

BIOMAG

LE MAGAZINE DES ENTREPRISES BIO DE VOTRE RÉGION

*Coups de
Coeur*

LA SÉLECTION BIO
DE VOTRE HIVER

Recette

TARTE TATIN DE
RATTE, REBLOCHON
& CHAMPIGNONS

*Old me
New me*

DEVENIR LA MEILLEURE
VERSION DE *soi-même*



ladrôme
LABORATOIRE



ProPolis

Propolis + plantes + huiles essentielles BIO

VIVEZ L'HIVER
AUTREMENT

La gamme propolis BIO la plus complète du marché !

Des formules efficaces et uniques, spécifiquement élaborées pour affronter l'hiver en toute tranquillité !



à base de teinture-mère de propolis 100 % BIO, de plantes et d'huiles essentielles BIO

fabrication française et locale dans la Drôme

pour toute la famille

NOUVELLE
CARTE DE FIDÉLITÉ PROPOLIS

DEMANDEZ-LA !

Produits disponibles en magasins bio

www.ladrome.bio



SOMMAIRE

— hiver 2021 —

Les entreprises de la Communauté bio Auvergne-Rhône-Alpes vous proposent ce magazine bi-annuel afin de vous faire découvrir leurs savoir-faire et leurs valeurs autour du bio et au-delà !

5 Interview

Tristan Imbert, aventurier du ravintsara

6 Coups de cœur

Au cœur de la région

Dossier THÉMATIQUE

8 Old me New me

DEVENIR LA MEILLEURE
VERSION DE SOI-MÊME

Recettes

14

Tarte tatin de ratte, reblochon & champignons
Fondant au chocolat coco sans gluten ni lactose

16 Interview

Louis Brauer, chimiste vert

18 Santé

Booster naturellement son système immunitaire

21 Interview

Olivier Markarian, pour une bio durable

22 À vous de jouer !

Réalisez votre old me/new me



coup de cœur

La Caravelle Verte vous propose son tonifiant mélange Chai Massala composé d'épices entières bio origine Inde.
Prix : 5,50€ le pot de 50g

Pour un hiver tout en douceur !

C'est une saison redoutée pour les uns, adorée par d'autres... C'est aussi une période propice à l'introspection, ô combien plus difficile actuellement. Pour rester positif et trouver une nouvelle énergie, nous vous proposons dans ce numéro des gestes du quotidien bons pour vous et l'environnement. Vous retrouverez aussi toutes les actualités des entreprises de votre région pour consommer local !





BETSARA

DÉCOUVREZ L'OR VERT DE MADAGASCAR

NOTRE HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA EST CE QU'IL Y A DE PLUS AUTHENTIQUE.

En provenance des hauts plateaux de Madagascar à 1100 mètres d'altitude, elle est entièrement produite manuellement selon la tradition Malgache. Une référence en aromathérapie !

www.betsara.com



Disponible en 10, 30 et 100ml



Également en vente dans les points de vente Bio : Hydrolat Feuilles en sachet

Distribution : solid sprit - info@solid.be

L'INTERVIEW BioMag

Tristan Imbert : aventurier du ravintsara

Tristan Imbert et sa jeune marque Betsara qui commercialisent une huile essentielle de ravintsara très pure, vivent une accélération majeure depuis le début de la crise sanitaire. Effets antiviraux obligent !

Rédaction : MP Guard

Quelles sont les caractéristiques de votre huile essentielle de ravintsara ?

Notre huile essentielle de ravintsara est produite sur les hauts plateaux de Madagascar à 1100m d'altitude. Avec un taux de cinéole, la principale molécule, sensiblement plus élevé grâce à l'altitude à laquelle nous récoltons les feuilles et distillons l'huile. L'huile essentielle de ravintsara est un puissant anti-viral qui régule le système immunitaire. C'est aussi un expectorant qui dégage les voies respiratoires. Des qualités précieuses en ces temps de crise sanitaire...

