

# GREENOUILLE

Magazine vers un mode de vie plus responsable



Dossier

## Alimentation vivante

Focus sur l'homéopathie

Construire son four solaire

GARD'n VRAC, une épicerie nîmoise vers le zéro déchet

Conférence de Michel Odent, les naissances au naturel

### Les recettes de cuisine

Burger végétarien sans cuisson

Gâteau aux peaux d'orange et au chocolat



# | Édito |

Je suis ravie de vous retrouver pour démarrer cette nouvelle année et j'ai envie de partager avec vous quelques savoirs ancestraux en énergétique traditionnelle chinoise.

Dans la tradition taoïste, chaque saison correspond à un élément, un mouvement énergétique. Depuis mi-novembre, nous sommes en hiver, la saison de l'eau, qui nous accompagnera jusqu'à fin janvier.

L'eau correspond au nord, au froid, elle est associée à la position debout, au sens de l'ouïe et à la couleur noir. Son mouvement est la potentialisation de l'énergie Yin, celle qui reçoit, accueille, nourrit l'interne, préparant ainsi au cycle et au mouvement suivant. L'eau est une préparation du cycle suivant, c'est à partir d'elle que tout renaît. Elle irrigue, permet la fécondité, draine et lave, emmenant avec elle ce dont nous n'avons plus besoin. C'est elle qui donne la structure. Dans la nature elle offre les reliefs, façonnant monts et vallées, contournant chaque obstacle, s'adaptant à tout sans se perdre...

D'un point de vue plus symbolique, l'eau représente le monde de la dualité en nous. Pour les taoïstes, La Conscience « chute » à la naissance, passant d'un état d'unité à un sentiment de séparation. L'énergie de l'eau s'active et nous permet de nous structurer dans cette dualité, elle a une fonction de séparation par rapport aux autres et engendre l'Égo, ce magnifique cadeau qui nous permet de survivre, mais aussi de nous accomplir lorsqu'il est à sa juste place, au service de notre Être intérieur.

Au niveau organique, le rein et la vessie sont mandatés pour exprimer l'énergie de l'eau dans notre corps. Le rein est relié à notre énergie vitale, innée et acquise. La vessie nous met en relation avec l'existentiel.

L'eau offre confiance et affirmation de soi, volonté d'être. Elle donne la capacité de rebondir, de s'adapter. C'est aussi le monde des peurs, des jugements et des désirs.

L'hiver et l'eau nous invite au repos, à l'intériorisation, au ralentissement. Ce retour en nous permettra à la saison suivante, le printemps, associé au bois, de bourgeonner pleinement. Ce sera le temps des projets, des initiatives dans un mouvement tourné vers l'extérieur.

Je finirai avec cette citation de Bouddha « Ne crois jamais rien parce qu'on t'aura montré le témoignage écrit de quelque sage ancien, ne crois rien sur l'autorité des maîtres ou des prêtres, mais ce qui s'accordera avec ton expérience et, après une étude approfondie, satisfera ta raison et tendra vers ton bien. Cela tu pourras accepter comme vrai et y conformer ta vie ».

Je vous souhaite un très bel hiver et une merveilleuse année 2018.

*Julie Claverie*

# Les Greenouilles

www.stephanebarbier.fr



**Julie Claverie**  
Directrice de publication



**Nora Fellah**  
Rédaction



**Aurélie Mazerm-Viard**  
rédaction



**Boris Lutaud**  
Rédaction



**Nathalie P.**  
Les ateliers d'Hersende  
Rédaction



**Eric Viard**  
Recette



**Laurence pour LuluZed**  
Recette

Un grand merci à Angie, Benjamin, Charlotte, Josette, Simon et Virginie pour la relecture.

# | Sommaire |

## Apprenons

- 4** Alimentation vivante, une autre façon de voir son assiette
- 8** Conférence de Michel Odent sur les naissances des humains
- 10** Eco Vélo, une association qui donne sans compter

## Regardons

- 12** GARD'n VRAC, l'épicerie nîmoise sans emballage
- 14** Les astuces Greenouille: *économiser l'eau, fabriquer des maracas, réutiliser les peaux de bananes et éradiquer un laurier rose*
- 16** Votre agenda alternatif

## Changeons

- 18** Construire son four solaire
- 21** Les recettes de cuisine, *Burgers sans cuisson et gâteau aux peaux d'orange et chocolat*
- 22** Focus sur l'homéopathie

# L'alimentation vivante

*Je viens aujourd'hui vous parler d'un **paradigme** qui me tient à cœur. Il s'agit de quelque chose qui a changé ma vie il y a 4 ans maintenant. 4 ans déjà de **plaisir**, de **régal des yeux**, de **découverte de saveurs**, de **réorganisation** complète de ma cuisine et de ma façon de manger, de **réconciliation avec mon corps**, de **d'énergie débordante** et de **pep's communicatif**. 4 ans que je me **sens pleinement vivante** !*

Vous avez deviné ? Non ? Je ne peux même pas vous donner d'indices et vous dire que vous chauffez car il est bien là le point central, il n'y a pas de cuisson... Et oui, je viens vous parler de l'alimentation vivante, de l'alimentation crue. Mais qu'est-ce donc ? Suivez moi, la visite commence...

## Les origines du cru

Le mouvement a débuté aux USA, en Californie, il y a environ 20 ans. C'est avec un petit décalage d'une dizaine d'années que l'on voit fleurir un peu partout en Europe des stages, conférences, ateliers de crusine,

restaurants, festivals, rencontres, mettant à l'honneur cette approche culinaire. Le terme alimentation vivante a fait sensation en Angleterre (RawFood), en Allemagne (Rohkost) et plus récemment en Italie (Cibo Vivente) et en France, et commence aussi à faire sa place au Portugal (là je sèche pour la traduction...).

Cette manière de manger, je dirais même cette façon de vivre son corps et la bonne santé, ne date pas d'hier. Nos ancêtres, avant l'invention du feu, mangeaient principalement cru, « physiologique » comme aiment à dire les précurseurs de ce mouvement.



Nos ressources alimentaires étaient alors simples, brutes, moins élaborées, plus saines, nécessité faisant loi puisque nous ne connaissons pas encore le feu et que nous vivions sous les tropiques. Noix, fruits et baies à gogo ! La consommation de produits d'origine animale comme la viande, le poisson ou les laitages était quasiment nulle. Surpris? N'étions nous pas carnivores à la préhistoire, à croquer toute crue la viande que nous venions de chasser? Et bien non, loin de là! D'ailleurs le biologiste Marchesseau explique que nous possédons un système digestif proche des grands singes qui sont frugivores. La forme de nos intestins en est la preuve. La viande devrait être (et était dans des temps primitifs) un aliment de survie ou festif, c'est à dire consommée de façon occasionnelle, rien à voir avec notre entrecôte quotidienne!

