ses partenaires : Weleda est la première marque européenne à devenir membre de l'UEBT et à obtenir la certification de l'ensemble de son système d'approvisionnement en 2018.

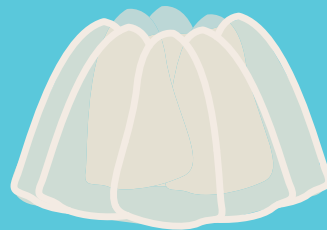


LA GOURMANDISE DU MOIS

QUE DIRE SUR CETTE GOURMANDISE..
A PART QU'IL N'Y QUE DU BIO ET DU BON

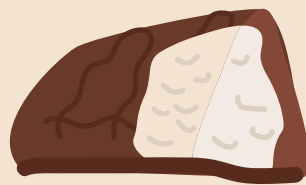


Du chocolat
au lait riche
en bon goût
COMMERCE ÉQUITABLES



De la gélatine
pour le côté tendre
de la guimauve

miam !!!



Du sucre de
cane roux
pour relever
le tout
COMMERCE
ÉQUITABLES



Du lait entier
pour garantir
l'onctuosité



Gourmandise
CERTIFIÉE
par nos équipes



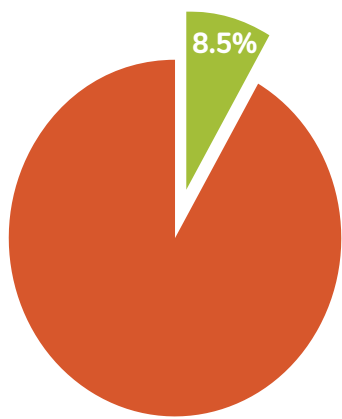
En magasin, venez découvrir les guimauves de la marque Belledonne. Les ingrédients sont bio et issus du Commerce Equitable contrôlé selon la référence FIALE (64% du total des ingrédients d'origine agricole sont issus de filière BIOPARTENAIRE).

Attention les guimauves sont là, mais il se peut aussi qu'elles soient victimes de leur succès. Les gourmands ne sont jamais loin.

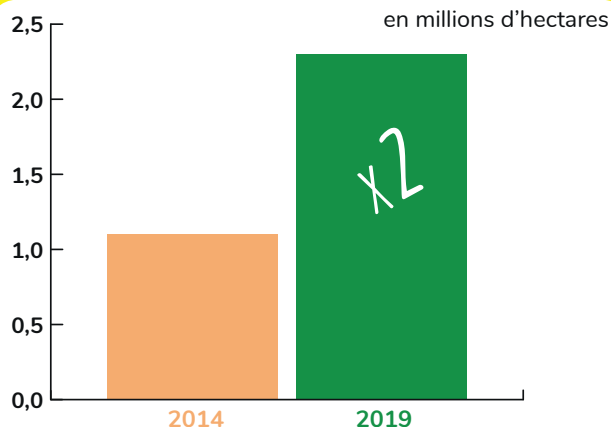

FABRIQUÉ EN
FRANCE

LE BIO EN FRANCE

QUELLE SURFACE ?



En 2019, 8,5% de la surface agricole est Bio soit 2,3 millions d'hectares.



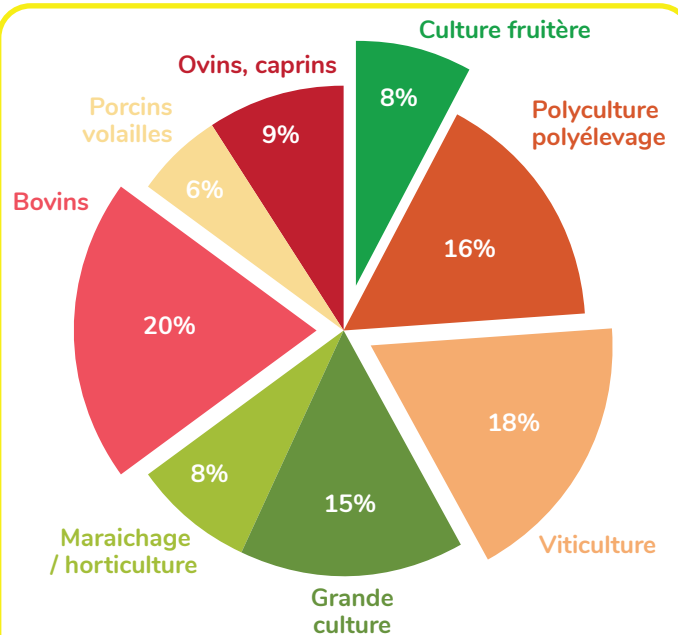
Evolution de la surface agricole bio

OÙ EN FRANCE ?



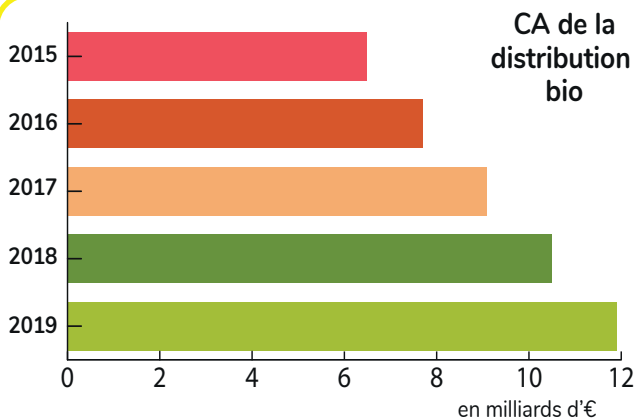
3 Régions détiennent 50% des surfaces cultivées bio en France

POUR QUELLES PRODUCTIONS ?



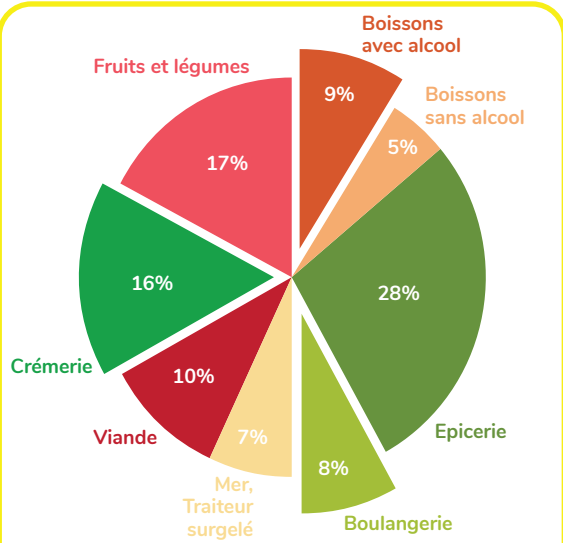
Productions biologiques françaises en 2019.