Votre huile a été élue meilleur produit bio en 2019 dans les catégories bien-être et jeune pousse, qu'est-ce que cela vous a apporté ?

C'était un peu étrange de finir aussi haut que des jus de pomme et des compotes, mais cela nous a confortés dans nos choix. Susciter un tel engouement avec une huile essentielle prouve que ce type de produit est entré dans le quotidien des gens. Il y a également une forte adhésion des gens à notre aventure.



Tristan Imbert
Gérant de Betsara

En quoi Betsara est-elle une aventure ?

Lancer une marque et créer une entreprise sur un mono produit, sans rien connaître en marketing, import/export avec Madagascar, ni même au marché, c'était risqué. La seule chose dont nous étions sûrs, c'est que cette huile essentielle produite par Tahina sur les hautes terres de Madagascar était un super produit. Il nous a fallu tout apprendre, y compris à travailler dans le respect des traditions malgaches en faisant sans cesse le tampon entre ces deux cultures.

Retrouvez
Ce

Betsara
www.betsara.com
21 avenue Jeanne d'arc
38100 Grenoble



BETSARA
LE SPÉCIALISTE DU RAVINTSARA

La SÉLECTION

Coup de coeur



Huile de soin
« Atochoum »
NeoBulle

Cette huile de massage aromatique nourrit la peau et réchauffe les tout petits en période hivernale.
100% bio. Fabrication en Auvergne-Rhône-Alpes.
www.neobulle.com
Prix : 8,50€



Baume respiratoire
au ravintsara
Betsara

Beurre de karité, huile de tournesol, cire d'abeille, HE de lavande fine et de ravintsara. Application sur le torse, les lèvres ou sous les narines.
Prix : 15,50€ les 30mL

Shampooing purifiant
« Première Mousse »
noire Ônaturel

Formulé à base de poudres indiennes et d'hibiscus sur une base sans sulfates, c'est l'allié de toutes les boucles ou des cuirs chevelus à problèmes.
Prix : 13,50€ les 200mL



« Cet hiver
c'est cocooning :
je prends soin de moi ! »



Huile de
soin active
Iadrôme
laboratoire

Des mains douces et soyeuses ! Ultra riche (jojoba, macadamia, coco...), elle pénètre rapidement sans fini gras.
Prix : Flacon pompe 50mL, 13,50€



Coffret 7 épices
La Caravelle Verte

La Caravelle Verte vous propose ce coffret en bois composé de 7 épices entières bio, variant au gré des saisons.
Prix : 49,50€



Macarons frais
et artisanaux amande
Macaron Désiré

100% bio, bon et gourmand, sans gluten ni lactose, nos macarons amande sauront révéler leur douceur pour petits et grands !
Prix : 6,80€

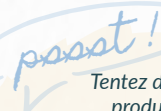


Lait de coco
bio & vegan
Markal

100% bio & vegan
Sans gomme de guar
Pour de délicieuses recettes salées et sucrées.
Prix : 2,33€ les 400 mL

Mousse de carotte au
Bleu d'Auvergne
Clac

Tartinable apéritif bio, local & artisanal.
Priorité au circuit-court grâce à nos producteurs locaux auvergnats.
Pour un apéro gourmand !
Prix : 4€



Tentez de remporter certains produits sur nos comptes :

@lacommunautelbio
@bioauvergnerrhonealpes



Old me New me

DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE soi-même

Rédaction : MP Guiard

Une nouvelle année s'annonce avec son lot de bonnes résolutions, c'est pile le moment pour évoluer en douceur...

Inutile de tout changer, il suffit juste de vous améliorer. En 2021, nous vous donnons les clés pour partir à la rencontre de votre nouveau moi !

