



# Se déconfiner *en toute sérénité*





## *Se déconfiner en toute sérénité !*

Parce que nous vivons tous une période inédite, nous avons voulu vous préparer un e-book inspiré par nos naturopathes et partenaires et rempli de conseils « feel good » et de bonne humeur pour vivre au mieux ce déconfinement, pour essayer ensemble d'aborder au mieux cette période si spéciale, chacun à son rythme !

Nous étudierons le pouvoir de la gratitude, nous apprendrons à gérer nos émotions grâce aux Fleurs de Bach, à booster notre moral et nos défenses naturelles grâce à l'alimentation ou encore à partager des moments de relaxation avec les enfants ! Prenez quelques touches de ce livret, adaptez-les à votre quotidien et faites ce que vous pouvez !

Et n'oubliez pas, grâce à la carte de fidélité Bio c' Bon, vous pouvez obtenir un rendez-vous de 30 minutes gratuit avec un(e) naturopathe dans la majorité de nos magasins si vous souhaitez approfondir un point ou échanger sur un sujet spécifique ! Nous vous accueillons avec toutes les précautions possibles.

Découvrez notre plateforme dédiée pour prendre rendez-vous :

[naturopathe.bio-c-bon.eu](https://naturopathe.bio-c-bon.eu)

Nous espérons de tout cœur vous revoir bientôt, prenez bien soin de vous !

*Retrouvez-nous sur Facebook, Instagram et Pinterest !*



# Sommaire

**01**

LE POUVOIR DE LA GRATITUDE p.4

**02**

APAISER SES ÉMOTIONS AVEC LES FLEURS DE BACH p.6

**03**

VITAMINE (D) ÉCONFINÉE ! p.7

**04**

RETROUVER ÉNERGIE ET VITALITÉ  
GRÂCE À L'ALIMENTATION p.8

**05**

JE MANGE DONC JE SUIS :  
l'équilibre alimentaire expliqué par Make me Healthy p.10

**06**

LES RECETTES DE LUNCH BOX DE MAKE ME HEALTHY p.12

**07**

DÉCONFINONS NOTRE INTÉRIEUR  
GRÂCE AU FENG SHUI ! p.18

**08**

TROIS QUESTIONS À JULIE HAPPYNGOOD  
SUR LES ÉTIREMENTS p.20

**09**

ENFANTS : 4 TECHNIQUES DE RELAXATION p.21



# 01

## LE POUVOIR DE LA GRATITUDE



Saviez-vous que la pensée positive fait partie intégrante de la philosophie de la naturopathie ? Allier alimentation saine, activité physique et mental positif voilà le secret de nos naturopathes ! La période que nous traversons nous a donné envie d'aborder un sujet qui nous tient à cœur : le pouvoir de la gratitude.

Pour beaucoup d'entre nous le contexte du confinement a été très anxiogène mais il a aussi fait apparaître un bel élan de solidarité. Nous avons constaté à quel point un simple « merci » est un message fort pour celui qui le reçoit. C'est un vrai cadeau qui touche profondément lorsqu'il est offert avec sincérité. C'est donc ça la gratitude ?

Pour le psychiatre et psychothérapeute Christophe André, la gratitude est « bénéfique à l'estime de soi, car elle augmente le sentiment d'appartenance à un groupe, à une lignée, à une collectivité humaine ». La gratitude est précieuse car elle nous conduit à chercher et reconnaître qu'il y a aussi du bien et du positif dans notre vie. Les neurosciences ont d'ailleurs montré qu'au quotidien, elle est bénéfique sur la santé physique et relationnelle. Elle aiderait à mieux résister au stress et à avoir plus de confiance en soi.

*« Garder les yeux ouverts sur la beauté du quotidien. Se réjouir de vivre ici et maintenant. Voilà nos premières et plus fréquentes possibilités de bonheur. »*

*Christophe André  
Psychiatre et psychothérapeute*

## Un état d'esprit à cultiver pour atteindre la paix et le bonheur

Remercier c'est rendre grâce et la gratitude a le pouvoir de nous ancrer et de nous placer dans un espace de sérénité quelles que soient les circonstances.

Vivre l'instant présent c'est apprécier délibérément ce qui est là, ici et maintenant. Le mental se met sur pause, les pensées parasites s'éloignent. Nous lâchons prise et nous reconnectons à nous même, à l'instar d'une méditation.

C'est ce qui explique que la gratitude est l'un des fondements du bonheur. Si nous sommes malheureux, c'est parce que nous attendons le bonheur, par l'intermédiaire d'un évènement, d'une chose ou d'une personne. Nous le recherchons à l'extérieur et finalement nous le reportons toujours au lendemain. Or le fait de remercier pour ce qui est beau et bon dans notre vie nous permet de prendre conscience qu'être heureux est un état intérieur.