QUELLE PÉNÉTRATION ?



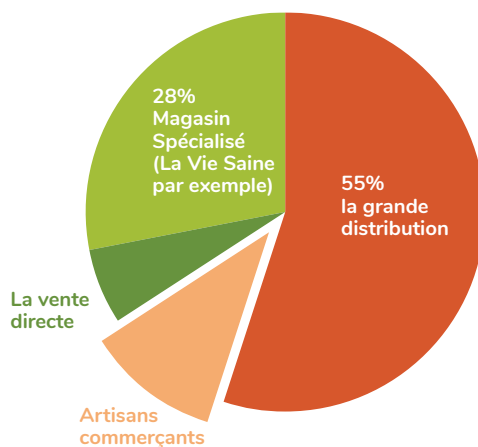
En 2019, 6% des achats alimentaires des ménages français sont Bio.

QUELS PRODUITS ?



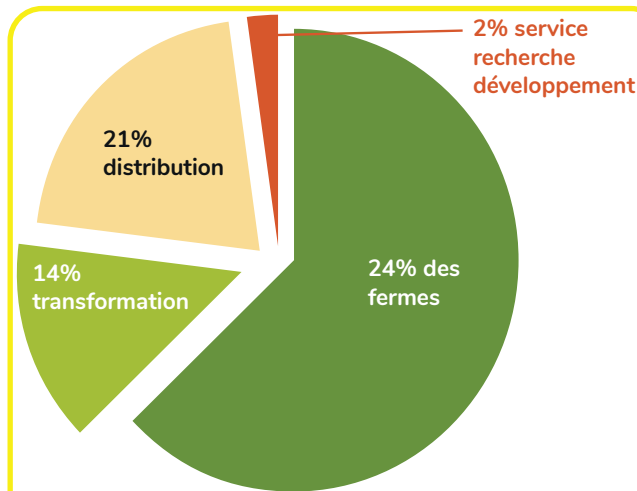
Répartition des achats par famille de produits bio en 2019

QUI VEND DU BIO ?



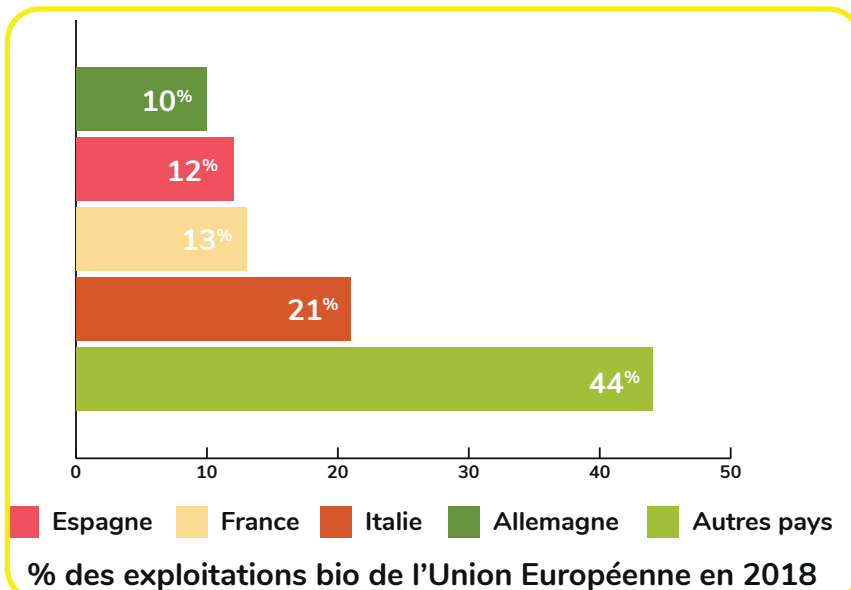
Parts de marché des circuits de distribution du bio en 2019

QUI Y TRAVAILLE ?



En France le bio c'est 179 500 emplois en 2019.

ET AU NIVEAU DE L'EUROPE ?



Sources : AGENCE BIO (2021), www.agencebio.org & agriculture.gouv.fr

PROMOTIONS VALABLES DU 03/05 AU 30/05

Sélection parmi 130 produits en promotion.
La liste totale est disponible sur notre site internet.



~~5,55€~~
4,72€

-15%

~~4,29€~~
3,65€

Grignottes poulet roti 250g
LE PICOREUR



~~5,55€~~
4,72€

-15%

Bûche de chèvre 150g
LAIT PLAISIRS



~~3,85€~~
3,53€

-15%

Yaourt à boire Vanille 500ml
BONNETERRE



~~4,15€~~
3,53€

-15%

Poivre noir grains 50g
COOK

~~5,70€~~
4,85€

-15%



Korma de legumes 680g
PROSAIN

Lot
10,70€

LOT DE 3



LOT 3 - Thon au naturel
3x160G

PHARE D'ECKMÜHL

~~2,45€~~
2,08€

-15%

Curcuma poudre 35g
COOK



~~2,90€~~
2,47€

-15%



Taboulé 300g
PRIMÉAL

~~1,65€~~
1,40€

-15%



Coulis tomates 500g
PRIMÉAL

-15%



~~3,50€~~
2,98€

Mayonnaise 315g
PRIMÉAL

Disponibles dans la limite des stocks. Les prix peuvent être différents d'un magasin à l'autre.

Pour l'entrée

Salade

d'asperges, sauce vinaigrette avec œufs mimosa

 30 minutes  10 minutes

Préparation

1) Lavez vos asperges et coupez la partie dure des pieds.

2) Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, plongez les asperges 10 minutes et égouttez-les. Pour garder leurs couleurs, plongez-les directement dans de l'eau froide.

3) Pour la sauce vinaigrette, prenez la cuillère à café de moutarde, la cuillère à soupe de vinaigre de cidre, les trois cuillères à soupe d'huile d'olive France Emile Noël, la gousse d'ail hachée, le poivre, une pincée de sel et de la ciboulette fraîche hachée.

