



la BIO-attitude au-delà de l'assiette !

© M&M - Fotolia.com

*Parce que la BIO,
c'est plus qu'un mode
de culture respectueux de
l'environnement, parce
que la BIO, c'est bien plus
qu'une alimentation saine
et savoureuse, parce que
la BIO... c'est avant tout
une attitude d'esprit !*

Un peu d'histoire... Le mouvement de l'agriculture biologique s'est constitué en réaction à l'avènement de l'agrochimie, au milieu du XX^{ème} siècle, et surtout au développement de l'usage des engrais issus de la chimiosynthèse, dans les années 1930.

On considère généralement comme ses fondateurs Albert Howard, Rudolf Steiner, Hans & Maria Müller, Hans Peter Rusch et Masanobu Fukuoka, pour ne citer qu'eux.

Tout en élaborant les bases de l'agriculture biologique, plusieurs de ces fondateurs ont mis en évidence certains problèmes liés à l'évolution de l'agrochimie de l'époque, tel que :

- l'abandon d'une vision holistique de la Nature ;
- le rejet des pratiques traditionnelles et du rôle prépondérant de l'humus [notamment chez Howard et Fukuoka] ;
- la dégradation des liens sociaux et des

libertés paysannes, suite au développement des grands groupes agro-industriels [Müller] ;

- le développement d'une vision réductionniste du monde et l'instrumentalisation de la Nature aux dépens d'une relation plus spirituelle avec celle-ci, et le désenchantement qui accompagne ce rapport au monde [Steiner, Fukuoka] ;
- l'autorité d'une science agronomique confinée au laboratoire et détachée des réalités du terrain [Howard, Fukuoka] ;
- la prédominance des intérêts financiers et commerciaux dans la conception des exploitations agricoles et dans les développements technologiques, généralement aux dépens de la fertilité du sol [Howard, Müller, Fukuoka].

Le rejet des produits de synthèse dans la production agricole et la volonté de produire des aliments de qualité ne constituent ainsi, historiquement, que les aspects les plus superficiels du mouvement.

Notons que l'expression francophone «agriculture biologique», apparue vers 1950, est, au sens littéral, un pléonasme car il n'existe pas d'agriculture non biologique. Mais elle a été choisie pour différencier cette agriculture des systèmes de production agricoles faisant appel aux intrants chimiques [engrais], aux pesticides dits «phytosanitaires» [tels que herbicides, insecticides ou fongicides, hormones de synthèses, antiparasitaires...], car polluants pour la santé et l'environnement et ne participant pas à ce que l'on appellera par la suite une «agriculture durable».

BIO extérieure BIO intérieure

Au-delà du simple «acte agricole», la BIO-attitude est véritablement une philosophie pratique basée sur le respect de la vie. En grec ancien, le mot «BIO» signifie «VIE». La BIO-attitude

se caractérise donc par une attitude respectueuse de la VIE sous toutes ses formes. Cet état intérieur centré sur le respect du vivant peut véritablement devenir une nouvelle boussole intérieure nous orientant dans nos choix quotidiens. Cet axe intérieur devient alors un axe de vie autour duquel tout s'articule. Une belle définition de la BIO-attitude en-deçà, avec, et au-delà de l'assiette !

Avant de parcourir les facettes principales de la BIO-attitude au-delà de l'assiette [Naître - Respirer - Se déplacer - Entretenir - Se vêtir - Dormir], faisons un petit détour au pays des labels...

La belle verte & labels verts

Comment identifier au mieux les produits biologiques ? Grâce aux labels, pardi ! La labellisation d'un produit est, en effet, un moyen de reconnaissance essentiel qui garantit son origine naturelle, tout en inspirant confiance.

Un label BIO est donc une certification du mode de production des produits issus de l'agriculture biologique. Il faut savoir que toute entreprise impliquée peut être certifiée, incluant donc les semenciers, les agriculteurs, les fabricants, les distributeurs et les revendeurs.