Ainsi plus nous avons de motifs de gratitude et plus la représentation que nous avons de notre vie est positive. Et plus nous sommes reconnaissant, plus nous avons envie de nourrir cet état d'esprit.

La reconnaissance pour ce que nous sommes, avons ou vivons, a la capacité d'accroître le positif dans notre vie. Nos pensées attirent leurs semblables, nous attirons et modelons des situations de même nature que nos idées, créant ainsi une existence en accord avec nous-même.



### Se libérer des schémas

Enfin, l'un des grands pouvoirs de la gratitude est de métamorphoser le négatif en positif. Les pensées sombres ont la capacité de nous ronger petit à petit, elles ont un effet direct sur notre santé notre vitalité et notre joie de vivre. La gratitude peut nous aider à nous libérer de nos schémas négatifs et de nos résistances. Elle est une voie qui nous ouvre un chemin vers la réconciliation et la paix intérieure. C'est un vrai soin de soi.

### Et en pratique ?

- **Recueillez-vous quelques instants et remerciez silencieusement une personne, vous-même, une situation, une chose, la vie...** Vous pouvez alors ressentir comme une ouverture au niveau du cœur, puis une sérénité vous envahir. Ce rayonnement du cœur se diffuse en nous mais brille aussi pour notre entourage.

Une fois que vous avez expérimenté cette connexion, vous savez que vous avez la possibilité d'y revenir à tout moment.

- **Offrez des « Mercis » francs, spontanés autour de vous.** Faites-le avec simplicité, authenticité, chaleur... Vous ne pourrez que constater les nombreux bienfaits que cela apportera.

- **Cahier de gratitude :**

- Prenez le temps chaque soir, tel un rituel, de consigner toutes les choses pour lesquelles vous avez eu de la gratitude pendant la journée.

- Si vous souhaitez améliorer un domaine de votre vie en particulier (amour, travail, relation...) réservez une page à cet effet et trouvez tous les motifs et signes, même les plus petits, de remercier et vous réjouir.

- Le matin : remerciez par avance pour la journée qui débute et pour ce que vous souhaitez voir s'accomplir.

L'esprit de gratitude c'est vivre pleinement les bonnes choses, apprendre à mesurer, traverser et accepter les moins bonnes pour, petit à petit acquérir la paix intérieure et le bonheur.

# 02

## APAISER SES ÉMOTIONS AVEC LES FLEURS DE BACH



« Sois reconnaissant de ce que tu as, tu en auras plus. Si tu te concentres sur ce que tu n'as pas, tu n'en auras jamais assez. »

*Oprah Winfrey  
Animatrice de télévision*

Le contexte actuel peut faire émerger des pensées et des sentiments difficiles à maîtriser. Si l'idée de reprendre les transports et le chemin du travail vous angoisse, les naturopathes vous recommandent la prise d'Élixirs de Bach et notamment du complexe d'urgence.

Il y a plus d'un siècle, le Dr Bach a élaboré 38 élixirs floraux correspondant chacun à un état émotionnel précis. Méthode douce destinée à transformer les émotions et états d'âmes négatifs, les élixirs de Bach contribuent au lâcher-prise et à retrouver un état d'harmonie et de paix avec soi-même.

Le Dr Bach composa ainsi le célèbre complexe d'urgence, destiné à toutes les situations de crise, une synergie de 5 élixirs :

- **Hélianthème** : fleur de la terreur, redonne du courage
- **Dame de onze heure** : fleur du chagrin après un choc, reconforte et apaise
- **Prunus** : lorsque l'on est sur le point de craquer, d'exploser, ramène au calme
- **Impatience** : en cas de tension mentale, de surrégime intérieur, retrouver la patience
- **Clématite** : lorsque l'on fuit dans son imaginaire, ramène à un idéalisme créateur



À prendre en prévention ou au moment d'un choc autant de fois que nécessaire :  
3 gouttes pures ou diluées dans un verre d'eau.

Efficace aussi pour retrouver un meilleur sommeil.

# 03

## VITAMINE (D) ÉCONFINÉE !

*Vous le savez, la meilleure source de vitamine D c'est le soleil ! En France la population est majoritairement en déficit, et aujourd'hui, confinés depuis plusieurs semaines sans possibilité de nous exposer régulièrement, les carences ont pu se creuser davantage.*

### *À quoi sert la vitamine D ?*

La vitamine D est bien connue pour la minéralisation des os mais depuis quelques années c'est surtout pour son action sur le système immunitaire qu'on en parle. Elle est donc plus précieuse que jamais.

### *Où trouver la vitamine D ?*

Les meilleures sources alimentaires sont les huiles de poisson, en particulier l'huile de foie de morue, et les poissons gras. Pour une prise aisée et régulière on peut se tourner vers les compléments alimentaires. Ils offrent ces mêmes huiles en version concentrée sous forme de capsules ou compte-gouttes. Et pour les végétariens et les vegan, les marques ont développé des extraits huileux spécifiques tout aussi performants.