4) Vous pouvez, lorsque les asperges sont encore tièdes ou froides, les disposer à votre convenance avec la vinaigrette à disposition.

5) Pour faire les œufs mimosa, mettez vos œufs dans de l'eau bouillante pendant 9 minutes. Ensuite, passez-les à l'eau froide, enlevez la coquille et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

6) Une fois ouvert, séparez les blancs des jaunes d'œufs et réserver un jaune de côté.

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 12 asperges vertes
- 4 œufs
- 3 c. à soupe d'huile d'olive France Emile Noël
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de moutarde
- De la ciboulette fraîche
- De la mayonnaise
- Du sel et du poivre



7) À part, émiettez les jaunes et mélangez-les à une sauce mayonnaise, un peu de ciboulette ciselée, une pincée de sel et du poivre. Mettez ce mélange dans vos blancs d'œufs et avec le jaune mis de côté, parsemez l'ensemble des œufs et ajoutez ensuite une pincée de ciboulette.

8) Ajoutez vos œufs mimosa sur les asperges.

Pour le plat

Tarte

aux poireaux

 30 minutes  35 minutes

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 600 g de blancs de poireaux
- 80 g de gruyère râpé
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 20 cl de lait
- 3 œufs
- 1 pâte brisée
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Du sel et du poivre
- De la muscade

Préparation

1) Lavez et essuyez les poireaux. Découpez-les en très fines rondelles

et conservez les parties claires (le blanc du poireau). Les feuilles vertes pourront vous servir ultérieurement pour une soupe. Faites blanchir les blancs de poireaux 3 min dans l'eau bouillante. Égouttez les fines rondelles.

2) Dans une poêle avec du beurre, faites revenir l'oignon, préalablement émincé. Ajoutez-y les blancs de poireaux et faites cuire environ 15 minutes. Les poireaux doivent être encore un peu croquants.

3) Dans un saladier, mélangez les

3 œufs, la crème fraîche épaisse, le lait, le gruyère râpé, le sel, le poivre et la muscade. Si le résultat est trop liquide, mettez 1 cuillère de farine.

4) Prenez votre pâte brisée, que vous avez préparée préalablement (250 g de farine, 125 g de beurre, 1 œuf, 1 pincée de sel et 5G d'eau) ou que vous avez achetée. Étalez-la dans un plat à tarte beurré et mettez la moutarde dessus.

5) Déposez les poireaux et versez le mélange.

6) Enfourez à four chaud 180 °C, de 25 à 30 min.





Pour le dessert

Cheesecake

à l'avocat et au citron vert



30 minutes



30 minutes

Préparation

1) Récupérez le zeste des 4 citrons verts puis râpez-le. Pressez-les ensuite pour récupérer le jus. Versez celui-ci dans une casserole avec les zestes râpés, 80 g de sucre en poudre et la fécule de maïs. Mélangez.

2) Sur feu doux, mettez-y votre casserole et attendez l'épaississement de votre mélange. Une fois obtenu, retirez celle-ci du feu et attendez que cela refroidisse.

3) Dans un mixeur, mettez les Matin bio 4 céréales Chocolat Bisson afin de créer une poudre. Mélangez avec le beurre fondu jusqu'à obtention

d'une pâte sableuse.

4) Prenez un cercle à pâtisserie et mettez du papier sulfurisé dans le fond. Déposez de manière homogène la pâte dans le fond du cercle. Tassez bien la surface avec vos mains et ensuite, réservez au frais.

5) Préchauffez le four à 140°C.

6) Prenez vos avocats et prélevez-y la chair. Mixez-la à l'aide d'un robot mixeur pour obtenir une purée bien lisse. Mélangez ensuite avec le mascarpone dans un saladier.

7) Ajoutez le cream cheese et le restant de sucre en poudre. Fouettez le mélange. Ensuite, ajoutez les œufs un par un puis la moitié du jus de citron vert épaissi. Mélangez.

8) Déposez le mélange sur la pâte sableuse. Lissez bien la surface avec une spatule.

9) Enfournez pendant 45 minutes.

10) Une fois la cuisson terminée, éteignez votre four et laissez refroidir le cheesecake dans le four éteint pendant 1 heure.

11) Réservez-le au frais pendant 12 heures minimum. Au moment de servir, démoulez délicatement le cheesecake et nappez-le du restant de jus de citron épaissi.

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 400 g de cream cheese (fromage à la crème)

- 160 g de Matin bio 4 céréales

Chocolat Bisson

- 150 g de sucre en poudre

- 100 g de mascarpone

- 50 g de beurre fondu

- 4 citrons verts

- 3 œufs

- 2 avocats mûrs

- 1 c. à café de fécule de maïs bio



F

FOCUS

PROMOTIONS VALABLES DU 03/05 AU 30/05

Sélection parmi 130 produits en promotion.
La liste totale est disponible sur notre site internet.

~~3,55€~~
3,02€



-15%

Dessert pomme mirabelle 4x100g
DANIVAL

~~2,40€~~
2,04€



-15%

Petits flocons avoine demeter 500g
CELNAT

~~1,59€~~
1,35€



-15%

Boisson vegetale Mais ça j'aime 1l
EVERNAT

~~4,90€~~
4,17€



-15%

Muesli crousti 6 fruits 500g
FAVRICHON

~~4,50€~~
3,60€



-20%

Exception equitable, pur arabica, moulu
DESTINATION

~~31,49€~~
26,77€



-15%

Silicium organique pack 3x500ml buvable
VITASIL

~~14,80€~~
11,84€



-20%

Soins légers fondants 50ml
rehydrate
JONZAC

~~10,90€~~
8,72€



-20%

Crème réparatrice apaisante cica
JONZAC

~~10,80€~~
9,18€



-15%

Gel lavant neutre 1l
COSLYS

~~10,05€~~
8,54€



-15%

Savon marseille fleur orange 1l
COSLYS

bioregena

EXPERTISE DERMO VÉGÉTALE



FABRIQUÉS EN FRANCE

Fondez pour le lait autobronzant Bioregena !