Ne placez pas la barre trop haut

Inutile de vous fixer des objectifs inatteignables, vous finirez lessivé et démoralisé. Ne pas viser trop haut, c'est une des clés de la transformation de soi. Vous aimeriez atteindre le zéro déchet, mais sachez que vos déchets ne tiendront pas tout de suite dans un bocal à confiture. Mieux vaut commencer petit, pratiquer des gestes simples, mais efficaces pour changer vos habitudes de consommation et réduire petit à petit vos poubelles.

Établissez des rituels

Planifiez vos rendez-vous avec vous-même au travers de rituels. Peu importe ce qui vous fait du bien, faites-le à heure fixe et tous les jours. Plutôt que de courir 20 kilomètres le week-end, démarrez votre journée par un footing de 20 minutes par exemple. Ou mettez noir sur blanc vos idées, méditez, dessinez, lisez, chantez, mais à heure fixe, de cette façon, votre cerveau va intégrer l'information et s'y préparer au mieux. Certains coaches prônent de démarrer la journée plus tôt et par ces rituels, comme le Miracle Morning. Levez-vous, la transformation est en marche !

Bougez-vous !

Pour accompagner le changement, votre corps doit aussi se mettre en mouvement. Gym aquatique, marche, yoga Kundalini ou barres au sol, là encore, peu importe votre tasse de thé, aérez-vous la tête et faites marcher vos muscles au moins une demie heure par jour. Et si possible, voir pourquoi plus haut, toujours au même moment de la journée !

Pensez positif

Parmi les quelques 60 000 pensées qui nous traversent l'esprit chaque jour, il y a les bonnes qui nous font sourire et nous redresser et les mauvaises qui nous attristent et nous accablent. Il suffit parfois de presque rien pour voir une situation sous un angle moins sombre, ce faisant on modifie son état de conscience. Pour penser positif, les yogis ont une méthode douce : chanter des mantras, sorte de chant méditatif sous la forme de phrases courtes en sanscrit ou en anglais que

« Se traiter avec bienveillance est une clé de la transformation de soi »

l'on chante à l'infini et qui finissent par rentrer en nous presque sans y penser. On en trouve pleins sur Youtube, à vous de choisir celui qui vous parle le plus.

Les effets du « pas encore »

Les neurosciences l'ont démontré, nous avons tous la faculté d'évoluer si l'on s'en donne les moyens. Deux petits mots pourraient ainsi suffire à modifier son comportement en profondeur : « pas encore ». Plutôt que de renoncer à un projet, dites vous que vous n'êtes « pas encore » arrivé au bon niveau. Cela vous donnera une perspective d'amélioration et vous redonnera le moral. Essayez.

Visualisez

Un nouveau lieu de vie ? Une évolution dans votre travail ? Plus de temps pour vous ? Découpez des images qui vous aident à visualiser vos objectifs et épinglez-les sur un tableau en liège en étant le plus précis possible... Inutile de coller un coucher de soleil, mais plutôt la vue de ce petit bungalow où vous adorez passer quelques jours. Et soyez sûr de voir ce tableau au moins une fois par jour. Il faut parfois trois ou quatre tableaux avant d'arriver au bon mix de projets magnifiques qui vont feront bouger doucement mais sûrement.

Traitez-vous avec douceur

Il va falloir vous aimer, renforcer l'estime de vous-même afin d'avoir confiance en vous. Pour vous accepter tel que vous êtes, avec vos traits physiques et votre caractère, dites-vous que vous êtes unique, spécial et aimable. Si si. Se traiter avec bienveillance est une autre des clés de la transformation de soi.

Mangez mieux

En adoptant une alimentation hypotoxique, avec des aliments bio de saison et de proximité, vous réduisez les risques de maladies dégénératives, mais aussi de dépression. Usez et abusez des légumes sous toutes leurs formes, des céréales complètes, des oméga 3 et des super aliments que nous avons tous maintenant à portée de main, gingembre, pollen, curcuma, oléagineux, kéfir, légumes fermentés...

