

BIO

SHOP

Votre partenaire Bio Santé à Lézignan



Pour un nettoyage de printemps Bio, découvrez avec la détergence écologique une autre façon d'utiliser les produits d'entretien avec la gamme ECOVER



C'est le printemps!

■ Faites le plein d'idées primesautières !

N° 1 PRINTEMPS 2009



Le printemps, c'est la période du renouveau par excellence. La nature renaît après les longs mois d'hiver, c'est aussi la période du grand ménage dans nos maisons et dans nos corps. A cette occasion, toute l'équipe de Bioshop vous invite à découvrir toutes les nouveautés de saison par le biais de son nouveau magazine trimestriel. Fervente éco-citoyenne, Martine Jaffus cherche chaque jour, à rendre le bio accessible à tous d'où ses efforts pour dénicher des produits issus de l'agriculture biologique proche de chez vous afin de réduire les coûts de transport et vous proposer des aliments d'un bon rapport qualité/ juste prix. A cet effet, elle met en place un partenariat avec Julien Gisbert, Bio d'Oc, centrale de distribution qui commercialise l'ensemble des produits Bio du département de l'Aude et de la région.




Le saviez vous ? Qu'est ce qu'un locavore ?

Ce sont des consommateurs adeptes des circuits courts.

Leur credo est simple : réduire la distance entre les consommateurs et les producteurs et ce pour 3 raisons :

- au niveau écologique, il s'agit d'alléger le bilan carbone et d'arrêter de consommer des pommes du Chili 125 fois plus consommatrices que leurs cousines locales.
- au niveau économique, moins de trajet = réduction des coûts = prix final plus accessible.
- au niveau gustatif, par définition, les produits locaux sont plus frais que les fruits et légumes voyageurs transportés par avion ou par bateau.

Conception réalisation :  David Poumès - Tél. 06 64 90 64 09 - Rédactionnel : Christine Espezel
Document non contractuel sous réserve d'erreur typographique - Ne pas jeter sur la voie publique
Crédit photographique : Fotolia - Jean-Michel Poirot - BioShop et ses annonceurs - Illustration : Stéphane Selles - Ce document est imprimé sur du papier 100% recyclé.

Le cinquantenaire de l'agriculture biologique



En 1958, Raoul Lemaire, professeur de génétique pratique à l'École Supérieure d'Agriculture d'Angers pose le constat suivant : il y a

une explosion des maladies frappant le cheptel (fièvre aphteuse, tuberculose, stérilité ...). Il en identifie les causes, à savoir le traitement du sol par la chimie, l'alimentation artificielle des animaux.

Puis propose des solutions pour remédier à cet état de fait : apporter à la terre des produits et amendements biologiques et aux animaux une alimentation naturelle.

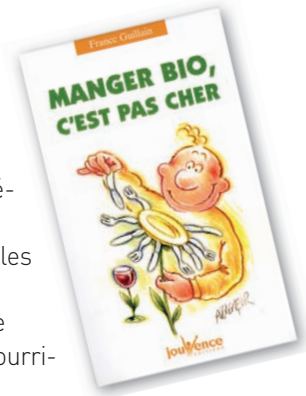
De ses recherches en collaboration avec le frère Jean Marie de l'abbaye de Bellefontaine, il constate que l'emploi de l'algue lithothamme sous forme pulvérisée, fait disparaître les maladies du bétail. Il s'agit à la fois d'un fertilisant, d'un rééquilibrateur et d'un anti-viral naturel de tout premier ordre. Pour lui, c'est la clé d'une vraie agriculture biologique qui doit assurer la sécurité dans l'abondance, la joie de vivre en bonne santé en augmentant à la fois les rendements et la fertilité des sols, en combattant efficacement les maladies des plantes, des animaux et de nous-même.

Tels sont les principes de l'agriculture Biologique , posés en 1959.

Manger Bio, c'est pas cher

L'alimentation Bio a la réputation d'être chère, mais bonne pour la santé. Toutefois, il apparaît clairement que la première rumeur est fausse. Cela pour plusieurs raisons :

- le produit est beaucoup plus riche en vitamines, compléments alimentaires...
- les aliments peuvent être achetés en vrac, évitant ainsi les coûteux emballages
- les produits contiennent très peu d'eau, si bien qu'ils ne fondent pas littéralement à la cuisson, contrairement à la nourriture industrielle.