Formule à l'efficacité auto-bronzante prouvée

Un léger hâle apparaît 3h après l'application et 24h après vous êtes déjà bronzé*

Peau dorée comme au soleil

DHA végétale et de l'Erythrose, autobronzants naturels

Teint éclatant et uniforme

Huile végétale d'Argousier et macérât de Carotte, sources de bêta-carotène

98% du total des ingrédients sont d'origine naturelle

77% du total des ingrédients sont issus de l'agriculture Biologique

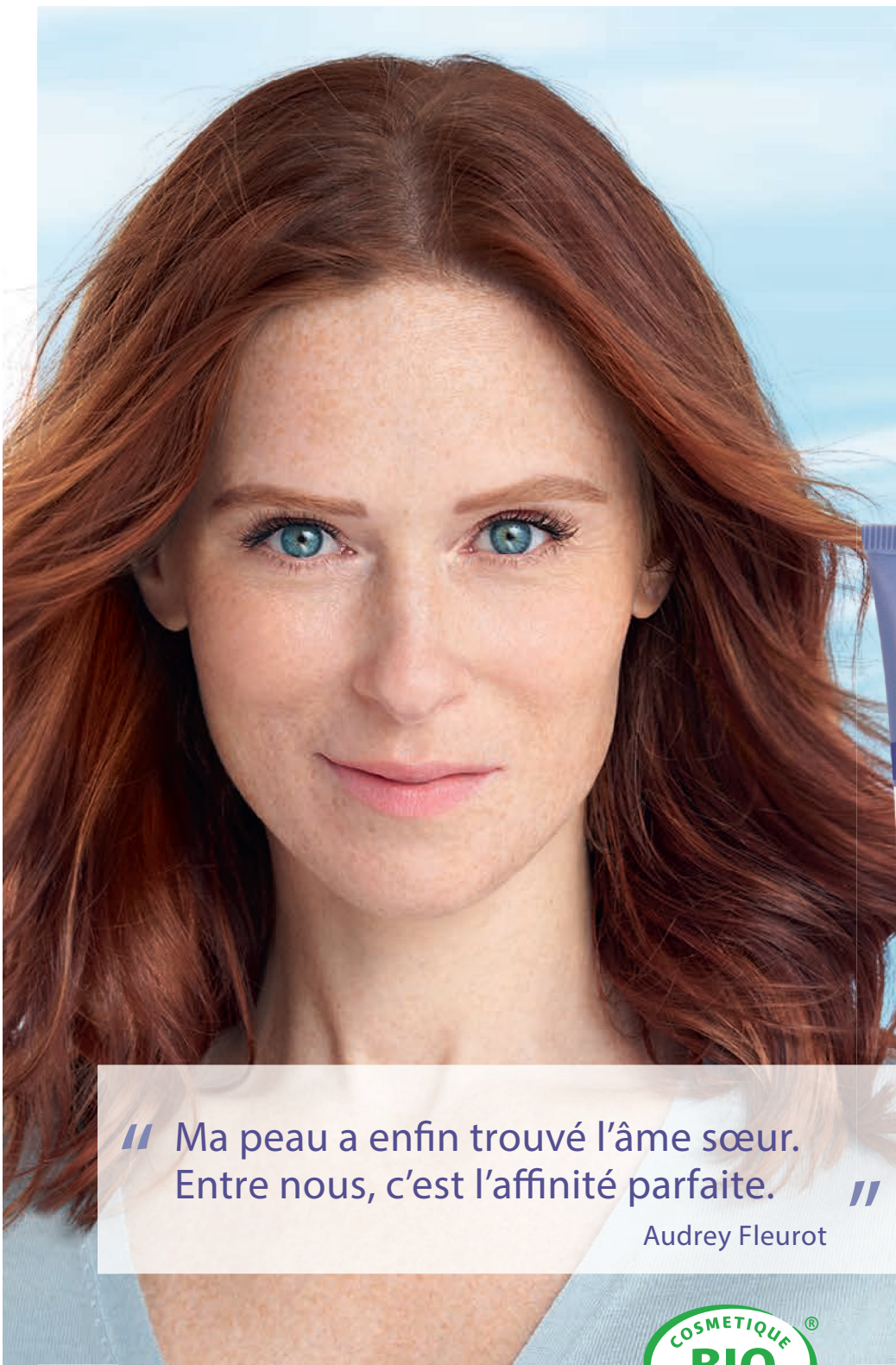


Disponibles dans la limite des stocks. Les prix peuvent être différents d'un magasin à l'autre.

*Test clinique réalisé par un laboratoire indépendant sur 11 volontaires féminins entre 18 et 70 ans pendant 24h.

www.bioregena.com

Retrouvez l'ensemble des informations sur l'étui du produit et sur le site internet www.phyto-actif.com



LÉA NATURE
LABORATOIRE

EAU THERMALE
JONZAC

LÉA NATURE
LABORATOIRE

EAU THERMALE
JONZAC

Rehydrate

**SOIN LÉGER
FONDANT**

Hydratation 24h
Protège, fortifie

Haute tolérance
Peaux normales à mixtes,
même sensibles

LÉA NATURE
LABORATOIRE

EAU THERMALE
JONZAC

+ Cica

**CRÈME RÉPARATRICE
APAISANTE**

Régénère, protège
Renforce la barrière cutanée
Haute tolérance
Peaux irritées, fragilisées et abimées

**REPAIRING
SOOTHING CREAM**
Damaged and irritated skin

40 ml e 1.35 fl.oz

// Ma peau a enfin trouvé l'âme sœur.
Entre nous, c'est l'affinité parfaite. //

Audrey Fleurot



LA BIO-AFFINITÉ® JONZAC



* Convient aux vegans : sans ingrédient ou dérivé d'origine animale. Cosmétique bio : hors spray thermal.

Le Psoriasis

Comment mieux vivre avec

C'est une maladie inflammatoire chronique qui dépend de plusieurs facteurs. Elle est caractérisée par des plaques rouges et nettes recouvertes de fragments de peau blanchâtre et sèche qui se détachent : ce sont les squames. Ces plaques apparaissent le plus souvent au niveau des zones de frottement de la peau, comme les coudes ou les genoux, mais également sur les zones chaudes du corps comme le dos ou le cuir chevelu. Elles provoquent, en règle générale, des démangeaisons fortes et difficiles à contrôler.

Ces plaques correspondent à un renouvellement excessif de l'épiderme (nb : couche superficielle de la peau qui recouvre le derme) auquel s'ajoute une réaction inflammatoire qui justifie la rougeur de la peau et les démangeaisons.