Aujourd'hui, l'alimentation vivante est fondée sur la consommation de produits biologiques d'origine végétale, exempts de colorants, d'arômes artificiels et d'exhausteurs de goût. Ils sont non pasteurisés et non chauffés au-delà de 40°C. Cela consiste essentiellement à consommer des aliments bruts, non traités à la chaleur qui peuvent être toutefois transformés afin de multiplier leurs apports vivants (lacto-fermentation, germination, trempage, déshydratation). Elle met à l'honneur de façon majoritaire les légumes, les fruits, les oléagineux, les graines et germes ainsi que les algues fraîches ou séchées. Voici une liste non exhaustive des oléagineux : noix de pécan, noix de Grenoble, graines de tournesol, amandes, graines



de sésame, noisettes, cacahuètes, pistaches, graines de courge. Pour ce qui est des algues, il y a le wakamé, la laitue de mer, la dulce, la nori, les haricots de mer et aussi la spiruline.

Tout cela nous apporte force, vitamines, minéraux et enzymes, dû au fait que les aliments ne sont pas ou peu chauffés. En effet, la cuisson diminue leurs bienfaits. Des enzymes à l'état brut sont présentes en abondance dans les aliments précités et elles sont excellentes pour la santé. Ce sont des protéines complexes, dont le rôle est de décomposer les aliments que nous consommons pour les rendre plus digestes. Le corps digère facilement et son énergie peut alors être disponible pour se régénérer ou se défendre contre la pollution, le vieillissement, les maladies... Les enzymes améliorent la circulation sanguine, diluent le sang, réduisent les risques de maladies cardio-vasculaires, détoxiquent l'organisme, stimulent le système immunitaire et

favorisent le renouvellement tissulaire.

Certains puristes disent que pour qualifier une alimentation comme étant « crue », il faut que 75 % de la consommation (en poids) proviennent d'aliments crus. Car le crudivore, c'est aussi une idéologie, avec des concepts, des préceptes et des idéaux presque politiques! Vous savez, le fameux « tu es ce que tu consommes ». Je pourrais donc vous expliquer les différents courants et les nuances entre l'alimentation brute, l'alimentation vivante, le frugivorisme, le végétalisme, le paléo, l'instincto-nutrition, le 80-10-10... Oui, je pourrais, mais cela ne se passe pas uniquement dans la tête et ce n'est pas seulement un principe ! Il s'agit d'habitudes de vie à modifier, d'écoute de son corps et de bon sens, de connaissance de la santé, loin de l'enseignement de notre médecine moderne incollable sur les maladies. Bien plus qu'une façon de manger, c'est toute une approche de vie qui change, une nouvelle connaissance des maladies qui ne sont que des symptômes de « nettoyage » pour un fonctionnement optimal du corps. Je mange cru parce que



c'est bon, simple, coloré, vivant, joyeux, source de plaisir, de vitalité et d'intensité.

Les contraintes incitent à l'imagination. Les principes à priori limitatifs de la cuisine crue sont une formidable opportunité de créativité culinaire.

La simplicité est volontaire. Les produits sont naturels, bruts ce qui nous invite à privilégier la saisonnalité, le terroir, la proximité et à redécouvrir des saveurs bien plus larges que le salé et sucré. Manger cru, c'est pour moi une cuisine de l'instant, à créer avec les ingrédients du moment, et il n'y a pas que des salades ! On peut réaliser des sauces divines, des spaghettis de courgettes, des raw-ssissons, des crackers, des soupes crues mais chaudes, des pâtés végétaux, des jus pétillants, des smoothies, du carawmel, des gâteaux d'anniversaire, etc, etc...

### *Comment ? Avec quels ustensiles ?*

Je dirais qu'une cuisine de « crusinier » bien équipée comprend un extracteur de jus, un déshydrateur, un germoir et un blender. Et comme je vous l'ai écrit en



*Wakamé*



*Dulse*



*Haricots de mer*

présentation, l'alimentation vivante a le vent en poupe, il existe aujourd'hui beaucoup de livres de recettes en librairie, de vidéos sur internet et même des groupes d'échange sur Facebook alors vous aussi, testez, tentez et adhérez !

Ok, mais par où commencer ? Tout d'abord, ne supprimer rien à votre façon d'être d'aujourd'hui car le manque et le sevrage sont aux antipodes de ce régime d'abondance. Au contraire, ajoutez de la nouveauté, de la fraîcheur. Et régulièrement voyez ce qui change en vous... Peut être les insomnies qui disparaissent, une meilleure endurance lors du footing du matin, un transit léger et régulier, une paix intérieure qui s'installe, et oui, les bienfaits de l'alimentation crue n'ont pas de limites. Considérez-vous simplement comme un explorateur qui découvre un nouveau continent, à son rythme et de façon unique!

Tout d'abord mangez plus de fruits, plus de légumes frais, introduisez des smoothies ou des jus de légumes frais élaborés maison (les enfants seront acteurs, ils adorent!). Découvrez les noix, leurs immenses propriétés nutritives et leurs textures, remplaçant ainsi les beurres, les crèmes, les yaourts et le lait. Tombez en amour des algues fraîches. Voyez la nature s'éveiller et émerveillez vos enfants en faisant vos graines germées. Et surtout, partagez, profitez des réseaux qui existent autour de chez vous pour échanger recettes, conseils, matériels... Je finirais en vous souhaitant bon voyage. Si cet article ne vous a pas mis l'eau à la bouche, j'espère qu'il aura au moins réveillé votre curiosité!

**Aurélie Mazerm-Viard**

[www.aucoeurdelaconnaissance.info](http://www.aucoeurdelaconnaissance.info)

Marie-Sophie L. [www.linstantcru.com](http://www.linstantcru.com)

Recettes sur la chaîne Youtube d'Eric Viard

**Les Fées Café**  
RESTAURANT - CAFÉ LITTÉRAIRE

Cuisine maison, locale et de saison  
Sur place ou à emporter  
**Vegetarian Friendly**

Du mardi au samedi de 9h30 à 18h  
7 rue St. Antoine, 30 000 Nîmes - 04 66 06 20 22 - Les Fées Café

Plus logique, plus écologique,  
plus économique !