*Complètement adaptée en cette période vous l'avez compris, la vitamine D peut être conseillée à toute la famille\* ! N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un naturopathe dans l'un de nos magasins !*

\*Vérifiez les indications du fabricant, ne remplace les conseils d'un professionnel de santé.





# 04

## RETROUVER ÉNERGIE ET VITALITÉ GRÂCE À L'ALIMENTATION

Qui dit confinement dit baisse d'activité ! Celle-ci influe sur nos corps et nos esprits : la circulation sanguine et lymphatique stagne, digestions et éliminations ralentissent et des sensations de lourdeurs peuvent apparaître. Le tout entraînant une baisse de vitalité et des pensées plus négatives.

Pour retrouver énergie, vitalité, s'oxygéner le corps et les idées, il est intéressant d'opter pour une alimentation fraîche, crue et végétale ! Les fruits et légumes sont gorgés d'eau organique. Celle-ci permet de fluidifier les liquides du corps, dissoudre les toxines et décongestionner les zones de rétention.

La chlorophylle, véritable concentré d'énergie solaire, est présente dans les végétaux verts et colorés, et permet d'oxygéner le sang, revitalisant ainsi le corps.

Les aliments crus, riches en enzymes (non présents dans les aliments cuits), facilitent la digestion et optimisent l'assimilation des nutriments.

Ainsi ces 3 éléments sont à l'origine de la vitalité présente dans les aliments.

Ajoutés au cocktail de nutriments, vitamines, minéraux, micronutriments contenus dans les végétaux crus, ils composent une synergie naturelle qui re-

lance mouvement, et vie dans notre organisme mais aussi joie de vivre !

Il est facile d'opter pour une alimentation fraîche et vivante, d'autant que la saison s'y prête !

Pour cela, rajoutez quotidiennement des fruits et légumes frais, crus, et de saison à vos plats ! Privilégiez la cuisine maison et choisissez des modes de cuisson qui respectent les aliments (à la vapeur ou à l'étouffée).



## Quelques astuces pour consommer plus d'aliments crus :

- Ayez toujours à portée de main des fruits frais et accompagnez vos plats de salade verte ou de crudités.
- Réalisez vos propres jus de légumes frais à l'extracteur, pour les adultes et les enfants ! C'est aussi un moyen idéal pour rééquilibrer les fonctions digestives !
- Ajoutez des graines germées dans tous vos plats (alfalfa, radis, poireau etc.). Ce sont de vrais réservoirs d'enzymes et de vitamines.
- Consommez sans modération les fines herbes et aromates : persil, ciboulette, aneth etc.
- Les noix, amandes, cajou crues et fruits séchés sont excellents notamment en les trempant quelques heures dans l'eau.
- Les légumes lacto-fermentés, la choucroute crue ou encore les algues sont eux aussi très riches en enzymes. À déguster dans une salade !
- Privilégiez les huiles crues, le vinaigre de cidre non pasteurisé, et le jus de citron frais pour vos assaisonnements !



## Votre panier «Feel Good» offert :

Rendez-vous dans votre magasin Bio c' Bon préféré jusqu'au 30 juin\*, un panier gratuit de fruits et légumes vous sera OFFERT sur présentation de votre e-book !

\* Panier d'une valeur de 4€, offre valable une seule fois par foyer en France, jusqu'au 30/06/2020.

*« L'homme ne pourra jamais cesser de rêver. Le rêve est la nourriture de l'âme comme les aliments sont la nourriture du corps. »*

*Paulo Coelho  
Écrivain*



# 05

## JE MANGE DONC JE SUIS : L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE EXPLIQUÉ *by Make me Healthy*

*« Que l'alimentation  
soit ta première  
médecine. »*

*Hippocrate  
Médecin et philosophe grec*



Make Me Healthy propose des programmes alimentaires sur-mesure et à distance, élaborés par une équipe de diététiciennes diplômées et remboursés par les mutuelles. Fini les régimes privatifs qui usent votre moral et votre santé, mais apprenez à manger intelligemment, des produits sains et dans les quantités dont votre organisme à besoin.

Sarah, diététicienne nutritionniste et co-fondatrice de Make Me Healthy, nous explique comment bien répartir son assiette !

L'équilibre alimentaire est basé sur une juste répartition des différentes catégories d'aliments, c'est dire à quel point elles sont importantes. Généralement (sauf cas particulier) un déjeuner ou un dîner doit comporter une source de protéine (animale ou végétale), une source de légumes, une source de céréales complètes ainsi qu'une portion de matière grasse végétale. À cela peut éventuellement s'ajouter une portion de fruit et un produit laitier (végétal ou animal).