Cette maladie n'est pas contagieuse mais touche (en 2016) environ 1,5 à 3 millions français. C'est une maladie imprévisible : elle peut toucher une personne sur une zone très précise et ne pas durer dans le temps et au contraire toucher plusieurs parties du corps et se renouveler régulièrement tout au long de sa vie. Elle peut survenir à tout âge et concerne aussi bien les hommes que les femmes (avec quand même deux légères tranches d'âge plus concernés, les 12/15 ans et vers la cinquantaine).

Malheureusement, cette maladie n'est pas que cutanée et peut aussi, dans certains cas plus rares, toucher les articulations des membres ou de la colonne vertébrale : ce sont des rhumatismes psoriasiques.

Est-ce une maladie dont on peut se soigner définitivement ?

Étant une maladie chronique, le psoriasis peut évoluer différemment d'une personne à l'autre. Pour certains, nous parlerons de psoriasis continu, mais pour d'autres, cela s'apparente à des périodes de poussées puis de guérison. C'est très subjectif puisque nos peaux réagissent différemment.

On ne peut donc pas soigner définitivement le psoriasis. En revanche, c'est une maladie qui peut être contrôlée et vécue plus facilement grâce à des solutions naturelles. La rémission est possible car l'impact peut être diminué ou peut disparaître à long terme.

Comment mieux vivre avec le psoriasis ?

Il existe différentes méthodes naturelles pour mieux vivre son psoriasis. Nous allons vous en présenter quelques-unes pour vous en donner un aperçu. Si vous n'êtes pas suivi par un professionnel de santé pour cette maladie, nous vous conseillons de prendre rendez-vous afin qu'il puisse évaluer la hauteur de votre problème et vous guider vers la solution qui lui semble la plus adaptée à votre cas.

La farine d'avoine

Cette farine est reconnue pour ses vertus apaisantes contre les irritations de la peau et les démangeaisons. Elle est également très efficace pour la cicatrisation de la peau et pour sa régénération, pour son hydratation et pour calmer les rougeurs.

Prenez 100g de farine d'avoine et ajoutez-les dans 5L d'eau dans une casserole. Faites bouillir. Une fois l'eau refroidie, appliquez le mélange sur les zones concernées par votre psoriasis.



Masque capillaire régénérant Avoine WELEDA



Farine d'avoine demi-complète CELNAT

L'aloë Vera

Cette plante est utilisée pour ses propriétés hydratantes, cicatrisantes et apaisantes. Elle est un excellent allié pour traiter tous les problèmes cutanés qui entraînent des démangeaisons fortes mais également une sécheresse aiguë de la peau. Elle est disponible sous de nombreux formats pour répondre à tous vos besoins.



Shampooing hydratant Aloe Vera LOGONA

La camomille

Un autre remède naturel, la camomille possède des vertus anti-inflammatoires et calmantes. Elle saura, sous plusieurs formes, lutter contre l'inflammation cutanée et les démangeaisons de la peau. La camomille existe en pommade, en infusion, en lotion ou encore en inhalation.



Masque Capillaire DERMACLAY

Le soleil

Sans trop en abuser – car évidemment, à trop forte dose, il entraîne des brûlures et un vieillissement accéléré de la peau, ce qui peut entraîner de graves maladies – le soleil est le traitement le plus naturel que nous puissions vous proposer ! Les rayons ultra-violet (UV) agissent sur les kératinocytes (cellules de l'épiderme). De plus, ces rayons aident la peau à produire de la vitamine D, très bénéfique contre le psoriasis. Dix minutes d'exposition par jour des zones concernées est donc un très bon moyen d'apaiser votre psoriasis (hors des heures les plus chaudes, priorisez le matin avant 9h ou en fin d'après-midi).

Pour les peaux les plus sensibles, nous vous conseillons de mettre une protection solaire pour éviter les coups de soleil (même avec un soleil bas, une peau vraiment sensible peut être abimée par le soleil).



Crème solaire SPF50+ visage 40ML BIOREGENA



Emilie, super-actrice de sa consommation

Nous avons le plaisir de vous présenter Emilie, 31 ans, qui vit à Chalon sur Saône (71). Depuis une dizaine d'années, elle

met en place des gestes éco-responsables au quotidien pour son bien-être et celui de la planète. Elle nous révèle ses astuces et ses opinions en toute humilité.

Pour commencer, nous aimerions savoir pourquoi es-tu devenue végétarienne ?

Je suis devenue végétarienne pour plusieurs raisons. Tout d'abord, manger de la viande c'est solliciter beaucoup de ressources : en eau, en transport, etc. La production de nourriture animale génère des gaz à effet de serre. Nous ne sommes pas obligés de ne plus manger de viande, mais nous pouvons limiter notre consommation pour diminuer certaines formes de pollution. Le fait de se faire importer de la viande est pour moi un circuit long, coûteux et polluant. Personnellement, je ne souhaite pas favoriser cela. De plus, je ne suis pas en accord avec le fait qu'un animal naisse dans le seul but d'être mangé. Je ne conçois pas qu'un animal soit seulement une marchandise : les animaux ont un rôle à jouer plutôt que d'être mangés. Mais attention, cela reste mon point de vue personnel.

Quels sont tes gestes au quotidien pour participer au sauvetage de la planète ?

Je ne prétends pas sauver la planète, mais chaque jour je tends à m'orienter vers des habitudes de vie qui polluent le moins possible. Je consomme ce dont j'ai besoin. Je ne fais pas

de stock inutile de nourriture, et j'achète en quantité suffisante pour ne pas gâcher. De plus, je mange de saison et surtout local. J'achète l'ensemble de mes courses alimentaires sur les marchés mais aussi dans les magasins bio de proximité. J'ai également la chance de pouvoir m'approvisionner chez le producteur : le jardin de mes parents. Je fais des découvertes culinaires et j'adapte mes plats aux arrivages. Concernant les objets et les vêtements, j'achète uniquement quand les miens sont abimés et j'essaie de leur donner une seconde vie en les vendant ou les troquant. Je suis adepte des meubles vintages, j'aime me rendre à Emmaüs ou faire le tour des brocantes pour donner une seconde vie à des objets, parfois insolites. Sur le net, on peut trouver facilement des meubles juste à côté de chez soi !