**épicerie GARD'n VRAC**  
le libre service sur mesure

**Horaires :**  
Du mardi au vendredi : 9h-13h et 15h-19h  
Le samedi : 9h-19h  
Le dimanche : 9h-13h

Épicerie GARD'n VRAC  
09 87 14 83 70  
gardnvrac@gmail.com  
16 boulevard Gambetta - 30 000 Nîmes  
[www.gardnvrac.fr](http://www.gardnvrac.fr)

Conseils Formations Méditerranée

**Nathalie Puel**  
Psycho-énergétique, Sophrologie,  
Psychothérapie, Hypnose ericksonienne

Tél. 06 07 88 55 11  
n.puel@conseils-formations.com  
www.conseils-formations.com  
5 Rue du Galoubet - 30132 Caissargues (Nîmes)

06 53 495 00011

## Naissance au naturel

*Il y a quelques mois, j'ai assisté à la conférence « la naissance des humains dans un contexte scientifique renouvelé » de Michel Odent, célèbre chirurgien et obstétricien français qui nous invite à revoir notre façon de voir la naissance, depuis plus de 50 ans. Ce monsieur de 87 ans respire l'humilité, la bienveillance et la joie de vivre. Ponctuant son discours d'un humour fin, il nous fait part de ses découvertes et des grands changements dont il a été témoin tout au long de sa carrière.*

Nos croyances, nos conditionnements culturels, nos traditions sont remis en question à mesure que la science avance. Nos façons de voir l'accouchement et les liens parents-enfants n'ont cessé de changer depuis les années 50. Avant cette période, il

du nourrisson à certaines hormones de stress, lors du passage par les voies naturelles, aide à la maturation des poumons ou au développement de l'odorat ! Des exemples comme ceux-là, Michel en a à la pelle !



Nous associons généralement les microbes à des ennemis dangereux, à juste titre pour certains. Au demeurant, les progrès en physiologie ont montré combien nous avons besoin de ces organismes, et ce, dès les premiers jours de notre vie, afin de développer un bon système immunitaire. Notre mère nous transmet ses anticorps par le placenta et aussi lors de l'accouchement.

Dès la naissance, notre système immunitaire

était par exemple coutume de mettre les bébés en nursery juste après l'accouchement. Aujourd'hui personne ne remet en cause l'importance du contact maternel pour que l'enfant se sente en sécurité et se développe bien. Nous avons également longtemps cru que tout stress était négatif, alors que des études ont montré que l'exposition

(armé des anticorps maternels) est sollicité pour nous défendre. Mais il est encore fragile. Il est préférable qu'il s'entraîne sur des microbes familiers, comme celles de la maison par exemple. Une fois le système bien entraîné, il pourra se renforcer et s'adapter en rencontrant des organismes étrangers. Michel, en bon chercheur, s'appuie sur des



études qui montrent que les enfants qui naissent à la maison sont notamment bien moins allergiques que les autres.

Le docteur Odent s'est intéressé au rôle du cerveau de la mère lors de l'accouchement. Le néocortex, la partie cérébrale la plus récente, a bien des vertus. Il permet de penser, de conceptualiser ou encore de communiquer. Mais ce sont les structures cérébrales archaïques (ou primitives) qui gèrent les fonctions physiologiques involontaires comme l'accouchement. Michel s'est rendu compte que stimuler le néocortex inhibait le cerveau archaïque. En d'autres termes, lorsqu'une femme donne la vie, il vaut mieux éviter de stimuler son néocortex pour laisser faire son corps.

Les facteurs stimulant le néocortex seront par exemple la parole, la lumière, le bruit ou l'agitation. Une femme en travail a besoin d'être protégée, il est préférable qu'elle ne parle pas, que la lumière soit tamisée, qu'elle ne se sente pas observée et qu'elle ne ressente pas de danger. Michel partage l'histoire d'un mari qui avait laissé sa femme accoucher seule dans leur salle de bain. Il ne semblait pas vraiment se préoccuper de l'événement, mais avait quand même pris soin de demander à des ouvriers qui faisaient du bruit dans la rue de cesser leurs travaux pendant quelques heures, le temps que le bébé naisse. Rieur, Michel précise que ce mari n'est peut-être pas exemplaire à tous les niveaux, mais qu'il a au moins eu le mérite d'avoir protégé sa femme de stimulations du néocortex.

Ce principe d'inhibition/stimulation a d'autres conséquences sur nos vies. Un nouveau né n'a aucun problème, comme tous les mammifères, à nager sans l'avoir appris, c'est une fonction innée. Pourquoi perd-on cette capacité en grandissant ? C'est le développement du néocortex qui, encore une fois, inhibe certaines fonctions primitives comme la nage. Pour finir de

nous convaincre, le docteur donne l'exemple de l'odorat, géré lui aussi par le cerveau archaïque: « Quand nous buvons un verre de vin, le néocortex est mécaniquement inhibé et nous sentons mieux les odeurs ».

Fort de ses recherches, Michel Odent a initié le concept d'accouchement en salles de naissance « comme à la maison » (pénombre, naissance dans l'eau, liberté de position...). Il ne dénonce pas les hôpitaux et cliniques dans lesquelles de nombreuses vies sont sauvées chaque jour, il nous invite simplement à questionner nos croyances, sans donner de leçon.

*Julie Claverie*

*FB : Le Pas-Sage*

*Plus d'infos sur*

*[www.paramanadoula.com/course.php](http://www.paramanadoula.com/course.php)*



 **Au Cœur de la Co-Naissance**  
Des idées et outils de Birthie au Bébé

*Enfanter est une aventure...*

**Je vous donne la main  
pour naître pleinement parents,  
famille et nouveau couple**

*Ateliers en groupe, conférences  
Rencontres à votre domicile  
Entretien à distance (appear.in)*

**Aurélié Viard, accompagnante à la naissance**  
06.63.23.92.81  
informations supplémentaires sur mon site  
[www.aucoeurdelaconnaissance.info/](http://www.aucoeurdelaconnaissance.info/)

# Eco Vélo donne sans compter !

*No business ! Voici le mot d'ordre de cette association nîmoise dont le but est de donner des vélos à ceux qui en ont besoin. Ludovic, jeune quadra dynamique soucieux de son prochain est l'un des fondateurs. Les yeux pétillants de joie, il nous raconte l'histoire de ce projet.*

Pour l'interview, Ludovic me donne rendez-vous chez des amis qui lui prêtent un bout de jardin pour entreposer les vélos et y faire les réparations. Plus de 250 vélos attendent patiemment ses mains de passionné ! Pour pièce, en bon état, vintage, fashion, taille enfant ou adulte... toutes les bicyclettes sont acceptées sans discrimination.

Ludovic est un enfant de Nîmes, même s'il n'y a pas toujours vécu. Ancien cadre dans le management commercial, il crée son activité de jardinier il y a 5 ans et constate rapidement que ses clients ont très souvent des vélos abandonnés dans un coin du garage ou du jardin. Il commence à en récupérer pour son fils, puis pour des amis et finit par se demander comment faire pour redonner une vie à ces vélos et aider ceux qui en ont besoin ?