Nous n'évoquons pas la catégorie des produits sucrés tout simplement car il s'agit de la seule catégorie non indispensable à l'équilibre alimentaire. Elle est à doser avec parcimonie, pour le plaisir. Un carré de chocolat noir 85% (minimum) pourra par exemple très bien venir terminer votre repas.



**C' OFFERT :** jusqu'au 30/06/2020 profitez de la livraison gratuite de vos courses à Paris et à Lyon grâce au code EBOOK à partir de 30€ d'achat. Offre valable une seule fois dans les zones éligibles à la livraison.

Rendez-vous sur notre site : [commande.bio-c-bon.fr](http://commande.bio-c-bon.fr) !

**Dans la catégorie des protéines nous retrouverons deux familles :** les protéines animales et les protéines végétales. Vous pouvez donc alterner entre les œufs, le poisson, les fruits de mer, la viande et le seitan, le tofu, le tempeh ainsi que les protéines de soja déshydratées.

**La catégorie des légumes** regroupe l'ensemble des différents légumes de saison que nous pouvons consommer. N'hésitez pas à consulter nos tableaux des légumes de saison, chaque mois, pour varier vos menus ! L'idéal étant d'alterner les légumes crus et les légumes cuits, tout en variant les cuissons de ces derniers (wok, plancha, four, soupe, purée...).

**La catégorie des céréales** est représentée par les pâtes complètes/d'épeautre/petit épeautre/..., le riz complet/rouge/noir/sauvage, le quinoa, le boulghour, le sarrasin, le millet, l'épeautre, la semoule, mais aussi les pommes de terre/patates douces, les pains ainsi que l'ensemble des légumineuses : lentilles vertes/corail/beluga, pois chiches, pois cassés, haricots blancs/rouges... Il est essentiel de choisir des féculents et farines complètes.

**La catégorie des matières grasses se divise en deux parties :** les matières grasses animales et les matières grasses végétales. Nous vous recommandons de favoriser les matières grasses végétales (évitant ainsi les matières grasses animales/trans, délétères pour une bonne santé, notamment cardiovasculaire). Nous y retrouvons les différentes huiles (colza, olive, noisette, avocat, tournesol, lin, sésame, ...) et les crèmes végétales (crème de soja, d'amandes, d'avoine, ...). Il est toutefois possible d'alterner occasionnellement avec des matières grasses animales telles que la crème fraîche ou le beurre (uniquement cru).

**La catégorie des fruits** est représentée par les différents fruits de saison que nous pouvons trouver. L'idéal est de les consommer crus et entiers, mais ils peuvent également être consommés sous forme de compote sans sucres ajoutés ou de smoothie, occasionnellement.

**Enfin, la catégorie des produits laitiers** rassemble les yaourts, les fromages blancs, la faisselle, les petits suisses (à préférer natures) ainsi que le lait et le fromage. Mais aussi les alternatives vegan comme les yaourts et jus végétaux : yaourts au soja/avoine, lait d'avoine/amandes/soja/... qu'il sera important de choisir sans sucres ajoutés et enrichis en calcium. N'hésitez pas à les aromatiser vous-même avec de la vanille en gousse/poudre, du cacao amer, des dés de fruits frais, ou encore de la cannelle.

Vous voilà bien renseignés pour composer de délicieux repas, et surtout les VARIER, car c'est la clé du plaisir dans l'assiette !

Merci à notre partenaire [Make Me Healthy](#) pour cet article !  
Retrouvez tous leurs conseils sur Instagram  
[@makemehealthy\\_bypowerdiet](#) !



# 06

## LES RECETTES DE LUNCH BOX

by *Make Me Healthy*



### *La galette de sarrasin au saumon et curry*

- Ail
- Huile d'olive
- Curry
- Poivre
- Roquette
- Saumon
- Sel (Herbamare ou autre)
- Fromage blanc nature ou yaourt au soja nature
- Oeuf
- Lait de vache ou lait végétal sans sucre ajouté (avoine, amande, soja)
- Aneth
- Farine de sarrasin

#### **Pour 2 galettes :**

- 1.** Préparez votre pâte à crêpes avec 60g de farine de sarrasin, 1œuf, 100g de lait écrémé ou lait d'avoine et une pincée de sel. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 2.** Faites chauffer une poêle ou une crêpière, huilez à l'aide d'un essuie-tout imbibé d'huile et faites cuire vos galettes (la pâte suffit à faire 2 galettes assez épaisses).
- 3.** Mélangez dans un bol 4 càs de fromage blanc ou yaourt au soja nature avec du sel, du poivre, de l'ail frais pressé ou en poudre, du curry et si vous le souhaitez de l'aneth.
- 4.** Coupez votre pavé de saumon cru dans la longueur, en fines tranches.
- 5.** Tartinez la totalité de la surface de vos galettes avec un peu de sauce au curry puis placez sur le côté gauche quelques feuilles de roquette ou de mesclun (préalablement lavées) ainsi que votre saumon.
- 6.** Procédez ensuite au pliage en rabattant d'abord le bord inférieur de votre galette sur 2-3 centimètres pour former un fond et éviter que votre garniture ne coule à la dégustation. Puis roulez assez fermement votre galette de gauche à droite afin de bien la maintenir fermée.
- 7.** Conservez vos galettes dans un contenant hermétique et étanche (boîte ou sac) au frigo.