Consommez moins

Vous achetez bio, c'est bien, apprenez à moins acheter en cuisinant vos restes. Dans un légume bio, tout se mange, à commencer par les fanes qui font de délicieux pestos. Les os de viande,

des bouillons savoureux, la peau des légumes déshydratés avec un peu d'huile et de sel, de délicieuses chips...

« La transformation vient de ce que l'on vise le progrès et non la perfection »

Au final

Vous l'aurez compris, la transformation vient de ce que l'on vise : le progrès et non la perfection. Ne perdez pas de vue que le plus intéressant dans ce processus, c'est moins le résultat que ce chemin qui vous fera changer. C'est une belle aventure qui vous attend, vivez-la intensément !

CUISINÉ AVEC DES PRODUITS FRAIS ET DE SAISON

CLAC!
Concocté en Auvergne

#biolocalartisanal

ARTISANAL

RECETTES GOURMANDES 100% ORIGINALES

LOCAL

VELOUTÉ CAROTTE AU GINGEMBRE

CRÈME DE BETTERAVE AU CHEVRE FRAIS

MOUSSE DE CAROTTE AU BLEU D'Auvergne

CAVIAR DE LENTILLES VERTES À L'INDIENNE

SAUCE CŒUR D'AUBERGINE

Mon ancien MOI

Mon nouveau MOI



Courir après le zéro déchet

Enchaîner les cours de yoga
(et les courbatures)

Devenir végétarien

Se précipiter sur les nouveaux
produits durables, gourde et bento
en métal, récipients en verre

Jeter ses vieux tee-shirts

Manger le plus frais possible

Jeter l'eau de cuisson des céréales

Faire des gros ravitaillements

Acheter pléthore de produits
d'entretien

Prendre des douches de 10 minutes

Stocker les fruits et légumes ensemble

Jeter le pain sec au compost

Passer de deux sacs poubelle à un sac
poubelle par semaine

S'accorder 15 minutes de yoga tous
les matins au calme

Acheter de temps en temps de la
viande en circuit court

User jusqu'au bout sa vieille gourde en
plastique avant d'en acheter une plus
durable

Transformer ses vieux tee-shirts en
éponge et lingettes pour la maison

Faire des bocaux de légumes lacto-
fermentés

Arroser ses plantes avec l'eau de
cuisson refroidie

Acheter moins et cuisiner tout

Tout nettoyer dans la maison avec un
ou deux produits bio

Prendre des douches de 5 minutes

Séparer les fruits des légumes qu'ils
font mûrir plus vite

Plutôt que de jeter le pain, passer le
sous l'eau et au four à 200°C



karawan
authentic



Fouta en coton bio

Pour un gommage
comme au hammam

Savon d'Alep
aux huiles d'olive
et de laurier.
une alternative
au gel douche !
Pour visage,
corps et mains

POUR PRENDRE
SOIN DE SOI
ET DES AUTRES

Pour le visage, des huiles
100% d'actifs aux vertus incomparables

Une gamme bien-être, certifiée* Bio, héritée
des rituels de bain et d'hospitalité de l'Orient

Karawan authentic - 28, montée des Carmélites - 69001 Lyon - tél : 04 72 00 09 54 - contact: delpal@karawan.fr - karawan.fr

Retrouvez-nous sur    karawanauthentic

*COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS.



4 personnes



20 minutes



30 minutes

Miam!

Tarte tatin de ratte, reblochon, champignons & salade

Proposée par Recettes et Cabas

Ingédients

Dans le cabas :

- 250g de rattes
- 300g de champignons
- 150g de reblochon
- 2 échalotes
- quelques brins de persil
- 1 pâte sablée
- 1 salade

Dans le placard :

- huile d'olive
- papier cuisson
- de quoi réaliser une vinaigrette
- sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200°C.

1. Emincez les échalotes en petits cubes. Lavez, coupez les champignons en dés. Lavez, coupez en fines lamelles (à la mandoline) les rattes.

2. Faites revenir les échalotes dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient translucides, puis rajoutez les champignons, du sel et du poivre et faites cuire pendant 10 min.