C'est en juin 2016, autour d'un barbecue qu'il propose à ses amis de créer une association pour que les vélos inutilisés servent aux plus démunis. Tout le monde est séduit par l'idée, les statuts sont déposés quelques jours plus tard. Engagé dans l'aide sociale depuis longtemps, Ludovic sait déjà quelles structures contacter. Une de ses amies de la Croix Rouge travaille avec des réfugiés en attente de droit d'asile, un public avec très peu de moyens, souvent éloigné de la ville et un premier partenariat est mis en place. « Ce sont des gens en détresse, ils n'ont pas 20 euros à la fin du mois pour acheter un vélo d'occasion. Ils parcourent des kilomètres à pied pour des choses simples comme faire les courses ou leurs démarches administratives. Quand on leur donne un vélo, ça leur change la vie ! » me dit-il sans détour.

Pour ce collectif, il est important de s'assurer que les dons soient cadrés. Ce sont des organismes ou associations qui demandent les vélos pour leurs bénéficiaires. Parmi elles,

AGIR, Le Secours Populaire, La Croix Rouge, La Mission Locale Jeune ou même Pôle Emploi !

Les premiers bénéficiaires sont les réfugiés, les SDF et les étudiants.



Une dizaine de demandes par semaine sont envoyées à l'association, avec à chaque fois le nom du bénéficiaire et ses besoins. Faire ses courses, aller au travail ou à l'école, faire du sport, voir des gens... des choses simples pour la plupart d'entre nous, un casse tête pour ceux qui n'ont pas de moyen de transport !

En parallèle, Ludovic et ses acolytes ont tissé un réseau de donateurs. Un vélo d'occasion ne vaut pas grand chose aujourd'hui, c'est un des effets de la surconsommation. Les gens sont contents de donner au lieu de jeter, surtout si ça aide.

La première année, ils ont récupéré quelques 500 vélos ! L'association a aussi des partenaires professionnels comme Cycles Passieu ou Décathlon . « Ces magasins ont souvent des pièces ou des séries défectueuses sur lesquelles les réparations seraient trop chères. Ils nous les donnent au lieu de les jeter. Ils ont bien compris que nous n'étions pas concurrents car nous donnons à un public qui ne peut pas acheter neuf ! » ajoute Ludovic.

C'est grâce au bénévolat que l'association existe et qu'elle a pu donner environ 200 vélos la première année. Rappelons que la motivation profonde du groupe est d'aider. Ludovic et Patrick, jeune retraité bidouilleur de biclous, se chargent des réparations, mais ils se déplacent aussi pour récupérer et donner les vélos. Nîmes Métropole les a soutenu cette année, ils ont été lauréats « coup de coeur » de l'appel à projet Dédé, soutenant le développement durable. L'argent leur a permis d'acheter un camion pour transporter les vélos mais comme beaucoup d'associations, ils manquent d'argent et de moyens. « Nous achetons beaucoup de

pièces pour remettre les vélos sur roues et comme nous ne vendons rien, les dons sont une aide précieuse » confie Ludovic.

À court terme, ils aimeraient trouver un local ou un hangar bien situé dans Nîmes. Comme le No Business est la valeur centrale, ils rêvent qu'une entreprise locale leur prête un espace. « Une entreprise qui travaille avec le fer pourrait, par exemple, nous prêter un espace et récupérer le fer que nous laissons. Ce serait une belle illustration d'économie circulaire ! » me livre Ludovic. Au fil de l'entretien, j'ai été touchée par l'énergie positive de

Ludovic. J'ai compris qu'il donnait énormément, même s'il avait peu de moyens financiers et il rayonne l'enthousiasme et la gratitude des personnes qu'il a aidé. Le mot de la fin ? Ne jetez plus vos vélos, donnez-les à Éco Vélo!

*Julie Claverie*

*ecovelonimes.org*

*FB : Eco-Velo*

*Ludovic 06 20 31 03 07*



**Matériaux et Peintures Naturels**  
*Pour un futur responsable*

Isolants: liège, fibre de bois et laine de mouton.  
Peinture: dispersion, huile dure, lasures, badigeon chaux, stuc.

Votre boutique en ligne  
**naturalhomeboutique.fr**  
Plus de 25 ans d'expérience

Livraison à domicile, point relais ou retrait au Show Room

06 65 61 31 81 - contact@naturalhomeboutique.fr  
Show Room: 605 chemin de thym, 34 400 Lunel  
Lundi à vendredi 9h-18h et Samedi 9h-12h, appel préalable

# Une épicerie **vrac** au coeur de Nîmes

*Le vrac connaît une réelle tendance ces derniers temps. Il s'agit d'acheter ses produits sans emballages jetables et de ne prendre que la dose **nécessaire** pour lutter contre le gaspillage. GARD'nVRAC, **implantée** au centre ville de Nîmes depuis peu, vous propose une multitude de produits **bio**, **locaux** et **accessible** à tous.*

Derrière GARD'nVRAC il y a un couple, Gaëlle et Eric. Un jour en rangeant leurs courses, ils ont réalisé qu'ils remplissaient plus la poubelle d'emballages qu'ils ne remplissaient leur frigo. Ils avaient déjà entrepris une transition vers une consommation plus responsable mais tous ces emballages

Vrac », deux associations qui aident à réduire ou réutiliser les emballages. Les principes de la réduction des déchets se divisent en 4 grands « R »: Refuser ce qui peut l'être, Réduire pour ne prendre que ce dont on a besoin, Réutiliser autant que possible, et enfin, Recycler seulement après que les autres étapes aient été réalisées.

Si Gaëlle s'est toujours épanouie dans sa vie professionnelle (insertion sociale, Emmaüs, recyclerie..), Eric a longtemps aspiré à une dimension plus sociale et environnementale qu'il ne trouvait pas dans l'entreprise d'e-commerce où il travaillait. Ils décident alors de créer ensemble une épicerie vrac grâce à laquelle ils aideront ceux et celles qui le souhaitent à réduire leurs déchets.

étaient contradictoires avec leur idéaux.

« Le meilleur déchet, c'est celui que l'on ne produit pas » me dit Eric. Ils décident donc d'acheter de plus en plus en vrac.

Ils constatent rapidement que les emballages sont partout, et que pour les réduire, ils doivent faire quelques recherches.