## La salade de riz à la mexicaine

Ail • Carotte • Courgette • Huile végétale • Moutarde • Poivre  
• Sauce tamari • Sel (Herbamare ou autre) • Tomate • Vinaigre de cidre • Fromage blanc nature ou yaourt au soja nature • Riz semi-complet ou complet • Oeuf • Salade verte • Mélange d'épices mexicaines • Graines germées • Gomasio • Cornichon

1. Faites cuire votre riz complet ou semi-complet (attention le riz complet nécessite une cuisson très longue). Dès la fin de la cuisson, placez-le au frigo.
2. Faites cuire vos œufs pendant 10 minutes puis placez-les dans de l'eau froide ou au frigo.
3. Lavez, épluchez et découpez vos légumes.
4. Dans un bol, mélangez avec votre riz 1 càs de fromage blanc ou de yaourt au soja nature avec le mélange d'épices mexicaines, de l'ail, du sel, du poivre et si vous le souhaitez, des cornichons coupés en petits morceaux. Placez cette préparation dans le fond de votre contenant hermétique et étanche.
5. Ajoutez vos légumes par couches successives.
6. Ecaillez vos œufs, coupez-les en morceaux et ajoutez-les également à votre salade. Ajoutez quelques graines germées et du gomasio si vous le souhaitez.

7. Préparez une vinaigrette à part avec 1 càs d'huile d'olive, de sauce tamari et de vinaigre. Ajoutez 1 càc de moutarde, de l'ail frais pressé ou en poudre, du sel et du poivre. Conservez votre vinaigrette à part dans un contenant hermétique et étanche au frigo.
8. Au moment de déguster votre pique-nique, ajoutez votre vinaigrette à votre salade, refermez votre contenant (vérifiez qu'il soit vraiment bien fermé) et secouez afin de bien mélanger la vinaigrette au reste des ingrédients.
9. Pensez à emmener quelques épices avec vous (ail, sel, poivre...) pour réassaisonner votre salade si nécessaire.

## La lunch box aux pommes de terre, carottes et brocoli

Ail • Huile d'olive • Brocoli • Carotte • Ciboulette  
• Oignon • Persil • Poivre • Pomme de terre  
• Poulet • Sauce soja salée • Sel (Herbamare ou autre)

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes. Faites-les cuire dans une casserole d'eau chaude jusqu'à ce qu'elles soient fondantes puis égouttez-les.
2. Pendant ce temps, épluchez les carottes et coupez-les en fines lamelles. Faites-les revenir à la poêle avec un peu d'oignon et 1 càc d'huile. Ajoutez du sel, du poivre et un peu d'ail.
3. Dans une casserole d'eau chaude, faites cuire vos brocolis coupés en petites fleurettes.
4. Coupez le poulet en petits morceaux et faites-le revenir à la poêle avec 1 càc d'huile d'olive et 1 càs de sauce soja salée.



5. Dans votre lunch box, placez les pommes de terre, le poulet grillé, les brocolis et les carottes. Ajoutez un peu de sel, poivre, ail en poudre, persil et ciboulette sur le dessus. Vous pouvez aussi tout mélanger ensemble dans un grand wok pour diffuser les saveurs.
6. Placez le tout au frigo et dégustez le lendemain. Dans l'idéal vous pouvez préparer de plus grande quantité de chaque aliment pour composer plusieurs lunch box.

## Le taboulé aux herbes noisettes et quinoa



- Ail
- Citron
- Concombre
- Huile végétale
- Menthe
- Moutarde
- Noisette
- Persil
- Poivre
- Poulet
- Quinoa
- Sauce tamari
- Sel (Herbamare ou autre)
- Tomate
- Vinaigre de cidre