Je fais également attention à ma consommation pour limiter les déchets. J'essaie dans la mesure du possible de diminuer les emballages : j'achète en vrac, j'utilise des sacs et sachets de courses en tissu, je stocke mes aliments dans des bocaux en verre - je conserve en particulier les bocaux en verre des conserves. Concernant mon hygiène intime, j'utilise des lingettes démaquillantes en coton bio lavables et des cotons-tiges réutilisables. Et depuis peu, j'utilise des culottes menstruelles. C'est une innovation fantastique à tout point de vue ! Je fais également mon dentifrice et mon déodorant maison.

J'ai fait le choix de ne pas avoir de voiture car, habitant en ville, j'ai la chance de pouvoir tout faire à pied. Si besoin, j'utilise le covoiturage et les transports en commun.

J'habite en colocation avec cinq autres personnes. Vivre en communauté est pour moi une très bonne idée. On instaure des règles utiles pour le bien-être indépendant de chacun mais aussi pour diminuer aussi notre empreinte carbone. Chacun y va de ses idées pour diminuer les frais et développer un cadre sain et idéal. L'entraide et le partage sont notre quotidien. Et cela n'empêche pas d'avoir chacun sa vie et son espace !

Te considères-tu comme une femme de la nature ou de la ville ?

Paradoxalement, je suis une femme de la ville. Comme je l'ai dit plus haut, je crois au pouvoir de la vie en communauté pour faciliter notre quotidien. Je suis apaisée quand je suis dans la nature, mais j'ai l'impression d'être plus utile en ville. Et je pense qu'être écoresponsable est une notion qui fonctionne tout aussi bien en hyper centre. Je travaille dans la culture, et je suis consommatrice de lien social. Les autres nous apportent chacun à leur manière et nous font évoluer. Je pense que c'est en échangeant de diverses manières que l'on peut vulgariser des bons gestes au quotidien. L'esprit communautaire est une clé d'entrée vers un monde plus responsable. Je suis en phase avec ce que je fais au travail, les spectacles que nous organisons sont des vecteurs de communication pour une multitude de messages.

Penses-tu que tes gestes ont un impact sur l'environnement ?

Bien sûr. Je pense que nous avons tous un super pouvoir : c'est notamment dans notre manière de consommer. C'est nous qui décidons de modifier les tendances du marché et donc de façonner d'une certaine manière l'avenir de la planète. Je pense que si on achète de manière raisonnée pour nous et pour les autres, on peut apporter de la bienveillance à ceux qui nous entourent et à notre planète ! A l'échelle locale, je pense que nos gestes ont un réel impact, bien plus qu'on ne l'imagine !

Comment es-tu devenue une citoyenne écoresponsable ?

Cela s'est fait de manière progressive. J'ai mis en place dans mon quotidien des gestes simples sans contrainte pour me faire du bien. J'ai limité les produits alimentaires contenant des additifs et des conservateurs. Je voulais avoir le contrôle de ce que je mange et, pour cela, il fallait que je cuisine des éléments simples et non transformés. Dans mon entourage, j'avais également des amis qui avaient des parents agriculteurs bio. Echanger avec eux m'a permis de prendre conscience de certains enjeux et certaines manières de faire. À moi, consommatrice, de décider de ce que je veux acheter et comment.

Vis-tu ces gestes au quotidien comme une contrainte ?

Cela demande de faire des concessions, oui. Si c'est trop compliqué en revanche, je ne me les impose pas. Je ne veux pas culpabiliser non plus, j'agis avec mes moyens dans la mesure du possible.

Que t'ont apporté ces gestes d'un point de vue personnel ? Ont-ils changé ta vie ?

Je suis au quotidien en accord avec mes idées et c'est le plus important. J'ai besoin de donner du sens à ma consommation pour qu'elle devienne éthique et responsable. Je veux être équilibrée et faire des choses pour le bien de la communauté.



Cure oreilles réutilisable
LE MYOSOTIS



Serviettes lavables
HANNAHPAD



Cotons lavables
TENDANCES D'EMMA



Culotte menstruelle
SYLVERCARE



Plus de 40 ANS DE FILIÈRES POUR LA MEILLEURE QUALITÉ



Plus de 150 agriculteurs partenaires

Chez Celnat, nous travaillons en direct avec nos agriculteurs partenaires depuis nos débuts en 1979. Nous analysons chaque lot de matière première afin d'orienter celle-ci vers le meilleur usage et vous proposer des produits de haute qualité.

Des relations privilégiées et une meilleure connaissance terrain



Blé
Avoine
Épeautre
Orge
Seigle

Sélection variétale et analyses systématiques



Celnat - 213, avenue Antoine Lavoisier - Z.I. - 43700 St-Germain Laprade - www.celnat.fr



Le lait infantile bio qui a tout pour lui



OMÉGA 3*

OMÉGA 6*



PME française pionnière de l'alimentation infantile bio et à vos côtés depuis 25 ans.



FORMULE CLASSIQUE



FORMULE FIBRES BIO



FORMULE LAIT DE CHÈVRE



NOUVEAU

Et découvrez notre gamme de soins essentiels et sensoriels

*Conformément à la réglementation.

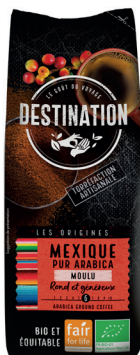


Destination, une aventure bio, engagée et humaine



La qualité, l'éthique et l'accessibilité au cœur de notre ADN

Il y a 20 ans, l'aventure Destination voyait le jour grâce à l'envie de toute une équipe de proposer des boissons chaudes biologiques de qualité accessibles à tous. Depuis, chaque jour ce sont nos valeurs humaines et écologiques qui nous guident à chaque étape, depuis la sélection de nos cafés et de nos thés dans les pays producteurs, jusqu'à notre atelier de torréfaction bordelais.



Une torréfaction lente pour une tasse aux arômes typiques et intenses

Si nous prenons soin de sélectionner de grands cafés verts, récoltés à la main sur des terroirs reconnus pour leur qualité, ce sont nos maîtres torréfacteurs qui savent en révéler toutes les saveurs dans notre atelier à Bordeaux. C'est dans le respect de cette tradition artisanale qu'ils torréfient chaque origine de café séparément, de façon lente et à basse température pour permettre à chaque terroir d'exprimer ses arômes authentiques.

La fine cueillette, secret du parfum de nos thés bio.