Les critères de certification sont variables d'un pays à l'autre et d'une certification à l'autre, elles comportent généralement une série de standards de production pour les phases de production des plantes, de stockage, de transformation, d'emballage et d'expédition, parmi lesquels :

- pas d'utilisation d'intrants d'origine chimique ;
- pas d'utilisation d'organismes génétiquement modifiés [OGM] ;
- pas de stérilisation par irradiation ;
- utilisation de terrain de culture n'ayant pas reçu de produit d'origine chimique depuis une période donnée [généralement plus de 3 ans] ;

Ouvert du mercredi au samedi de 13h30 à 18h00 ou sur rendez-vous



L'Habitat thérapie®
Un concept innovant
pour votre bien être



100%
naturel

info@anniedetheux.be - www.anniedetheux.be
Rue Pirefontaine, 14 - 4140 Dolembreux . T. 04 368 68 10

- Les cadres de lit et la literie 100 % naturel "Husler Nest"
- Les oreillers en soie naturelle et bambou, les couettes en soie 100 % naturelle "Couette et nature"
- Protection contre l'électromag : Bodyguard (personne) et Skalarguard (maison) par "Coufal Elektronik"
- Les housses de GSM "Isophone"
- Les Box isolants "Iso Box"
- Les couleurs murales non toxiques "La couleur est dans le Pré".
- Les cristaux vivifiants à placer aux fenêtres
- Les parures de lits "Blanc des Vosges".
- Uniquement sur rendez-vous, consultations en Habitat Thérapie®.

MATÉRIAUX ÉCOLOGIQUES
POUR LA CONSTRUCTION ET LA DÉCORATION
D'INTÉRIEURS



www.spatiobiodeco.be



SPATIO sprl Chaussée de Mons 189 b • 1600 Sint-Pieters-Leeuw • Tel & Fax: 02/378.25.28 • 0478/20.74.81 • spatio@skynet.be

Vente, conseils et services pour professionnels et particuliers. Travaux de peinture, isolations thermiques et acoustiques en matériaux écologiques.

- consignation écrite détaillée des étapes de production et de vente ;
- séparation physique des productions labellisables et non labellisables ;
- inspection sur site régulière.

Dans certains pays, les certifications sont gérées par le gouvernement et l'utilisation commerciale du terme «agriculture biologique» est définie légalement. Bien entendu, les producteurs certifiés sont également tenus de respecter les règles de sécurité sanitaire s'appliquant aux productions non certifiées.

Quelques labels*

L'association française «Nature & progrès» est à l'origine, en 1964, du premier cahier des charges BIO au monde. Il sera homologué en 1986 par les pouvoirs publics. La mention «Nature & progrès» intègre, dans une démarche globale, des domaines écologiques, économiques et humains.

Le label «Biogarantie» est le label du BIO en Belgique. Propriétaire du label, l'asbl «Biogarantie» regroupe des associations professionnelles des cultivateurs, des transformateurs, des distributeurs et des points de vente. Les contrôles sont effectués par deux organismes agréés : Ecocert ou Blik-Integra.

Le label «Agriculture Biologique» [ou label AB] est un label de qualité français, créé en 1985, et défini par le ministère français de l'agriculture qui en est aussi propriétaire. Ce label est promu par l'Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique, dite aussi Agence Bio.

En Suisse, le label le plus connu est le «Bourgeon», né en 1981, il est la propriété de Bio Suisse. Ce label est réputé

pour être un des plus stricts d'Europe. Bio Suisse a confié la certification des produits Bourgeon confectionnés en Suisse à bio.inspecta.

Au Canada, de nombreux labels privés existaient jusqu'à présent, mais le gouvernement fédéral canadien est en train de mettre en place une nouvelle norme, ainsi que l'estampille : «Biologique Canada» [ou Canada Organic].

Il y a quelques mois, la Commission européenne a dévoilé le nouveau logo biologique européen, un signe de reconnaissance officielle qui figure sur les produits BIO préemballés, manufacturés dans l'Union européenne depuis le 1^{er} juillet 2010.



Pour finir cette liste non exhaustive, citons le label Demeter qui promeut l'agriculture biodynamique, un mode de culture biologique qui prend également en compte l'influence des astres, l'utilisation de solutions dynamisées et une conception de la Nature comme organisme vivant.

La facette «cosmétiques» possède ses propres labels spécifiques, tels que BDIH [Allemagne] - Cosmébio Bio & Cosmébio Eco [France] - Ecocert [France] - NaTrue [Europe] - Soil Association [Angleterre] - USDA [Etats-Unis].

Hyper-super-pas-cher

Depuis quelques années déjà, le mot «BIO» est protégé en Europe. On se rappelle tous l'épisode d'un certain yaourt qui, usurpant le terme, avait défrayé la chronique et initié, bien malgré lui, une réaction quasi guerrière des tenants du «BIO». Quelques années après, le yaourt renommé est toujours là et continue sa distribution via les super-hyper-marchés bondés par la routine des consommateurs aveuglés par l'attrait d'une économie mal placée... Ce «*syndrome du bas-prix*» et du «*bon de réduction*» participe à la folie du monde et le précipite dans une course effrénée à l'issue incertaine. La machine est lancée, le consommateur doit acheter - acheter - acheter - au détriment de la plus élémentaire logique, au détriment de sa santé, au détriment de la vie. Bref, le «non-BIO» est bien plus qu'un «non-label», il est le symbole d'un monde en crise, sclérosé dans une attitude non-respectueuse des valeurs-clefs de la vie elle-même.