Où acheter en vrac? Quels commerçants accepteraient leurs tuperwares? Ils se tournent vers « Zero Waste » et le « Réseau

Gaëlle est originaire de Dordogne et Eric de Picardie. Créer une épicerie était l'occasion parfaite de quitter Paris pour retourner à un mode de vie plus calme et sain. Eric connaît Nîmes depuis 25 ans. Il aime le Gard car c'est un territoire proposant des produits variés et de qualité. C'est le 2ème département de culture bio de France. Avant de s'installer, le couple réalise une étude de marché en novembre 2016 auprès de 400 personnes, qui confirme l'intérêt



des Nîmois pour une consommation en vrac. Ils cherchent un quartier dynamique et des personnes ayant le même état d'esprit.

Le quartier Gambetta regorge d'entrepreneurs, de centres associatifs et culturels, ils décident donc d'y installer leur boutique.

Ouverte depuis septembre, l'épicerie certifiée AB propose l'essentiel des produits du quotidien.

Le couple souhaite avant tout privilégier le local mais lorsque ce n'est pas possible, ils veillent à s'approvisionner le plus près de chez nous. Par exemple la lessive à la cendre de bois est produite dans l'Hérault à 120 km d'ici.

Dans une épicerie vrac tout se pèse et on ne paye que ce que l'on achète. La transparence est un des piliers de l'épicerie. La provenance et les producteurs sont mis en avant, car Gaëlle et Eric souhaitent soutenir une économie locale où le travail des producteurs est rémunéré à sa juste valeur dans le respect de l'environnement. Tous les 15 jours, ils organisent des rencontres avec les producteurs pour créer du lien et informer leurs clients.

Les retours sur les produits sont très positifs en termes de qualité, de goût et surtout de prix. « À qualité égale, nos produits sont moins chers parce qu'on a retiré le coût de l'emballage » m'explique Gaëlle. L'ambiance chez GARD'n VRAC est très conviviale, les clients prennent le temps de faire leurs courses, en s'informant auprès d'Eric et Gaëlle, et soutiennent leur démarche. Le couple est toujours ravi lorsque quelqu'un rentre et découvre l'univers du vrac.

Le Pays Garrigues et Costières de Nîmes semble être du même avis car l'épicerie a été retenue par le programme LEADER



qui soutient financièrement des projets permettant le développement des circuits courts de proximité, la promotion des

productions locales et la sensibilisation à une consommation saine et responsable.

Ils espèrent fidéliser leur clientèle avec le temps et se stabiliser financièrement pour pouvoir développer davantage de partenariats et diversifier leurs produits. C'est tout ce que Greenouille leur souhaite!

**Nora Fellah**

*FB: Épicerie GARD'n VRAC*

**VERONIQUE PONSARD**  
Praticienne de SHIATSU

Le Shiatsu est une thérapie manuelle énergétique d'origine japonaises appuyant sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise qui vise à maintenir ou rétablir la circulation de l'énergie dans le corps.

- Douleurs physiques
- Stress
- Sommeil
- Gestion des émotions
- Accompagnement de traitements lourds

50€  
la première séance  
45€ les suivantes

Diplômée après 4 ans d'études à l'école de Shiatsu Thérapeutique de B. Bouhant et de l'URPST

9 A RUE GUILLAUME APOLLINAIRE - 30320 Marguerittes  
Tel. : 06.70.30.71.69 - Mail : vp-shiatsu@laposte.net  
<http://www.shiatsu-nimes.fr> - Facebook.com/shiatsu.nimes.vp

# Les astuces Greenouille

Nous vous présentons ici une nouvelle *rubrique* dans laquelle nous vous proposerons des astuces de *grand-mère* faciles à reproduire. Voici quelques *alternatives* efficaces pour changer certaines habitudes du quotidien et aller vers moins de déchets, plus de *naturel* et plus de fun...

## Luttez contre le gaspillage de l'eau

Au moment de prendre une douche, au lieu de laisser couler l'eau froide en attendant qu'elle se réchauffe, récupérez-la pour arroser vos plantes ou remplir le réservoir de chasse d'eau de vos toilettes. Le procédé est le même si vous faites votre vaisselle dans une bassine et que vous utilisez un produit vaisselle «clean». Lorsque vous cuisinez, vous pouvez réutiliser l'eau de cuisson des légumes ou la sauce de vos moules marinées pour cuire des pâtes ou du riz.



## Fabriquez des maracas avec des rouleaux de papier toilettes



*Matériel: 2 rouleaux vides de papier toilette, 2 rectangles de papier aux motifs de votre choix, du riz, des ciseaux, 1 ruban adhésif, 1 tube de colle.*

Tout d'abord, mesurez la hauteur et la longueur du rouleau et reportez-la sur le premier papier. Découpez le rectangle de papier et collez-le sur le rouleau. Pincez une extrémité du rouleau et scotez-la. Versez quelques poignées de riz dans le cornet et scotez la deuxième extrémité dans l'autre sens de façon à former un berlingot. Répétez l'opération pour le deuxième rouleau.

*Plus de tutos sur [www.montreimoicoment.com](http://www.montreimoicoment.com)*

## Cirez vos chaussures avec une peau de banane



**Matériel:** 1 banane (bio de préférence)

Après avoir mangé la banane, frottez la face intérieure de la peau de banane sur vos chaussures. Laissez reposer une minute et essuyez avec un chiffon pour enlever les résidus. Vos chaussures sont comme neuves et le cuir est nourri.

## Débarrassez-vous du laurier rose grâce au bois de cade

Le Laurier rose peut être envahissant, il est surtout très toxique et peut être mortel s'il est ingéré.

**Matériel:** Poudre de cade\*, 1 hache, 1 perceuse, 1 paire de gants.

Avant tout, enfiler vos gants puis armez-vous de la hache et coupez le laurier dont vous souhaitez vous défaire à la souche. Avec la perceuse, faites des trous dans le tronc pour pouvoir y introduire la poudre de Cade. Arrosez régulièrement pendant l'hiver et assurez-vous qu'il n'y a pas de repousse le printemps qui suit.