Si nos thés bio sont issus d'une fine cueillette, c'est pour leur parfum mais également parce que cette méthode manuelle est plus respectueuse de la plante et des plantations. A Bordeaux, nous

réalisons les mélanges de nos thés en feuilles avec des épices, des fruits et des arômes naturels avant de les conditionner dans des emballages qui préservent les saveurs originelles des fines feuilles jusque dans votre tasse.

Notre aventure équitable

Voyager pour rencontrer les producteurs de café et de thé bio a toujours été au cœur de notre projet. Sans eux, sans leur savoir-faire, impossible de produire durablement de bons thés ou de bons cafés. Rapidement, le commerce équitable s'est imposé à nous comme une évidence pour leur garantir des conditions économiques, sociales et écologiques. Et depuis, ce sont plus de 55 références issues de 9 coopératives partenaires que nous sommes fiers de pouvoir vous proposer aujourd'hui. Un engagement éthique et durable qui nous permet de vous offrir un meilleur cadre de vie et de travail, et promouvoir des valeurs humaines communes à toutes les cultures du monde.



POUR EN SAVOIR PLUS sur notre savoir-faire et nos producteurs partenaires
RENDEZ-VOUS SUR nos réseaux sociaux et notre site internet : marque.destination-bio.com
Lien Insta : <https://www.instagram.com/destination.bio/?hl=fr>
Lien FB : <https://www.facebook.com/destinationbio/>



Le saviez-vous ?

Dans notre atelier à Bordeaux, nous progressons chaque jour pour être plus durable :

- en améliorant et en réduisant nos emballages tout en préservant la qualité de nos produits : capsules sans aluminium à base de fibres de bois, sachets de nos thés en feuilles entières recyclables et paquets de café sans aluminium.
- en produisant nos cafés et nos thés à l'aide d'une électricité 100% verte
- en réduisant nos émissions de CO2, et en recyclant nos déchets : recherche systématique de filières de valorisation pour nos déchets industriels (comme pour le carton, les plastiques par exemple), 0% de déchets enfouis pour les déchets non recyclables, réduction du CO2 rejeté par notre torréfacteur grâce à la mise en place d'un brûleur de fumée ...

Comment bien élever ses poules ?



Combien d'œufs vais-je récolter ?

Une poule pond presque tous les jours, mais peut parfois « oublier » de pondre. Cela dépend de la température extérieure, de son stress ou encore de son alimentation. Selon les espèces, comptez entre 150 et 300 œufs par an et par poule. Deux poules sont donc amplement suffisantes pour fournir une quantité raisonnable d'œufs pour une famille de 4 personnes. A savoir qu'en hiver, les poules pondent moins (voire pas du tout) et qu'à partir de 3-4 ans, elles pondent de moins en moins : **pensez bien à la retraite de vos poules avant de vous engager.**

Etes-vous un aviculteur dans l'âme ? Si vous avez un bout de jardin, sachez que ces petites Gallinacées sont plutôt faciles à vivre. Elles vous fourniront des œufs presque toute l'année sous réserve d'un peu d'amour et de soins. **La Vie Saine s'engage sur le bien-être animal, nous tenterons alors dans cet article de vous donner un maximum de conseils pour rendre confortable et sûre la vie de vos poules.**

Combien de poules dois-je élever ?

La poule pondeuse est très rustique et ne craint pas le froid si elle est au sec, à l'abri du vent et soignée convenablement (alimentation, eau, vermifuge, etc.).

Elle est également très sociable : pour qu'elle se sente bien, il est indispensable qu'elle vive en communauté, prévoyez donc d'adopter au moins deux poules. Elles doivent être nourries quotidiennement, essayer de faire en sorte que quelqu'un puisse s'en occuper lorsque vous serez absent. Une bonne idée serait de partager les œufs sur deux familles, de sorte que la deuxième puisse prendre le relais lorsque la première est absente.

Comment bien les nourrir quotidiennement ?

La poule est omnivore, et elle mange 150 à 200g de nourriture par jour. Une alimentation fraîche, variée et quotidienne – si possible à heure fixe – est la clé pour obtenir de bons œufs frais. Si vos poules sont en liberté, elles trouveront la majeure partie de leur alimentation au sol : grains, racines, vers, insectes, fruits et graviers. Vous pouvez compléter tout ceci avec des mélanges de graines issues de l'agriculture biologique : tournesol, blé, avoine, courge, etc. Cependant, si vos poules sont élevées dans un enclos, vous devez subvenir à leurs besoins en les nourrissant. Nous avons préparé le tableau suivant pour vous repérer.



Connaissez-vous Poulehouse ?
L'œuf qui ne tue pas

la poule! Poulehouse vous propose d'adopter des poules de réforme afin de leur éviter

l'abattage. Rendez-vous sur adopte1poule.fr pour donner une seconde chance aux poules réformées partout en France. Retrouvez également les produits Poulehouse dans nos magasins !

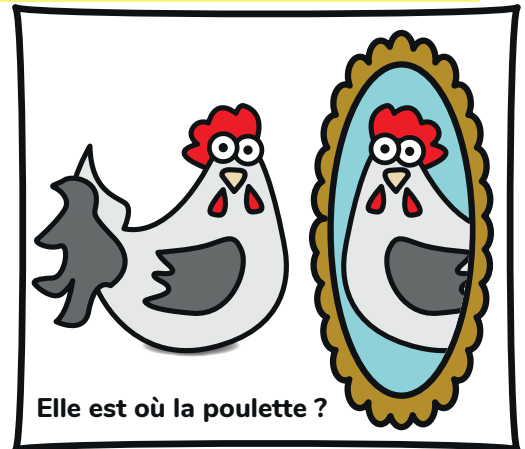
Aliments Conseillés	Aliments Déconseillés
Mélange de graines concassées biologiques (attention à ne pas donner trop de maïs) dans une mangeoire, à volonté	Avocat
Insectes, vers et autres sources de protéines animales	Épluchures d'oignons, d'agrumes, de kiwi et de bananes
Coquilles brisées d'huîtres ou de moules	Feuilles de poireaux crues
Pommes de terre cuites, pâtes, riz	Nourriture moisie
Viande cuite, poisson cuit	Pommes de terre crues
Épluchures de légumes (excepté légumes cités à droite), légumes cuits	Charcuterie
Coquilles d'œufs émiettées	Fromage

Un point important sur l'eau : les poules consomment beaucoup d'eau, jusqu'à 1L par jour, qu'importe la saison. Ce point ne doit pas être négligé, car un manque d'eau ou une eau souillée peut avoir des conséquences dramatiques en quelques heures à peine : rendre vos poules malades, voire les faire mourir. Pour cela, changez l'eau au moins une fois par jour afin que vos poules aient accès en permanence à de l'eau fraîche et propre. L'eau peut chauffer en été, et geler en hiver, d'où l'importance de rester vigilant. Il n'est pas rare d'ajouter quelques gouttes de vinaigre dans l'abreuvoir : c'est pour désinfecter l'eau et améliorer le transit intestinal des poules.