1. Faites cuire votre quinoa puis placez-le au frigo pour le faire refroidir.
2. Mixez votre menthe et persil frais avec les noisettes à l'aide d'un mixeur. Ajoutez cette préparation à votre quinoa ainsi que du jus de citron de l'ail frais pressé ou en poudre, du sel et du poivre.
3. Lavez et coupez en petits cubes vos tomates et votre concombre.
4. Faites cuire votre poulet coupé en petits cubes à la poêle (ou toute autre protéine animale ou végétale de votre choix) avec 1 càc d'huile d'olive et 1 càc de sauce soja salée.
5. Ajoutez vos légumes et votre poulet au quinoa et mélangez bien le tout puis placez votre taboulé dans un contenant hermétique et étanche au frigo.
6. Préparez une vinaigrette à part avec 1 càc des ingrédients suivants : huile d'olive, sauce soja salée, vinaigre, eau, moutarde. Conservez votre vinaigrette à part dans un contenant hermétique et étanche au frigo.
7. Au moment de déguster votre pique-nique, ajoutez votre vinaigrette à votre taboulé, refermez votre contenant (vérifiez qu'il soit vraiment bien fermé) et secouez afin de bien mélanger la vinaigrette au reste des ingrédients.
8. Pensez à emmener quelques épices avec vous (ail, sel, poivre, citron...) pour réassaisonner votre salade si nécessaire.

## Le sandwich healthy

- Pain complet • Salade verte • Avocat • Fromage de chèvre
- Tofu lactofermenté ou œuf • Ail • Chou-fleur • Carotte
- Poivre • Radis • Sel (Herbamare ou autre) • Tomate • Herbes aromatiques de votre choix • Cornichon • Oeuf

1. Coupez des tranches de pain complet.
2. Placez sur une tranche votre protéine coupée en lamelles : œuf dur, tofu...
3. Sur l'autre tranche, tartinez votre demi avocat écrasé et ajoutez un peu de chèvre frais, ail, herbes fraîches ciselées, poivre et sel.
4. Ajoutez les cornichons coupés en deux et des feuilles de salade ou des lamelles de tomates selon la saison.
5. Refermez avec votre autre tranche puis conservez votre sandwich dans un contenant hermétique et étanche (boîte ou sac) au frigo.
6. Pour accompagner votre sandwich, lavez, épluchez, et coupez en tronçon vos légumes à manger cru.





- Chocolat noir (min 80% de cacao)
- Amande
- Graines de chia
- Noisette
- Lait d'avoine sans sucre ajouté
- Fruits rouges frais

## *Le pudding de chia au chocolat et fruits rouges*

- 1.** Placez dans une casserole 150ml de lait d'avoine avec 1 carré de chocolat noir et mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
- 2.** Ajoutez hors du feu 20g de graines de chia et mélangez le tout.
- 3.** Placez la préparation dans un bol au frigo et laissez gonfler pendant la nuit.
- 4.** Ajoutez 150g de fruits rouges et quelques noisettes et amandes si vous le souhaitez.



- Noisette
- Pommes
- Rhubarbe
- Fromage blanc nature ou yaourt au soja nature

## Le yaourt à la compote

- 1.** Épluchez et coupez votre rhubarbe et vos pommes en petits cubes. Adaptez les quantités selon l'acidité souhaitée, plus vous ajouterez de rhubarbe et plus votre compote sera acidulée.
- 2.** Placez vos fruits dans une casserole ou un soupmaker avec un peu d'eau et faites-les cuire.
- 3.** Une fois que vos fruits sont fondants, mixez-les à l'aide d'un mixeur plongeant ou un blender. Adaptez en fonction du résultat souhaité : très lisse ou avec des morceaux.
- 4.** Placez votre compote au frigo pour qu'elle refroidisse.
- 5.** Dans un torchon, placez vos noisettes et concassez-les à l'aide d'une casserole vide. Vous pouvez également les mixer dans un robot.
- 6.** Dans un bol, ajoutez votre portion de yaourt, votre compote maison et vos noisettes concassées.



- Cannelle
- Pomme
- Fromage blanc nature ou yaourt au soja nature

## Les pommes au four et fromage blanc

- 1.** Préchauffez votre four à 220°C.
- 2.** Lavez 1 grosse pomme et utilisez un vide-pomme pour retirer le trognon.
- 3.** Placez-la dans un plat et enfournez pour 20 à 30 min selon la taille de la pomme.
- 4.** Placez ensuite votre pomme dans une boîte hermétique et ajoutez 1 càs de fromage blanc ou de yaourt au soja et saupoudrez de cannelle.

## Les fraises au chocolat

1. Lavez les fraises.
2. Faites fondre du chocolat noir 80% dans une casserole avec un peu d'huile de coco (cela fonctionne aussi sans l'huile).
3. Placez le chocolat fondu dans un petit verre (type tasse à expresso). Le contenant doit être assez large pour pouvoir y tremper les fraises jusqu'à leur moitié.
4. Trempez les fruits dans le chocolat puis disposez-les sur du papier cuisson. Vous pouvez également répartir le chocolat sur les fraises à l'aide d'une spatule en silicone.
5. Quand vous avez trempé chaque fruit, placez le tout au réfrigérateur...
6. Sortez quelques minutes avant de déguster.