En fait, manger Bio, c'est aussi et surtout changer son alimentation : moins de plats cuisinés, moins de viandes, plus d'aliments naturels (céréales, légumineuses...) qui sont forcément moins chers.

Sans parler des bienfaits manifestes pour votre santé et votre dynamisme.

Les critères de base pour acheter Bio futé sont :

- le respect de l'esprit de l'agriculture Bio : pérennité, équité et santé.
- Le choix d'un circuit de distribution cohérent.
- Un bon rapport qualité/ juste prix.

En résumé, manger bio, ce n'est pas plus cher, c'est manger autrement !

La détergence écologique

Avec une augmentation de plus de 25 % en 2007, les produits d'entretien écologiques, ont le vent en poupe sur tous les réseaux de distribution. Mais les produits écologiques vendus dans le réseau conventionnel répondent-ils aux mêmes exigences que ceux des magasins Bio ?

Y a-t-il des réglementations sur les produits d'entretien écologiques ?

Le but premier des produits écologiques est certainement pour les fabricants et les utilisateurs de participer à la préservation de l'environnement mais aussi de se protéger contre certaines molécules chimiques présentes dans les produits conventionnels.

Devant l'absence de réglementation européenne sur les éco-produits, la prolifération des labels, les appellations diverses (produits dits «**écologiques**», «**verts**», «**biologiques**», «**d'origine végétale**»), Bioshop a mis sur une sélection rigoureuse de ses fournisseurs.

La préoccupation essentielle des utilisateurs de produits écologiques, porte sur les conséquences que les produits peuvent avoir sur l'environnement, de sa fabrication jusqu'à son recyclage, d'où l'importance de la biodégradabilité des éco-produits. En effet, après usage, la majeure partie des détergents se retrouve dans le réseau de collecte des eaux usées. Selon la quantité des tensio-actifs utilisés, ceux-ci se dégraderont plus ou moins rapidement et auront un impact environnemental moindre. Seuls les tensio-actifs sont pris en compte dans le calcul de la biodégradabilité. Il faut donc distinguer les éco-produits commercialisés dans le secteur conventionnel et ceux des magasins Bio. Ainsi dans la distribution conventionnelle, un produit annoncé «**écologique**», même sous un label, peut contenir des tensio-actifs qu'en partie biodégradable et des tensio-actifs d'origine pétrolière sont également autori-

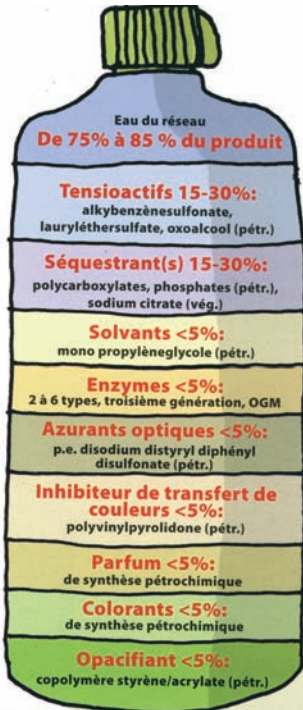
sés. En revanche, dans les magasins bio, les produits écologiques proposés, détiennent une biodégradabilité proche de 100% et non pas uniquement sur les tensio-actifs, colorants, conservateurs mais également sur les emballages.



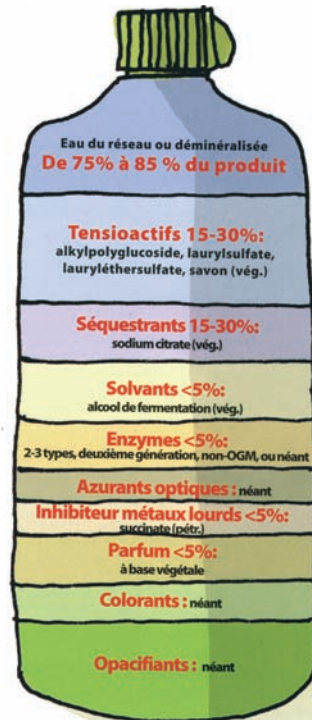
C'est dans ce but, que le magasin Bioshop vous propose une nouvelle gamme de détergents écologiques en Bag-in-Box tels que le liquide vaisselle, la lessive liquide et l'adoucissant.