Quels sont les aménagements à prévoir dans l'enclos ?

L'enclos dépend évidemment de l'espace disponible. Prévoyez au moins 20m² de surface au sol par poule pour qu'elles puissent se dégourdir les pattes et picorer, c'est un besoin primaire. Plus l'enclos sera grand, moins les ressources disparaîtront et plus l'herbe aura le temps de repousser. Idéalement, le parcours des poules devrait être aménagé avec une surface d'herbe suffisamment importante, des cachettes, des perchoirs, des arbres et des coins de sable et de graviers. Plus vous le trouverez beau et grand, plus vos poules seront heureuses. Nous vous conseillons également de prévoir une clôture d'au moins 1m20 pour éviter l'intrusion de prédateurs tels que les renards et que vos poules s'enfuient. Si cela est possible, vous pouvez également plier le haut de la clôture pour protéger davantage, et enfouir le grillage au sol pour éviter que les

prédateurs puissent creuser. Enfin, placez dans l'enclos un tas ou un bac rempli de sable et de cendres : les poules se rouleront dedans pour



se débarrasser d'éventuels parasites. Les poules adorent se regarder : placez un miroir dans votre poulailler pour les distraire ! Enfin, si vous possédez également un potager, ramassez les plumes au sol et placez-les au fond des sillons avant de planter vos légumes. La décomposition lente apportera de l'azote et des micronutriments à vos légumes de façon continue.

Concernant le poulailler, plusieurs aspects sont à prendre en compte. Son rôle principal est de maintenir vos poules au sec pour la nuit, et à l'abri du vent et de la pluie. Le poulailler, pour rester sec, peut être hors sol : un simple plancher peut faire l'affaire. Prévoyez une porte à taille humaine pour pouvoir y entrer et nettoyer facilement, et une trappe coulissante pour l'entrée / sortie de vos poules. Il existe des systèmes de détection de lumière pour que la trappe s'ouvre et se ferme automatiquement en fonction du jour et de la nuit. Si vous installez des perchoirs en hauteur (avec des barres de bois de 4 cm de diamètre environ) vos poules finiront par y dormir. Placez de la paille au sol du poulailler pour faciliter le nettoyage et dans les pondoirs pour les rendre confortables. Les pondoirs doivent être séparés les uns des autres, ceci afin de donner à vos poules toute l'intimité qu'elles méritent.

Bon à savoir : la terre de diatomée non calcinée est la solution 100% naturelle par excellence pour prendre soin de vos poules. Cette poudre provoque des lésions sur la carapace de l'insecte qui entre en contact avec la terre. Ces plaies ouvertes dessèchent l'insecte qui finira par mourir. Ajoutez-en dans votre bac à sable pour que les poules se roulent dedans. Vous pouvez également vous en servir pour nettoyer et désinfecter le poulailler.



Nos équipes La Vie Saine vous accueillent
et vous conseillent du lundi au samedi

Dans la grisaille ...

- 21 CHENÔVE 
6 rue des Frères Montgolfier
- 21 DIJON 
29 Rue Musette
- 21 QUETIGNY 
7 Rue du commerce
- 25 MONTBÉLIARD
22 Rue Jacques Foillet - Zone du pied des Gouttes
-  • 25 VOUEAUCOURT
ZAC de la Cray
- 39 DOLE
12c Rue François Xavier Bichat
- 71 CHALON-SUR-SAÔNE 
13 Rue René Cassin
-  • 71 CHATENOY-LE-ROYAL
2 Rue de la Guerlande
- 78 CONFLANS-SAINTE-HONORINE
ZA des Boutries - 5 rue des Cayennes
- 94 CHENNEVIÈRES-SUR-MARNE
Avenue Champlain
- 94 LA-VARENNE-SAINT-HILAIRE
2 Avenue du Mesnil

... comme au soleil

- 30 ALÈS
1 Place de l'Abbaye
-  • 30 ALÈS
225 Avenue Olivier De Serres - Roclade Sud 
- 33 BORDEAUX
8/10 Rue Ravez
- 34 MONTPELLIER
31 rue Caizergues de Pradines
- 34 ST JEAN DE VEDAS
489 Avenue de la Condamine

www.laviesaine.fr

MON CHOU®



Le pain PAVY du Fournil Apy en vente au rayon boulangerie

Gluten : ★★★★★
Son (fibres) : ★★★★★

Ingrédients

- Farine de blé T65 Tradibio*,
- Eau,
- Levain*
(farine de blé T65*, eau),
- Sel de Guérande,
- Levure boulangère

La teneur réduite en son de blé de notre pain PAVY participe en douceur au bon fonctionnement du transit intestinal sans pour autant l'accélérer. En l'absence de son, et pour faciliter la levée de la pâte, nos boulangers s'autorisent un mélange de levain et de levures boulangères bio. Le PAVY diffère de notre pain de campagne T65 par sa technique de fabrication, en effet, le pain de campagne n'a pas de levures dans sa recette, et le pain PAVY est fabriqué avec un levain liquide qui le rend moins acide. Les caractéristiques nutritionnelles sont quasiment identiques entre ces deux produits. Ce pain se conserve entre 3 et 4 jours. Il peut être congelé, ou gardé au frais enroulé dans un torchon propre afin d'allonger d'autant plus sa durée de conservation.

Le PAVY est la version miche de la baguette Tradibio : même recette, seul le format change.
Existe en 500g

* issus de l'agriculture biologique

Suivez-nous



 **LA VIE SAINE®**
à chacun d'inventer la sienne !

Offert par votre magasin
La Vie Saine®
Mai 2021 #17