Combien de familles occidentales ne dépensent-elles pas des sommes incroyables en médicaments, consultations médicales, assurance-maladie,

etc... pour des problèmes de santé qui auraient largement pu être évités par la consommation de produits naturels, sains et savoureux ? Malheureusement, beaucoup trop !

Plus ou moins cher ?

Actuellement, les produits naturels et BIO reviennent sans aucun doute plus chers si on les achète tous «prêts à l'emploi». A contrario, aller au marché, s'affilier à un système de «panier BIO», initier un potager, rejoindre un réseau d'achats groupés et même acheter quelques ingrédients de base et confectionner soi-même ses cosmétiques ou produits d'entretien, sont des actions qui peuvent contribuer à réduire fortement le budget. On peut également tenter l'aventure de la couture, du tricot ou encore découvrir les secrets de la laine bouillie afin de créer bonnets, chapeau, chaussons et autres accessoires naturels. Loin d'être une corvée, ces «fabrications-maison» peuvent se révéler de magnifiques sources de créativité et de satisfaction intérieure. Car la vie, après tout, ne se résume pas au métro-boulot-dodo. Perdre sa vie à la gagner, ce n'est pas une vie. Vivre, c'est utiliser son temps pour co-

créer le monde auquel nous aspirons. Et la BIO-attitude, en tant qu'axe de vie, peut véritablement nous aider en ce sens !

Donc, «plus» ou «moins» cher, le mode de vie naturel ? Plus cher, si on se réfère à l'acte d'achat lui-même et que l'on achète tout «prêt à l'emploi» [*c'est le point de vue quantitatif*] et moins cher si on a une vue globale de la vie de la personne ou de la famille concernée [*frais de santé nettement diminués & satisfaction accrue, c'est le point de vue qualitatif*].



Après 8 années d'activités sous le nom Bio'Mada, Kelly et Simon Lemesle vous annoncent la naissance d'Astérale.

Présent
au salon
Valériane

Evolution naturelle dans le respect de notre philosophie, Astérale reflète l'ambition d'une constante progression de la qualité et de la diversité de nos huiles essentielles, végétales et eaux florales.

Le travail de la terre, les cueillettes, les distillations et les échanges avec nos producteurs partenaires sont la récompense d'une activité économiquement viable que nous avons pu développer grâce à vous, utilisateurs, thérapeutes, distributeurs.

Nous sommes acteurs d'un projet authentique qui garde une dimension artisanale et défend une aromathérapie respectueuse des hommes et de la nature.

Un projet abouti à l'image des plantes les plus évoluées du règne végétal : les astérales.



Astérale
Huiles essentielles
de Madagascar



Astérale (anciennement Bio'mada)
distribué en Belgique par Gelbopharma
84, rue de la station 1410 Waterloo
www.gelbopharma.be - Tel 02 353 18 43
www.asterale.com



mariefrancepierre®
à Liège depuis 1993

« l'expérience partagée »

Institut d'aromathérapie, de massage,
de développement personnel. **Chèques Formations.**
Séance d'informations : jeudi 16 septembre à 20 h.

Plaisirs d'essences® boutique spécialisée
en huiles essentielles et diffuseurs

Rue Charles Magnette, 11 • 4000 Liège
du mardi au samedi de 11h30 à 18h

T 04/ 221 22 58

info@mariefrancepierre.be • www.mariefrancepierre.be

Pour un hiver tout en douceur. **Naturellement.**

propolis
brune

propolis
rouge



pulmoPHASE®

riche en propolis brune à large spectre

rhinoPHASE® sirops

riche en propolis rouge hyperactive



Les sirops **pulmoPhase** et **rhinoPhase** sont exclusivement constitués de miel d'Acacia et d'huiles essentielles Bio, ainsi que d'extraits de propolis concentrée.

Leurs **propolis**, originaires de Cuba dont le biotope extraordinaire est exceptionnellement préservé, sont reconnues pour leurs qualités supérieures. Récoltées de manière artisanale, elles conservent la totalité de leurs bienfaits naturels.

Les sirops Api-ar sont uniques: grâce à une **synergie** rigoureusement étudiée, ils combinent les pouvoirs bénéfiques des produits de la ruche et des huiles essentielles, ce qui les rend particulièrement actifs.