3. Coupez le reblochon en petits cubes et ciselez le persil. Rajoutez-les au mélange de champignons et faites cuire encore 5 min.

4. Déposez du papier cuisson dans un moule à tarte, enduisez le fond d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et répartissez les lamelles de rattes dans le fond du moule. Ajoutez le mélange de champignon et de reblochon. Recouvrez le moule de la pâte sur le mélange.

5. Enfourez pendant 30 min. Pendant ce temps, préparez la salade et la sauce vinaigrette.

6. Servez bien chaud avec la salade verte.

Le grain de sel de Recettes et Cabas :

Vous pouvez remplacer le reblochon par du brie de Meaux, et mettre différents champignons pour donner plus de goût. Pour un effet plus gastronomique, n'hésitez pas à badigeonner d'huile de truffe vos rattes avant de les mettre dans vos moules.

Pour cette recette



Recettes et Cabas

Commandez votre panier à cuisiner Recettes et Cabas composé de recettes et de tous les ingrédients pour les réaliser !

www.recettesetcabas.com



8 portions



15 minutes



20 minutes

Fondant chocolat coco, sans gluten ni lactose

Proposée par Markal

Ingédients

- 50g de farine de coco*
- 1càs de fécule de maïs
- 175 ml de lait de coco*
- 200g de compote de pommes
- 50g de noix de coco râpée* (40g pour la préparation et 10g pour la décoration)
- 40g de sirop de coco
- 125g de chocolat noir fondu

* produits MARKAL

Gourmand!

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

1. Commencez par mélanger tous les ingrédients secs soit la farine de coco, la fécule de maïs, la noix de coco râpée.

2. Dans un second temps, ajoutez la compote de pommes, le sirop de coco et le lait de coco et mélangez pour obtenir une pâte homogène.

3. Finir en incorporant le chocolat fondu.

4. Cuire au four pendant 20 min., ne dépassez pas ce temps de cuisson pour une texture fondante à l'intérieur. Vous pouvez baisser à 15 min. pour un gâteau très fondant.

5. Laissez refroidir, parsemez de noix de coco râpée.

Pour cette recette

Markal

www.markal.fr

Cash Bio Markal - 795 Route de la Correspondance 26300 Alixan

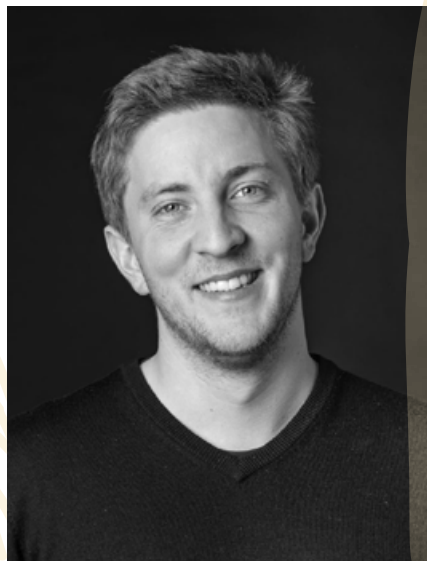


L'INTERVIEW BioMag

Louis Brauer : chimiste vert

Louis Brauer, encore étudiant, fonde Cosmoz il y a 3 ans. La marque de cosmétique bio naturelle puise dans le miel de Manuka, l'essence de ses principes actifs. Retour sur un parcours inspiré.

Rédaction : MP Guiard



Louis Brauer
fondateur de Cosmoz

Qu'est-ce qui vous a motivé pour créer Cosmoz avant la fin de vos études ?

Je suis chimiste de formation et fils d'agriculteur, les plantes, la nature me parlent depuis toujours. Quand j'ai rencontré les Maoris en Nouvelle Zélande lors d'un stage dans le cadre de mes études d'ingénieur, j'ai découvert un peuple accueillant, sans aucun jugement sur autrui et dont la pharmacopée repose sur un arbrisseau, le Manuka. De retour en France, je suis tombé sur des études qui mettaient en lumière les nombreux principes actifs du Manuka, notamment ses propriétés bactéricides exceptionnelles utilisées par certains CHU français en phase post-opératoire pour aider à la cicatrisation.