Comparatif entre une lessive liquide

Conventionnelle



Écologique



La gamme Bio Shop



La cure dépurative de printemps



Le bouleau est un arbre qui est largement utilisé depuis la nuit des temps. Mais l'utilisation thérapeutique de la

sève de bouleau remonte au XII^e siècle. Sa composition fait de la sève de bouleau, récoltée chaque année au printemps, un véritable élixir, diurétique et dépuratif. C'est la «**cure de printemps**» idéale car elle permet d'éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver. La sève de bouleau est un remarquable draineur de l'organisme : elle active la diurèse et l'élimination des déchets organiques : acide urique, urée, cholestérol...

En résumé, la sève de bouleau exerce un nettoyage et une désintoxication des 5 émonctoires que sont : **le rein, le foie, l'intestin, les poumons et la peau.**



Les anti-oxydants

Il se forme, tout à fait naturellement, dans notre organisme des radicaux libres (qui sont des résidus de combustion liés à la production d'énergie de nos cellules).

Mais les radicaux libres sont responsables d'oxydations qui occasionnent des dommages à nos cellules et freinent leur renouvellement. L'excès de radicaux libres peut être responsable d'un vieillissement accéléré.



Toutefois, il existe, à l'état naturel, des aliments dont les vertus anti-oxydantes sont reconnues, il s'agit par exemple :

- de la papaye fermentée
- du goji, fruit originaire des contreforts de l'Himalaya

Le saviez-vous ?

Les aliments peuvent être évalués en fonction de leur valeur anti-oxydante. L'unité de mesure est l'ORAC.

Pour exemple : la valeur ORAC du raisin est de 2800 ORAC pour 100 g, celle du Goji est 14600 ORAC pour 100 g.





Les bonnes affaires Bio Shop

Du 21/03 au 04/04
Cure minceur

- 15%

sur les tisanes,
huiles de massage,
ampoules...



Du 05/05 au 19/05
Gamme GMD

- 20%

sur toute la gamme
GMD
démonstration
exceptionnelle en
magasin le mardi
19 mai en matinée



Du 06/04 au 20/04
Nouveau

Vente directe de
**Veau
Gascon Bio**

En caisse :
17.40 € par kg
(minimum 5 kg)
En 1/2 carcasse :
12.65 kg par kg



Du 19/05 au 02/06
Fête des Mères

- 15%

Cosmétique
Maquillage
Eau de parfum



Du 21/04 au 04/05
Vrac Écover

- 10%

Produits
d'entretien



Du 02/06 au 20/06
Gamme Solaire

- 20%

sur toute
la gamme solaire



Partenaires Bio Shop



Stage de cuisine BIO

Éveillez vos papilles à des saveurs nouvelles

1/2 journée de 14h au repas du soir inclus : 50 € (ingrédients fournis à base d'huiles essentielles, graines...)

■ Relais d'Alaric : M^{me} Dufour
4 Chemin des Clauses - 11700 Moux
04 68 43 97 68

www.lerelaisalaric.com



NATUROPATHE

MOERMAN DUPIN MARINA

Affections traitées par homéopathie, phytothérapie, aromathérapie et compléments alimentaires.

Thérapie manuelle - Massage Ayurvédique

Présente à Bioshop*:

- Jeudi 9 avril
- Jeudi 14 mai
- Jeudi 11 juin

17, avenue des Auberges - 11200 Ornaisons
Tél. 04 68 41 53 38 - 06 32 68 11 03

le tarif par consultation est fixé à 30 euros.



Ouvert du mardi au samedi de 8h30/12h15 - 15h00/19h00
22 Cours de la République - 11200 Lézignan-Corbières
Tél. 04 68 27 66 07 - www.bioshop11.com

Bulletin de participation au Grand Jeu BIO SHOP

Pour participer au tirage au sort, découpez et glissez votre bulletin après l'avoir rempli dans l'urne au magasin Bio Shop de Lézignan-Corbières

Nom : _____ Prénom : _____ Tél. _____

Ville : _____ e-mail : _____

A gagner* : 10 bons d'achats de 20 € chez Bio Shop

*Jeu sans obligations d'achats, 1 seul bulletin par foyer, tirage au sort le 17 juin 2009 en magasin.