\* Vous trouverez de la poudre de cade sur [www.artcade.net](http://www.artcade.net)

Catherine Vidal  
Consultante, Formatrice et Coach



AMÉLIORATION DES RELATIONS À SOI ET AUX AUTRES

Professionnel - Particulier - Couple - Famille

*Je vous propose des méthodes concrètes  
pour répondre à vos besoins*

- Augmenter sa confiance en soi
- Gérer son stress et ses émotions
- Modifier sa communication relationnelle
- Identifier et agir sur ses difficultés
- S'adapter aux changements
- Choisir et réaliser un projet



06 25 40 83 26

26, rue Cité Foule - Nîmes  
cvidal&coach-nimes.fr  
[www.coach-nimes.fr](http://www.coach-nimes.fr)



**Bio, local  
et de saison**

**100 % maison  
100 % végétan**

**LES P'TITS  
POISSONS VERTS**  
Restaurant  
Salon de thé  
Vegan

**Menu du Jour**  
**Entrée + Plat + Dessert** 17€

5 rue des petits souliers, Nîmes  
09 87 01 42 00 - [www.lespittspoissonsverts.fr](http://www.lespittspoissonsverts.fr)  
De 9h à 18h - fermé le dimanche et le lundi

# Votre agenda alternatif.....

**Tous les jeudis, 19h, Repas partagé Jeu-dîne à la ferme, Ferme Haricot, Bernis, participation libre et consciente, FB: La Ferme Haricot, 07 53 02 95 33**

**6 janvier et 3 février, 14h30 à 18h, Atelier Répar' Café, Nîmes, FB: Petits débrouillards Gard, 09 81 36 97 02**

**7 janvier, 14h30, Portes ouvertes, Atelier «Fabrication d'Huile d'Olive» pour enfants de 6 à 10 ans, Marguerittes, www.maisondelagarrigue.fr, 04 66 20 54 78**

**13 janvier, 17h, Ouverture de Demi-Saison, Le Périscope, Nîmes, www.theatreleperiscope.fr, 04 66 76 10 56**

**14 janvier et 18 février, 10h, Les Ateliers d'Écriture de Virginie, Bezouze, atelier-écriture-eclats-de-mots.blogspot.fr, 06 02 72 38 61**

**15 janvier, 10h30 à 13h, Atelier Crusine, Mamayaya, Jardin intérieur, Marguerittes, www.mamayaya.org, 15€, 06 20 34 54 99**

**16 janvier et 13 février, 9h30 à 12h, Atelier Matins Dorlote et Papote, Au coeur de la Connaissance, Langlade, www.aucoeurdelaconnaissance.info, 06 63 23 92 81**

**19, 20 et 21 janvier, Week end de la Truffe, comité de promotion agricole d'Uzès, www.vins-truffes-terroirs-uzes.com, 04 66 01 60 04**

**20 janvier, 10h30, Réunion Présentation de l'École Démocratique, Palotchka, Spot, Nîmes, www.palotchka.com, 06 70 60 71 87**

**20 janvier, 10h30, Soirée «Dynamisation de l'eau», tion de l'École Démocratique, Jardin Intérieur, Marguerittes, 5€, FB: Le Jardin Intérieur, 04 66 26 16 83**

**20 et 21 janvier, Week end découverte de la formation «devenir son propre thérapeute», Jardin Intérieur, Marguerittes, 100€ les deux jours, www.meditationfrance.com/archive/2017/1006.htm, 04 66 26 16 83**

**26 janvier, 17h à 19h30, Réunion Mensuelle de Soutien à l'Allaitement, Association la Leche League, Hôpital Carremeau service obstétrique, Nîmes, www.lllfrance.org, 04 66 26 30 88**

**29 janvier et 26 février, 14h à 18h, Atelier Répar' Café, Les Petits Débrouillards, Le Roy Merlin, Nîmes, FB: Petits débrouillards Gard, 09 81 36 97 02**

**4 février, 17h30, Soirée Jazz et Terroir avec Saxo Folie's, Maison de la Garrigue, Marguerittes, www.maisondelagarrigue.fr, 04 66 20 54 78**

**Week-end 10 et 11 février, 7ème Édition du Féminin en Liberté, Yaël Catherinet, Cévennes, www.yaelchandesarbres.com, 06 20 34 54 99**


**24 et 25 février, 10h à 19h, Salon du Bien Être et du Bien Vivre, Mairie de Vergèze, FB: Oasis du Bien Être, 06 84 81 88 03**

**15 février, 20h, Représentation Andy's Gone, Le Périscope, Nîmes, 14€, www.theatreleperiscope.fr, 04 66 76 10 56**

**27 février, 9h15, 10h30, 16h, Représentation Un Balcon Entre Ciel et Terre, (enfants dès 12 mois), Le Périscope, Nîmes, 8€, www.theatreleperiscope.fr, 04 66 76 10 56**

*L'agenda Greenouille accueille les événements qui mettent en avant l'Écologie, qu'elle soit tournée vers la planète, l'humain ou la société. Nous donnons priorité aux manifestations ponctuelles, gratuites, à prix bas ou libre et conscient. Si nous avons suffisamment de place, ces conditions peuvent être assouplies. Les annonces sont offertes, n'hésitez pas à nous envoyer vos dates à [contact@greenouille.fr](mailto:contact@greenouille.fr).*



An aerial photograph of a person in a white kayak on vibrant turquoise water. The water's color transitions from a deep blue-green in the upper half to a lighter, more bubbly turquoise near the bottom, where white foam from waves is visible. The kayaker is positioned in the upper right quadrant. The bottom of the image shows a rocky shoreline with white foam and a sandy beach.

*Si tu veux beau temps,  
navigue souvent...*

# Construire son four solaire

*Enthousiasme et cohérence : voilà ce que je ressens lorsque j'utilise l'énergie solaire pour me nourrir. Cette source gratuite située à 150 000 000 de km de chez nous, fournit en 1 heure autant d'énergie que celle consommée par l'humanité en 1an... il n'y a qu'à se servir !*

Pas besoin d'une technologie super sophistiquée : un peu de réflexion, du matériel et des matériaux peu onéreux, de l'huile de coude... et du partage ! Après avoir fait le tour de ce qu'il se faisait

en matière de fours solaires, j'ai décidé d'en fabriquer un moi-même, avec un maximum de matériaux récupérés.

Quelques prototypes, expérimentations et autres ateliers DIY\* plus tard, j'ai pu concevoir l'appareil qui correspondait à mes besoins, mais aussi à ceux des autres, car le partage de connaissances et d'expériences est essentiel à mes yeux !

Vous voulez tenter l'aventure et fabriquer votre propre four solaire? Rendez-vous sur : [l'autonomieauquotidien.fr](http://l'autonomieauquotidien.fr), un tutoriel en libre accès vous y attend !

Pour les ruraux comme pour les urbains un four solaire fait main est idéal. Une partie de maison, un balcon ou un jardin ensoleillé pendant au moins 4h et un espace de 1m<sup>2</sup> suffisent !

Outre l'avantage en économie d'électricité, le four solaire permet de mieux préserver

nutriments, vitamines, enzymes et autres éléments précieux pour notre vitalité, grâce à une cuisson lente et à une température maximale de 100°C. Les puristes ne dépasseront pas 40°C \*\* pour ne pas endommager la vitamine C ou D notamment .