MIEL d'ACACIA BIO

www.api-ar.com

api-ar
Agriculture Biologique

synergie & association des produits de la ruche

Ceci dit, la question reste subjective, car le «plus» ou «moins» dont il est question ne se réfère pas à une valeur standard universelle. Un produit sain, naturel et de qualité sera toujours plus cher, quel que soit le domaine, que le même article industrialisé, produit en grande quantité et à l'étranger où la main d'œuvre peut être 20 à 30 fois moindre... Ce qui signifie que déformé par l'hyper-super-pas-cher, notre point de «référence» n'est sans doute plus juste. Nous ne savons plus exactement ce que coûtent réellement les choses que nous achetons.

Nous connaissons tous des familles qui achètent tout dans les supermarchés réputés les moins chers, au détriment de la qualité, de l'origine des produits, de l'écologie, de l'équité ou de la distance parcourue par les produits pour arriver dans le caddy. On connaît l'exemple des espadrilles «*Made in China*» qui se vendent à 1 euro dans nos hyper-marchés continentaux [les fameux «produits-hameçons» comme on les appelle en marketing, c'est dire...]. Et cela, sans compter les milliers de kilomètres parcourus pour venir jouer les tentatrices dans les rayons bondés de notre ignorance !

Ne mentionnons même pas le CO₂ produit lors de leur excessif transport, tellement la question semble à la périphérie de la situation hyper-marchande mondiale...

Dommage ! Car c'est bien derrière ce type de question que l'avenir de nos sociétés consuméristes se joue !

Une dimension holistique

Lancé à toute vitesse sur une autoroute verglacée et pentue, le semi-remorque de notre inconscience file droit dans le mur. Et assez vite en plus... Aïe !

Il est pourtant possible de quitter le véhicule hors de contrôle. En sautant du semi-remorque [bon d'accord, il faut un peu de volonté et une certaine dose



detoxeo

Bien être en Santé
www.detoxeo.fr

Retrouvez le plein potentiel de vos organes et cellules avec nos appareils de détoxination ionique pour particuliers et thérapeutes.

A partir de 350 € H.T.




- Réduction des métaux lourds
- Equilibre acido-Basique
- Réduction cellulite et lipides
- Amélioration du sommeil
- Oxygénation cellulaire
- Amélioration de la peau
- Réduction transpiration
- Système immunitaire+++



Documentation sur demande



Ioniseur d'eau :
Permet de produire de l'eau alcaline.
Equilibre acido-basique.
Hydrate la cellule en profondeur.

Tél. 0033 (0)6 07 22 18 13

Detoxeo 9, Rue des 4 Saisons
93160 Noisy Le Grand - FRANCE

de courage], on est d'abord un peu chamboulé, puis on se retourne et on observe, souvent ébahi, la frénésie du monde. Quel spectacle ! Une fois la stabilité «hors du système» retrouvée, on se rend vite compte qu'à côté de l'autoroute unique, verglacée et pentue, il y a quantité de sentiers et chemins bucoliques, à peine visibles de l'autoroute, qui constituent un véritable réseau alternatif, se croisant et s'entre-croisant dans les coulisses de la société de consommation.

Et c'est bien-là un des intérêts majeurs des itinéraires alternatifs : l'entrecroi-

même BIO !

Or, comment pourrait-on réalistement séparer l'alimentation de la santé naturelle ? Comment pourrait-on séparer le fait de se soigner naturellement au fait d'entretenir son corps, sa maison, avec des produits naturels qui, on le sait, influencent directement notre état de santé ? La séparation est toujours illusoire.

Pourtant, aussi étrange que cela puisse paraître, de nombreux adeptes de la BIO et des produits naturels n'ont pas nécessairement intégré la dimension holistique qui est au cœur même de la démarche BIO.



© Andy Dean - Fotolia.com - Montage O.D.

Quand la prise de conscience - que nous appelons dans cet article «BIO-attitude» mais que nous pourrions dénommer autrement - s'opère chez un individu, ce «BIO-éveil» de conscience, comme on serait tenté de l'exprimer, est irréversible. Le processus de prise de conscience peut bien sûr être hésitant au début, mais devient irréversible lorsqu'il s'épanouit et

sement des chemins ! Le sentier de la santé naturelle [*emprunté par curiosité, parce que l'on a déjà tout essayé ou simplement par affinité*] croise tôt ou tard le sentier de l'alimentation naturelle et BIO ; celui de la naissance naturelle croise tôt ou tard celui des soins naturels, et vice-versa, etc...