- Chocolat noir (min 80% de cacao)
- Fraises
- Huile de coco

## Les donuts aux pommes, chocolat et noix de pécan

1. Lavez votre pomme et enlevez son trognon à l'aide d'un vide pomme .
2. Coupez la pomme en fines tranches et ajoutez un peu de jus de citron pour éviter que vos tranches ne noircissent.
3. Faites fondre votre chocolat dans une casserole ou au micro-ondes en ajoutant un peu d'eau ou de lait.
4. À l'aide d'un pinceau de cuisine, répartissez votre chocolat sur une face de vos pommes et décorez avec des noix de pécan et sésame avant que le chocolat ne durcisse. Vous pouvez remplacer ces toppings par des noisettes, amandes ou autre.
5. Disposez vos tranches de pomme côte à côte sur une assiette ou un plat et placez-les au frigo pendant au moins 1h.



- Chocolat noir (min 80% de cacao)
- Noix de pécan
- Pomme
- Sésame

# 07

## DÉCONFINONS NOTRE INTÉRIEUR GRÂCE AU FENG SHUI !



Avez-vous déjà ressenti un sentiment de mieux-être après avoir fait du tri et du vide dans vos placards ? Le Feng Shui nous enseigne en effet que la façon dont l'énergie circule dans notre habitat a un effet sur notre épanouissement physique, psychique et sur notre vie entière !

En étant figés chez nous, nous avons aussi confiné l'énergie dans nos intérieurs et créé des zones de stagnation. Des encombrements matériels ont pu se créer : affaires entassées dans un coin, piles de livres et documents accumulés par-ci par-là, espace destiné au télétravail surchargé, chambre des enfants en bazar... **Ajoutons à cela l'encombrement psychique** : pensées négatives, peurs, inactivité mal vécue, stress. Toutes ces surcharges matérielles et émotionnelles peuvent générer une énergie dense, chargée, toxique, qui imprègnent les zones où nous avons séjourné le plus.

Voici quelques conseils simples pour libérer le « chi » bloqué, et refaire circuler cette énergie si précieuse à notre bien-être.

- Dépoussiérez, nettoyez, aérez, mettez au soleil si possible coussins, fauteuil, tapis, plaid, matelas sur lesquels vous étiez le plus en contact.
- Changez les ampoules usagées, réparez les petites fuites d'eau, jetez tout ce qui est cassé, ébréché et laissé en attente à cause du confinement, ce sont de vrais voleurs d'énergie.
- Débarrassez-vous de ce que vous avez peut-être trié et mis de côté pendant le confinement : livres, vieux vêtements, chaussures usées, objets à recycler.
- Jetez les plantes malades et mortes, fanées.

L'idée est de désencombrer le plus possible les surfaces et recoins pour débloquer l'énergie.

Puis, procédez à un nettoyage énergétique en conscience, effectuez cette opération en étant créatif, joyeux et positif :

- **Brûlez des encens naturels** dans les pièces libres de leurs occupants, dispersez la fumée là où vous avez le plus séjourné. Vous pouvez fermer les portes et laisser l'encens se consumer, puis ouvrez grand les fenêtres pour tout aérer.

- **Diffusez des huiles essentielles\*** dans chaque pièce et recoin vide d'occupant également. Les plus adaptées pour les énergies usées : **citron, eucalyptus, cèdre, lavande, patchouli**. Puis là encore ouvrez grand les fenêtres pour faire sortir les vieilles énergies. Si vous n'avez pas de diffuseur, quelques gouttes dans un bol d'eau chaude auront le même effet.

- **Faites pénétrer le soleil le plus possible**, dégagez rideaux et voilages qui freinent la progression de ses rayons.

- **Si vous possédez un bol chantant ou des cloches, clochettes en métal, faites-les tinter**, chanter dans toutes les pièces, les vibrations du son sont de très puissants purifiants des lieux.

- **Si vous possédez des pierres et cristaux, rechargez-les au soleil ou à la lune** en fonction de leur méthode de purification, cela les nettoie des énergies usées accumulées et les recharge.

- Enfin après tout cela **offrez-vous un bouquet de fleurs fraîches aux couleurs vives**, elles sont porteuses d'une très bonne énergie yang.

**Bonne harmonisation !**

*\*Les huiles essentielles ont de nombreuses contre-indications, vérifiez les modes d'utilisation et précautions d'emploi de la marque choisie.*

*« Avec trop on se perd.*

*Avec moins on se trouve. »*

*Tchouang Tseu  
Penseur chinois*



# 08

## TROIS QUESTIONS À JULIE HAPPYNGOOD SUR LES ÉTIREMENTS !



Julie est professeur de yoga ashtanga vinyasa diplômée depuis 2018, coach en PNL et psychologie positive et digitale nomade expatriée à Bali depuis 1 an. Retrouvez tous ses conseils et vidéos sur son application mobile gratuite Happyngood et ses programmes de stretching et de yoga en ligne sur [www.happyngood.com](http://www.happyngood.com)

### Qu'est ce que le stretching ?

On peut définir le stretching comme des étirements à faire pour étirer muscles et déverrouiller les articulations. Le stretching permet d'améliorer la souplesse sa mobilité au quotidien, son maintien, sa posture.