Le miel de Manuka est au cœur des formules de vos 4 soins, sort-ils tous tournés vers les problèmes de peau ?

Oui, notre spécificité via notre sérum, est d'agir sur l'acné et les petites imperfections de la peau sans l'agresser. Le miel de Manuka permet de traiter les problèmes bactériens de l'acné, de réduire ou d'éviter les cicatrices résiduelles, sans effets secondaires.

Retrouvez
Cosmoz
Cosmoz
www.cosmoz.bio
Lyon

NeoBulle®

UNE MARQUE D'AMOUR

Portage et soins



Créée en 2005 par une professionnelle de santé, Néobulle est un fabricant français qui conçoit, en Auvergne-Rhône-Alpes, des solutions de portage et des soins bio pour les bébés et les mamans.

neobulle.com



COMMENT BOOSTER naturellement SON SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

Pour stimuler vos défenses immunitaires et passer l'hiver en beauté, voici quelques pistes, des solutions naturelles, peu coûteuses, voire délicieuses !

Rédaction : MP Guiard

Renforcer son système immunitaire implique de prendre soin de son corps, cette merveilleuse machine qui possède des capacités d'auto-guérison trop souvent ignorées. La médecine chinoise qui repose sur un équilibre naturel du corps l'a bien compris : une hygiène de vie saine, une alimentation sans excès et l'aide des plantes aident à rester en bonne santé.

L'échinacée

L'échinacée est une plante à la fois préventive et curative qui stimule le système immunitaire et aide aussi à

combattre les refroidissements. Vous pouvez trouver dans les magasins bio un macérât à boire régulièrement à raison de quelques gouttes dans un verre d'eau.

« Une hygiène de vie saine, une alimentation sans excès et l'aide des plantes aident à rester en bonne santé »

La propolis

Ce produit résineux formé par les abeilles est riche en flavonoïdes, une substance immunostimulante et antivirale. Il existe de la teinture mère de propolis à diluer dans de l'eau à raison de 25 gouttes deux fois par jour. On peut même augmenter jusqu'à 30 ou 40 gouttes en cas d'infection des voies respiratoires.



Le ravintsara

C'est l'une des deux huiles essentielles les plus vendues en France et pour cause. Grâce au cinéol, son principe actif, le ravintsara aide à prévenir et à lutter contre les infections respiratoires. On peut au choix régulièrement s'en frictionner les avant-bras, les plantes de pieds et faire des inhalations en cas d'attaque virale.

La biodynamisation

Comme les plantes, nous sommes composés d'eau, en rentrant dans les mêmes champs vibratoires que celles des plantes, on peut agir sur les cellules par effet de dynamisation. Certains packs disponibles en magasins bio réunissent trois actifs naturels, le shiitake, la gelée royale et l'acérola sous forme de gélules. A prendre en cure d'un mois.

Le chocolat noir

Lorsqu'il est bio et contient au moins 60% de cacao, le chocolat noir constitue un aliment de choix. La théobromine qu'il contient a des propriétés antitussives. Il est également bourré de magnésium. Grâce aux flavonoïdes qu'il contient, le chocolat noir enfin, a des capacités anti-oxydantes. Toutes les raisons de s'offrir un carré ou deux de temps en temps, notre santé en dépend !