Pourquoi ces intersections ? Parce que le réseau est UN. Il forme la trame de la dimension holistique de la vie, du vivant, du «BIO» dans le sens étymologique du terme, même si cette dimension holistique au cœur de la «BIO-attitude» est souvent perdue de vue par certaines personnes ou associations...

s'intègre pleinement. Et lorsque cette attitude «pro-vie» s'installe en nous, tous les secteurs sont touchés. Quoi que l'on fasse, ce nouveau mode de vie cherche toujours à s'exprimer sous mille et une formes créatives.

Une vie saine multi-facettes

Passons donc en revue quelques facettes principales de la «BIO-attitude au-delà de l'assiette».

Naître

Des débuts de la grossesse à la préparation naturelle à la naissance, de la

FORMATION & COACHING

Devenir Coach, intégrer les valeurs humaines au quotidien par le Coaching.

AME

ACTION
METHODE
EVEIL

BIO

BIENVEILLANCE
IMPLICATION
OUVERTURE

ÉCO

ÉTHIQUE
CADRE
OBJECTIF

Les valeurs humaines mises en Action par le Coaching

L'AME[®] du Coaching est un outil structurant, bienveillant au service de l'éveil de l'individu qui la pratique et de celui qui le reçoit.

Le Coach accompagne l'être à découvrir son potentiel et son chemin d'évolution en posant des questions précises et puissantes orientées sur la mise en action.

CréaCoach est une école de vie. Les différents s'adressent à des futurs professionnels de la relation d'aide mais aussi à toute personne qui désire acquérir des outils concrets pour mieux se connaître et pour gérer sa vie en conscience et avec discernement.

DÉCOUVERTE DU COACHING

Les outils de base en 2 jours (plusieurs sessions/an)

DEVENIR COACH (de soi et de l'autre) Cycle 1 sur 1 an

ÊTRE COACH Cycle 2 sur 1 an

DES ATELIERS D'ÉVEIL pour Coaches :

- « Master Coach, l'art de la présence »
Claudette Vidal, Master Coach
- « L'Ennéagramme, une approche spirituelle ? »
Claudette Vidal, Master Coach
- « Les valeurs humaines au service du Coaching »
- « La préparation mentale et énergétique du Coach »
- « Le harcèlement moral et le Coaching »

SUPERVISIONS reconnues par ICF

CERTIFICATION CREACOACH



Rue des Trois Arbres 16B - 1180 Bruxelles

• René Feldman +32 475 61 62 26

• Isabelle Wats +32 486 15 74 38

• Secrétariat carole@creacoach.be

+32 475 31 84 61

www.creacoach.be

venue de bébé à la décoration de sa chambre, en passant par les soins du nourrisson, du corps de maman [et de papa !], il existe quantité de sentiers proposant d'heureuses alternatives pour une naissance et une périnatalité naturelles.

Prenons le temps de nous renseigner sur ces alternatives, osons sortir des «autoroutes de la naissance», venir au monde est une aventure merveilleuse. Choisissons des options plus naturelles pour notre enfant.

Laissons les femmes accoucher en totale liberté et selon les formes adaptées à leurs sensibilités et affinités. Réintégrons si possible l'accouchement à domicile [courant dans certains pays occidentaux comme les Pays-Bas], développons les maisons de naissance et lieux alternatifs de venue au monde, explorons les techniques naturelles [haptologie, sophrologie, acupuncture, magnétisme,...] pour pallier la «tentation péridurale», encourageons l'allaitement maternel naturel et favorisons la confection ou l'achat d'articles de puériculture bio-écologiques !

Pour les futurs parents qui ne veulent plus entendre parler de paraben, de bisphénol a, de phtalates, de substances chimiques toxiques, de métaux lourds,... il existe quantité de nouveaux produits qui seront la norme de demain : encourageons leur développement ! Parmi ces articles, citons les gammes de soins 100% BIO pour bébé & maman, les écharpes de portage en coton BIO, les colliers d'ambre pour calmer les douleurs lors des poussées dentai-

res, les racines d'iris pour soulager les gencives enflammées et faciliter la percée des dents, les couches jetables écologiques et biodégradables ou, mieux, lavables, respectant la santé du nouveau-né et la décroissance durable... Soyons créatifs pour que bien-être & bien-être s'accordent harmonieusement !

Respirer

Selon la définition du dictionnaire, respirer correspond à absorber et rejeter l'air destiné à entretenir la vie. Donc, respirer, c'est vivre ! C'est la fonction vitale par excellence. Pour les mysti-

ques indiens ou les lettrés chinois c'est chose connue depuis 5000 ans : avec la lumière et la nourriture, l'air est une source essentielle d'énergie. Il est donc possible d'augmenter considérablement notre énergie si nous respirons correctement. Une bonne respiration, c'est la vie, plus encore elle lui confère



© Vladislav Gansovsky - Fotolia.com

une qualité supérieure.