Quand le soleil brille, et dans le sud de la France nous sommes plutôt chanceux à ce niveau, je cuis sans problème soupes de légumes (avec des pommes de terre pourtant réputées « dures à cuire »), riz, lentilles et autres légumineuses en 4h et des œufs durs sans eau en 1h30. Pour la viande et le poisson, je ne saurais vous dire car je suis végétarien mais vous trouverez des recettes facilement sur internet.

Dans tous les cas, il faut mettre un minimum d'eau. Pour faire monter la température, il est préférable d'utiliser un plat noir ou foncé permettant d'accumuler la chaleur et bien sûr penser à tourner l'appareil régulièrement vers le soleil (toutes les 30 min à 1h) pour capter au maximum les rayons infrarouges. Après avoir chauffé votre plat grâce à l'énergie solaire, laissez bien le four

fermé pour que la chaleur ne se diffuse pas à l'extérieur.

L'objet que j'ai conçu se veut utile en toutes circonstances. Mon four solaire est donc modulable et se transforme en siège pouf quand je ne m'en sers pas en cuisine. La partie siège s'enlève pour faciliter l'ouverture du couvercle et se remet aisément. Le tout est sur roulettes, avec poignées et système de réglage pour une meilleure manipulation.

Une partie des matériaux a été achetée (plaques de liège, fermoirs, clous et vis...) mais plusieurs pièces ont été dénichées au marché aux puces ou chinées. J'ai trouvé les panneaux OSB dans la benne d'un magasin de matériaux (avec leur accord bien sûr!). Pour la plaque offset aluminium j'ai demandé à un imprimeur, et les poubelles et trottoirs m'ont fourni de la mousse de matelas et une vitre. Au total il m'en a coûté environ 35€ et 12h de bricolage. J'estime qu'en achetant tous les matériaux, il faut prévoir environ 70€ de frais.

Comme je vous le disais plus haut, un tutoriel complet est en libre accès sur mon site. Je teste la participation libre, un fonctionnement différent où une personne peut donner une somme d'argent selon son intérêt, ses ressources, ses besoins, sa motivation... le tout en pleine conscience, sans jugement, ni culpabilité. **TÉ LIBRE : LIBERTÉ !**

Merci de faire partie de cette autre façon d'aborder l'échange et bon bricolage !

**Boris Lutaud**

[lautonomieauquotidien.fr/le-cuiseur-autonome/](http://lautonomieauquotidien.fr/le-cuiseur-autonome/)  
**FB : L'autonomie au quotidien**  
[fr.solarcooking.wikia.com](http://fr.solarcooking.wikia.com)

*\*Do it yourself : fais-le toi même*

*\*\*[www.bioconsomacteurs.org/agir/agir-au-quotidien/conseils-de-cecile/les-modes-de-cuisson](http://www.bioconsomacteurs.org/agir/agir-au-quotidien/conseils-de-cecile/les-modes-de-cuisson)*



**CRÉATION D'HABITAT NATUREL EN BOIS**

PRO NATURA  
ÉTABLISSEMENT BOIS

Extensions  
Tiny house  
Studio indépendant  
Maisons passives

Création et fabrication – Solutions clé en main  
En kit, hors eau hors air.

**Etienne Renault - charpentier & architecte**  
[www.pro-natura.pro](http://www.pro-natura.pro) - [contact@pro-natura.pro](mailto:contact@pro-natura.pro)  
06 60 73 63 47



*Un concept innovant,  
durable et gardois !*

**Simplifiez-vous l'escalier**

Fabrication d'escaliers  
sur site et sur mesure

Moins de transport de matériel  
Fournisseurs locaux  
0 plâtre et 50 fois moins de bois utilisé

[www.scalin.fr](http://www.scalin.fr)

**SCAL'IN**



# Burgers végétariens au déshydrateur

*Mon panier pour 20 burgers :*

- 3 tasses de graines de lin
- 2 Pommes
- 1 Poivron rouge
- 2 Oignons rouges
- 3 gousses d'ail
- Mélange d'épices de votre choix
- 1 Citron

Broyez les graines de lin au blender jusqu'à obtenir une farine bien fine. Mettez la farine dans un récipient.

Coupez le citron en deux et pressez-le. N'oubliez pas d'enlever les graines du jus. Hachez les fruits et légumes en morceaux grossiers à l'aide d'un hachoir électrique ou avec une râpe manuelle. Incorporez le mélange dans la farine de lin. À l'aide d'une spatule mélangez délicatement en ajoutant au fur et à mesure le jus de citron et  $\frac{1}{2}$  tasse d'eau. Assaisonnez avec un peu de sel et le mélange d'épices. Vous pouvez également rajouter de la coriandre, du céleri ou des raisins secs, selon vos préférences.

Maintenant que la pâte est prête formez les burgers d'une épaisseur d'environ 1 à 1,5 cm pas plus sinon la pâte se déshydratera mal. Disposez les burgers dans le déshydrateur à 40°C pendant 2h. Les burgers peuvent se garder 3/4 jours au frigo dans un récipient hermétique, s'ils redeviennent humide vous pouvez les remettre 15 à 20 min au déshydrateur avant de les servir.

Cette recette est modulable selon vos goûts et ce que vous avez à la maison. Seules les graines de lin restent indispensables. Pour ceux et celles qui n'ont pas de déshydrateur à la maison, vous pourrez cuire les burgers au four mais vous n'aurez pas les mêmes qualités nutritionnelles...



**Eric Viard**

*Retrouvez plus de recettes sur ma chaîne Youtube*

# Gâteau aux peaux d'oranges et au chocolat

*Mon panier pour un gâteau :*

- les peaux de 5/6 oranges non traitées
- 300 g de farine intégrale de Touselle\*
- 1 c.à.c. (5 g) de bicarbonate
- 150 g de sucre blanc ou roux
- 4 gros œufs (5 s'ils sont petits)
- 2 c.à.c. d'épices à pain d'épice ou selon vos goûts
- chocolat noir pour décorer
- beurre pour le moule



Dans ma famille, nous apprécions le jus d'orange fraîchement pressé. Les peaux d'agrumes étant difficilement compostables en grande quantité, j'ai cherché une autre solution pour éviter d'alourdir nos poubelles. Le chemin vers le zéro déchet passe parfois par des recherches inattendues... Défi familles zéro déchet oblige ! Après plusieurs tests, voici donc ma recette (on peut conserver les peaux au frigo ou au congélateur si on n'en a pas assez en même temps).