D'autres articles sur le site



 www.bioauvergnerrhonealpes.fr

Rubrique blog

hōlypop

EN SALLE LE 1^{ER} JANVIER 2021



NOUVEAUX PARFUMS

AVEC LA PARTICIPATION DE HOLYPOP

[MYRTILLE | CITRON VERT] [FLEUR DE SUREAU | SÈVE DE BOULEAU] [FRAMBOISE | BOUTON DE ROSE]

ÉLABORATION ET FABRICATION

Kario

BIENTÔT DISPONIBLE [SUPER MOINE]
BIÈRE BLONDE, AUX EXTRAITS DES PLANTES DES MOINES

"L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION"



L'INTERVIEW BioMag

Olivier Markarian : pour une bio durable

Il y a eu Georges, puis Jacques et maintenant Olivier. Trois générations d'hommes pour diriger Markal, cette entreprise pionnière du bio, mais pas que. Avec sa vision humaniste et durable du marché, pas de doute, Olivier Markarian est bien le fils de son père (et le petit-fils de son grand-père).

Rédaction : MP Guiard



Olivier Markarian
dirigeant de Markal

Est-il plus difficile de diriger une entreprise familiale avec une histoire aussi riche ?

C'est vrai que je suis tombé tout petit dans la marmite du bio, mais je n'ai aucune frustration par rapport à cela. Au contraire, je le vis comme une source de motivation. Je dirige Markal avec beaucoup de fierté et une volonté farouche de faire aussi bien que mon père et mon grand-père.

L'histoire de Markal est aussi intimement liée à celle de la Drôme, où en est-on du bio à l'échelle locale ?

Le territoire de la Drôme demeure un département relativement rural, une région très favorable à la culture du bio avec de l'espace, un climat et un vrai savoir faire. Travailler en local, c'est aussi pour nous travailler en régional et se dire parfois que Valence est plus proche de Turin que de Paris. Nous acheminons par exemple le riz d'Italie par feroutage, ce qui permet d'économiser 1000 tonnes de CO² par an.

Quelle est votre vision du bio pour demain ?

L'industrie agro-alimentaire produit du déchet, c'est une réalité. Nous produisons du bio, c'est bien, mais nous ne devons plus dissocier le contenant de son contenu. Nous avons sorti des pâtes dans des sachets biodégradables, mais une majorité de nos produits reste emballée dans du plastique. A nous de rentrer dans un cercle vertueux pour emballer nos produits de façon plus éco-responsable. Je ne suis pas pour une bio culpabilisante, mais pour une bio engageante et pragmatique. Il est important de démarrer cette mutation afin que nos enfants l'achèvent. Je veux être moteur de cette transformation et si je peux inspirer d'autres entreprises, tant mieux.

Retrouvez
Ce 
les produits Bio

Markal - www.markal.fr
Cash Bio Markal - 795 Route de la
Correspondance 26300 Alixan

— À VOUS DE JOUER ! —

Réalisez votre propre OLD ME / NEW ME

Comme chaque début de nouvelle année, la tradition veut que l'on se fixe de bonnes résolutions... que nous ne respectons pas toujours ! Oubliées les paroles envolées, fixez-vous des objectifs qui vous aideront à avancer et qui feront du bien à vous, aux autres, et à la planète. Réalisez dès maintenant votre old me/new me et affichez-le sur votre frigo pour y penser tous les jours !

Par l'équipe de la Communauté Bio

« Il n'y a pas de petits gestes quand on est 60 millions à les faire »
Pierre Rabhi

Old ME | New ME

Partagez-nous votre
tableau avec le
#oldmenewmeliomag

On se follow ?

@lacommunautelibio
@bioauvergneshonealpes



Rendez-vous dans le prochain numéro !

LE CLUB.BIO
La voix des consommateurs

L'application qui vous fait gagner des cadeaux Bio



Gagnez des
produits et des box
Bio en scannant
vos achats !

Téléchargez l'application Le Club !

Disponible sur
App Store

Disponible sur
Google play



COMPTOIR DU
PASTIER
AUTHENTIQUE & BIO



**BIO et BON !
découvrez vite
nos produits pastiers !**

Pâtes fraîches - Ravioles - Soufflés - Sauces - Oeufs

Suivez notre actualité sur



@comptoirdupastier