Et puis, la respiration consciente est aussi un des axes de la BIO-attitude, en ce sens qu'elle nous permet de prendre le temps, de sortir de la course effrénée de l'existence pour revitaliser notre corps, nous recentrer et nous «aérer l'esprit».

Les tensions, l'excès de stress, la société de consommation, le toujours plus, toujours plus vite, toujours plus haut, la surenchère de l'image publicitaire, les émotions, les «blessures non résolues» contractent les muscles de notre abdomen et diminuent l'amplitude de notre respiration. L'éducation [«tiens-



le grand marché bio

plus de 8.000 produits
dont plusieurs centaines en frais.

la biosphère est ouverte :
mardi au vendredi de 9h30 à 19h
samedi de 9h30 à 18h

la boucherie Coprobio est ouverte :
mardi, vendredi et samedi
de 9h30 à 14h



boulevard du centenaire 8 · b1325 chaumont gistoux (dion-valmont)
plus d'informations sur notre site www.labiosphere.net - tél: 010/24 34 41

toi droit!», «rentre ton ventre», «ne pleure pas»), la vie sociale, modifie la respiration naturelle et profonde : elle devient thoracique et superficielle. Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets gazeux. Pour améliorer tout cela, il est important d'apprendre à bien respirer !

Emplir ses poumons d'air pour l'expulser ensuite ne suffit pas à définir une bonne respiration. Nous effectuons en moyenne 15.000 respirations par jour : cela vaut la peine joie [!] d'en effectuer

puis le vélo, ensuite les transports en commun [*métro, bus, train*], puis les locations de véhicules ou le co-voiturage, puis seulement une voiture personnelle. Pour la plupart d'entre nous, on est loin du compte. Mais ne nous décourageons pas, commençons petit, à notre échelle, pas à pas. Remplaçons un trajet, puis un autre. Regroupons nos déplacements. Et puis, l'exercice, c'est bon pour notre santé ! Environ 2 à 3 heures de marche par semaine est extrêmement bénéfique pour le coeur, selon une nouvelle étude du centre médical de l'*Université Duke* en Caroline du Nord [USA].

Marcher et se déplacer à vélo est donc un excellent moyen de préserver sa santé, d'éviter de prendre trop de poids, mais aussi d'avoir un impact local positif pour l'environnement en réduisant nos émissions polluantes.

Rappelons que des études menées récemment estiment que quelques 400.000 européens meurent prématurément chaque année à cause de la pollution atmosphérique ! Les maladies provoquées par la concentration ac-

tuelle de particules en suspension dans l'air entraînent plus de 100.000 hospitalisations supplémentaires chaque année. Sans compter l'introduction massive de gaz à effet de serre qui oeuvrent pour le réchauffement de notre planète.

Tout ceci sans même compter la dimension économique et l'impact non négligeable sur le budget : remboursement, assurance et entretien d'un véhicule, achat de carburant, etc...

Quant aux voyages à l'étranger, le cyclo-tourisme est une piste à explorer et le déplacement en train ou en bateau est certainement à envisager en pré-



© Steve Lovegrove - Fotolia.com

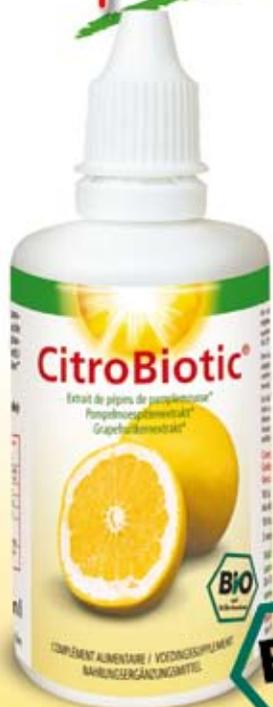
une partie amplement et en pleine conscience afin de profiter pleinement de ses bienfaits. En nous libérant des habitudes figées acquises au cours de notre histoire, devenons le chef d'orchestre de notre respiration et apprenons à respirer de façon consciente : vive la BIO-respiration !