Faire bouillir les peaux d'oranges pendant 20 minutes et les égoutter (cela pèse environ 600g). Beurrer et fariner un moule à gâteaux de 28 cm de diamètre, préchauffer le four à 180°C. Mettre les peaux d'oranges dans un mixeur (ou blinder) avec 3 œufs pour

obtenir une sorte de purée. Transvaser la préparation dans un saladier et ajouter la farine, le bicarbonate, le sucre, l'œuf restant et les épices, bien mélanger le tout. Verser dans le moule et enfourner pour 35-40 minutes. Décorer si vous le souhaitez avec du chocolat noir fondu et des zestes.

*\* La Touselle est une variété de blé ancienne relancée à Nîmes par Henri Ferté. Elle est cultivée en agriculture biologique par son fils Paul. Il moud les grains sur meule de pierre et pétrit son pain à la main avant de le cuire au feu de bois. Un paysan-meunier-boulangier à proximité ! Farines et pains à retrouver sur [luluzed.fr](http://luluzed.fr). Pains aussi à Bio-coop, Croc'AMAP, Gasiers de la Placette...*

**Laurence, association Lulu Zed**

*La vie zéro déchet à Nîmes*

# Focus sur l'homéopathie

Quand Samuel Hanemann a inventé l'homéopathie au XVIIIème siècle, il était loin d'imaginer les quantités d'encre qu'il ferait couler! Aujourd'hui, je vous partage ma compréhension et mon expérience, ayant travaillé quelques années dans ce domaine. Un sujet aussi vaste que polémique...

Avant de parler des substances utilisées et des principes fondamentaux, je veux vous parler des médecins homéopathes, car ce sont eux qui, majoritairement, les prescrivent. Cette discipline nécessite en moyenne trois années de formation complémentaire après leurs études de médecine. C'est dire si ça ne s'improvise pas ! Prendre de l'arnica en cas de chute est une chose, traiter un terrain ou une maladie chronique en est une autre. Après avoir fait un diagnostic précis et des examens complémentaires, votre médecin homéopathe évaluera si votre pathologie relève de l'homéopathie... Et oui, comme toute discipline elle a ses limites ! Ensuite il faut procéder à un interrogatoire minutieux avec des questions très curieuses comme : Aimez-vous le salé, le sucré ou l'amer? Votre enfant transpire-t-il des pieds en cas de fièvre? Ou encore préférez-vous boire chaud ou froid quand vous avez mal à la gorge?

Mais pourquoi me demande-t-il ça ? J'ai une angine ou pas ? Et bien nous y voilà. L'homéopathie est une thérapeutique individualisée et globale. Quesako? Cela veut tout simplement dire, et vous avez dû le constater, que chacun de nous réagit différemment aux maladies. L'homéopathie prend en compte ces réactions individuelles qui nous sont propres. Et en parallèle, c'est une approche globale car elle va également s'intéresser aux signes physiques et psychiques qui peuvent apparaître en même temps que votre angine.

Après quoi, votre médecin pourra cerner votre personnalité homéopathique et rédiger une ordonnance... et c'est pour ça qu'il ne faut pas chiper celle de tata Huguette!!!

## Les médicaments

Ils sont préparés principalement à base de végétaux, l'arnica par exemple, ou la belladonna, mais il existe aussi des médicaments d'origine minérale comme le carbonate de calcium issu de l'huître (*calcarea carbonica*) ou poudre de silice (*silicea*). La dernière provenance possible est animale comme *apis mellifica* issue de l'abeille, ou *sepia* issue de la seiche.

Toutes ses substances sont mises en macération dans l'alcool et contrôlées régulièrement. À ce stade pas de polémique.



Nous sommes dans un domaine connu, celui de la phytothérapie, du pondérable... Nous pouvons encore peser et définir les quantités de principes actifs. Ensuite, ça se corse car on dilue une goutte de produit actif dans cent gouttes de solvant pour obtenir un arnica 1 CH, puis on dilue à nouveau une goutte de la préparation obtenue dans cent gouttes de solvant pour obtenir un arnica 2 CH et ainsi de suite... Arrivé à 9 CH, et bien plus de trace visible de la dite molécule de base ! Alors là, le débat se déchaîne sur l'efficacité de l'infinitésimal: placebo, supercherie, mémoire de l'eau, signaux énergiques ? Qu'importe, l'homéopathie est une médecine expérimentale il faut donc l'essayer et se faire sa propre idée.

Ce qui est important est de consulter des professionnels passionnés par la santé de leurs patients qui utilisent les méthodes



médicales conventionnelles (allopathie, chirurgie, kinésithérapie etc.) quand cela est nécessaire, mais aussi la phytothérapie, la micro-nutrition ou les thérapies comportementales. Car, ne l'oublions pas, la médecine est un art difficile qui nécessite d'utiliser toutes les méthodes à disposition pour donner toutes ses chances de guérison au patient.

**Nathalie P.**

*FB : Les Ateliers Cosmétiques D'Hersende*

Ce magazine est publié par l'association Greenouille. Tirage 7500 exemplaires.

**Directrice de publication et de distribution:** Julie Claverie - **Illustrations:** Virginie Mazet et Florian Delmas **Rédaction:** Nora Fellah, Julie Claverie, Aurélie Mazerm-Viard, Eric Viard, Boris Lutaud, Laurence pour Lulu Zed, Nathalie des Ateliers d'Hersende - **Crédits Photos:** Freepik, Pixabay, Google, Unsplash, Gard'nVrac, Nora Fellah, l'autonomie au quotidien, Stéphane Barbier - **Impression:** Impact Imprimerie, St Gély du Fesc (34)

Ce magazine est imprimé sur du papier *Cyclus print 100% recyclé*



## Votre publicité dans ce magazine?

Contactez Julie 06 98 00 51 23 ou [julie@greenouille.fr](mailto:julie@greenouille.fr)

## Je soutiens Greenouille

**Je m'abonne** Recevez 6 numéros (1 an) dans votre boîte aux lettres

Têtard.... 15€  Rainette... 30€  Nénuphar 50€

**Je fais un don** 30€  50€  100€  Montant libre.....

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Email .....

Envoyez ce coupon rempli ou toutes vos coordonnées sur papier libre et votre règlement par chèque à : Association Greenouille, 9 rue de la Carrière Romaine - 30 000 Nîmes



photo : Maxime Deshayes

# l'Herbier de France

une large variété de  
plantes aromatiques  
& médicinales

## NOUVEAUX VISUELS !

En 2018, les étiquettes gagnent en couleurs et en visibilité sur nos provenances.

L'Herbier de France, c'est une gamme historique de 78 plantes aromatiques et médicinales, à boire en décoction ou en tisane, en vrac ou en infusette.

Derrière nos sachets de tisanes, ce sont des cueilleurs et producteurs que nous soutenons, en France principalement, via des partenariats durables, solidaires et des filières labellisées Biopartenaire.