### Quels sont les bienfaits ?

- > Assouplit le corps
- > Améliore la posture
- > Soulage les douleurs
- > Affine la silhouette
- > Détend le corps
- > Apporte un sentiment de bien-être général

### À qui ça s'adresse ?

Le stretching s'adresse à tout le monde. Peu importe l'âge, le poids ou le niveau de souplesse actuel.

Retrouvez-la aussi sur Instagram @happyngood !



# 09

## ENFANTS : 4 TECHNIQUES DE RELAXATION



Si le déconfinement est source de stress pour les parents, il l'est forcément aussi pour les enfants : retour à l'école (ou pas), mise en place des gestes de protection avec les copains et les grands-parents, retour des parents au travail... Faisons de notre mieux pour leur apporter à eux aussi de la douceur et de la confiance.

Nous vous proposons ici 4 techniques de relaxation, 4 ressources bien-être pour la sérénité des enfants grâce à notre partenaire Mon Moment Magique.



## 1/ Météo des émotions

Un enfant entendu et compris dans ses émotions est un enfant plus détendu. Aidons-le à reconnaître ses émotions, reformulons-les en parlant avec lui : « Je sens que tu es en colère. Tu le sens toi aussi ? ». Pour guider ces échanges, et illustrer ses ressentis intérieurs, évoquons avec lui la météo des émotions : le soleil pour la joie, la pluie pour la tristesse, les éclairs pour la colère, le ciel sombre pour la tristesse et un arc-en-ciel pour de l'amour.



## 2/ Respiration ventrale

La respiration est un mouvement naturel, qui, utilisé en conscience, permet de relâcher les tensions. Proposons à notre enfant de s'allonger, mains posées sur son ventre, et d'imaginer un ballon qui se gonfle à l'inspiration, et se dégonfle à l'expiration. Invitons-le à respirer profondément 5 fois de suite. Astuce pour les plus petits : poser une peluche sur le ventre, qui monte et qui descend au rythme de la respiration.

## 3/ Posture de l'enfant (yoga)

Le yoga permet de faire le vide, de faire une pause. La posture de l'enfant est particulièrement appréciée des enfants : assis sur ses talons, se pencher vers l'avant pour poser son front sur le sol, puis placer ses bras vers l'arrière, paumes de mains vers le ciel. Cette posture, comme dans une bulle, favorise le sommeil, détend le dos et diminue l'activité dans la tête grâce à l'automassage du front.

## 4/ Automassage ludique

Prendre soin de soi passe par prendre soin de son corps, et le massage favorise vraiment la détente et la sérénité. Invitons notre enfant à se munir d'un pinceau (réel ou imaginaire) et à peindre son corps en couleur, tout en douceur. L'enfant prend ainsi conscience de son schéma corporel et choisit les parties de son corps qu'il veut le plus chouchouter. Vous pouvez accompagner votre enfant lors de ces techniques de relaxation, et ensuite le laisser explorer à sa guise.

Bonne découverte magique.

Merci à notre partenaire Juliette Siozac de Mon Moment Magique pour cet article !

Découvrez plus de rituels bien-être dans les ateliers Mon Moment Magique, animés en France et dans 19 autres pays, par près de 500 ambassadrices et ambassadeurs. [monmomentmagique.com](http://monmomentmagique.com)

Retrouvez-les sur Facebook Mon Moment Magique et sur Instagram @monmomentmagique !

Crédit photo : Christelle Calmettes et Muriel Despiau



## N'oubliez pas :

Jusqu'au 30/06/2020

Votre panier de fruits et légumes frais «**Feel Good**» est **OFFERT** dans votre magasin Bio c' Bon préféré sur présentation du e-book\*

Et la **livraison est OFFERTE** à Paris et Lyon grâce au code EBOOK\*\*

Rendez-vous sur notre site [commande.bio-c-bon.fr](http://commande.bio-c-bon.fr)

\*Panier d'une valeur de 4€, offre valable une fois, uniquement en France jusqu'au 30/06/2020. \*\*Offre valable une seule fois, à partir de 30€ d'achat et dans les zones éligibles à Paris et Lyon, jusqu'au 30/06/2020.

## Valable toute l'année :

Votre rendez-vous de 30 min personnalisé et gratuit auprès d'un de nos naturopathes pour les porteurs de la carte de fidélité Bio c' Bon ([naturopathe.bio-c-bon.eu](http://naturopathe.bio-c-bon.eu))

Retrouvez-nous sur Facebook, Pinterest et Instagram pour encore plus de conseils et de recettes !