Se déplacer

Déplacer notre corps dans son environnement est une nécessité dont seul les règnes minéral et végétal sont dispensés. La BIO-attitude nous invite à inverser les réflexes généralisés dans nos sociétés en utilisant avant tout la marche,



*Rien de plus naturel
que de se protéger!*



Flacons de 50 - 100 - 250 ml

CitroBiotic® *be-life* 

- Résistance et vitalité
- Renforce les défenses naturelles
- En pleine forme toute l'année

Extrait de Pépins de Pamplemousse BIO

*Non toxique • Sans agent artificiel de conservation
Sans alcool • Garanti sans pesticide
Sans chlorure de benzethionum ni de triclosan*

Disponible dans les points de vente spécialisés.

mier. Quant à l'avion, les plus déterminés [nous en avons rencontrés !] ont définitivement laissé tomber cette option. Il faut savoir que le simple fait de prendre l'avion pour aller dans le Sud de la France annule en 2-3 heures près de 9 mois de BIO-attitude consciente, c'est dire ! Dans le pire des cas, si l'avion est indispensable, prévoyez dans votre budget la compensation du CO₂ produit et son rachat par des associations spécialisées telles que *Action Carbone*, *CO₂Solidaire* ou *Climat Mundi*.

Entretien

Afin qu'il reste en bonne santé, nous devons entretenir notre corps. Pour cela, rien de mieux que d'établir un programme d'exercices et soigner naturellement son corps.

Avec le stress, la pollution, le climat, le tabagisme passif et les ondes artificielles, notre corps, et en particulier les parties non couvertes par les vêtements, comme la peau de notre visage, de nos mains, ainsi que nos cheveux sont très sollicités. Il est donc important de les soigner pour les purifier, les désintoxiquer et les hydrater. Inutile d'insister sur la nécessité d'utiliser des produits naturels, certifiés BIO, qui aideront les fonctions naturelles à se rééquilibrer. En outre, les effets phytothérapeutiques des substances végétales actives présentes dans de nombreux cosmétiques naturels aideront sans nul doute l'enveloppe extérieure de notre corps à rétablir son homéostasie, sans danger pour sa santé ou celle de notre environnement.

Par extension, l'entretien de nos lieux de vie nécessite également l'utilisation de produits 100% naturels. Car les méfaits de la pollution domestique sur la santé sont désormais scientifiquement prouvés et quantifiés. Nous passons plus d'un tiers de notre vie dans notre maison et le reste dans notre milieu de travail ou dans les transports. La plupart des citoyens ne passent pas plus de

10% de leur temps en plein air et encore moins au soleil. Cette constatation faite, notre connaissance des relations entre la santé et l'environnement doit nous inciter à construire autour de nous une ambiance favorable à notre santé. Comment ? En utilisant des matériaux de construction et de décoration respectueux de l'environnement et économes en énergie, de la production à la fabrication et même jusqu'au recyclage ! L'air ambiant de la maison doit être sain et sec. Les produits d'entretien 100% naturels et biodégradables.

On ne le répétera jamais assez : il faut absolument éviter les peintures, les produits d'entretien, les désodorisants et les matériaux chimiques !

Se vêtir

Nos vêtements représentent réellement notre deuxième peau. Or, celle-ci n'étant pas une membrane plastique imperméable, nos vêtements peuvent dégager - par contact et frottement - des micro-substances qui pénètrent notre organisme. Autant que ces «poussières textiles» soient saines ! On sait, par exemple, que la plupart des teintures «classiques» [lisez «chimiques»] contiennent des métaux lourds qui peuvent facilement franchir la barrière épidermique. Une certification allemande - *Öko Tex Standard 100* - garantit même les textiles exempts de ces substances toxiques !

Ces dernières années, le développement de lignes de vêtements en tissus certifiés BIO participe de cette volonté grandissante de respecter son corps, sa santé et l'environnement. En effet, l'emploi de traitements chimiques dans la production de fibres textiles a d'énormes conséquences au niveau de la pollution des terres, des nappes phréatiques, ainsi que des cours d'eau. Porter des vêtements BIO est donc un engagement positif et citoyen pour la sauvegarde de la planète. Au-delà des boutiques

MY BED COLLECTION

et toute son équipe, proposent sa toute nouvelle gamme de **matelas BIO** à base de **SOJA, BAMBOU, CAMOMILLE ET SISAL**, qui allient les bienfaits du confort et de la santé.

Venez découvrir toute notre collection fabriquée exclusivement à base de produits naturels.



Dormez bien !



Dormez sain !

Waterloo - Anderlues - Kampenhout
02 385 36 73 064 21 51 15 016 58 55 92

Court-St-Etienne (bureaux & showroom)
010 61 20 21

www.mybed.be



TEMPLE JANGGO

76 rue de Namur à 1300 Wavre

ARRIVAGE du RAJASTHAN (Inde), exposé au magasin depuis le 14 août...

Paravent, pousse pousse, parvati, bol tibétain, cloche en bronze, éléphant en marbre, ganesh, bouddha rieur en résine, girafe papier peint, statue ethnique, mini meuble...

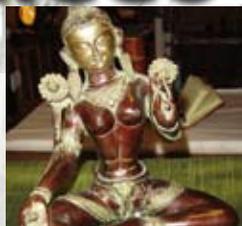
Venez admirer les objets, formes, couleurs senteurs !

A très bientôt, Claire & Gwen

Tél/fax : 010 22 29 69 - GSM : 0476 898 393
NOUVELLE @DRESSE : info@templejango.be
lundi-jeudi 10h à 18h - ven. & sam. 10h à 18h30

PARKING GRATUIT

www.templejango.be





Espace de ressourcement

Centre de formations, soins et conférences à Liège

Nouveau en Belgique

Formation Professionnelle Certifiante à la Relation d'Aide par le Toucher

Méthode Jean-Louis Abrassart



Ouverte à tous, en 4 niveaux, suivant votre motivation.
20 jours de formation par niveau.

Pour toutes informations et inscriptions,
visitez le site internet : www.espace-de-ressourcement.be



Fabrice MASCAUX

Psychologue et somatothérapeute.
Responsable de formation et intervenant principal pour la Belgique.
Tél. : 0495/42.62.52 E-mail : f.mascaux@espace-de-ressourcement.be

Designed by city-content.com

Quel traitement du bois
sans risque pour votre santé ?



Wood Bliss®

traitement naturel
préventif et curatif
du bois

Galtane c'est aussi :
des peintures à la
chaux, à la caséine,
des huiles pour
parquets,...



Catalogue, points de ventes,
fiches techniques sur :
www.galtane.com



dormir autrement

“La” literie naturelle
par excellence
chez

Naturellement

Quai du Commerce 48A -1000 Bruxelles
Tél. 02 203 45 07

literie saine • mobilier écologique • sièges
ergonomiques • peintures biologiques

www.naturellement.be

spécialisées et des sites Internet proposant ces articles, on trouve de plus en plus facilement des tissus certifiés et des teintures naturelles permettant de confectionner soi-même ses vêtements. Pas sûr[e] de vous ? Proposez un troc à une amie couturière ou participez à un S.E.L. [*Système d'Échange Local*] qui sans nul doute propose ce type de service... Vive le coton, le chanvre, le lin, la soie et la laine BIO !

Dormir

Près de 23% des belges éprouvent des troubles du sommeil. Mal dormir est un problème qui peut avoir des conséquences dramatiques sur notre santé physique et mentale. Plus il est fatigué, plus notre corps est sensible aux assauts externes [*stress, anxiété, conflits, maladies...*] qu'il arrive de moins en moins bien à gérer. Or, il est nécessaire pour bien dormir, de préparer notre corps : il doit être reposé et détendu. Pour cela, se concocter un rituel de sommeil dans un cadre adapté s'avère très efficace : bain relaxant à l'huile essentielle de lavande, infusion de plantes «spéciales sommeil», diffusion subtile d'huile essentielle dans la chambre, moment de méditation ou de relaxation pour «vider le mental»... une literie naturelle, un oreiller en houblon et des draps en tissus BIO compléteront le voyage au pays de Morphée.

Au préalable, une petite étude géobiologique pour optimiser l'emplacement du lit et neutraliser les éventuelles perturbations géopathogènes, ainsi que quelques conseils Feng Shui ou chromothérapeutiques pour renforcer l'atmosphère de détente [*position des objets, couleurs bénéfiques...*] apporteront leurs touches

relaxantes dans notre espace dédié à un sommeil réparateur...

Passant près d'un tiers de notre vie à dormir : le BIO-sommeil, c'est essentiel !

On l'aura compris, la BIO-attitude touche tous les secteurs de notre vie, puisqu'elle est au cœur de la vie elle-même. Accepter cet état de fait, l'accueillir dans notre vie, c'est apprendre à se remettre en question en reformulant sans cesse nos choix et en laissant grandir en nous le respect de la vie sous toutes ses formes.

Bon voyage avec la BIO-attitude comme boussole de vie !

Olivier Desurmont

* Consultez la brochure gratuite «Logos, Labels, Pictogrammes : comment s'y retrouver ?» éditée par écoconso [081 730 730] et téléchargeable au format PDF via www.ecoconso.be/IMG/pdf/labels_logos_pictos.pdf

Références : www.psycho-ressources.com, article de Bénédicte Fieller, www.notre-planete.info, article de Christophe Magdelaine, www.biovert.com, article de Guy Roulier.

