

よしや寝むすまのうらわのなみまくら

C'EST LE MOMENT DE...

Quel plaisir ! dormir
sur les rives du Suma
les vagues comme oreiller

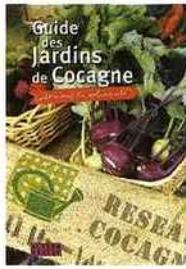
FAIRE POUSSER LES HAÏKUS

Ecouter le son de la nature, goûter sa vibration, de tous ses sens ouverts à la simplicité d'une fleur de cerisier, d'un nuage qui passe, d'une pluie de printemps... Ces courts poèmes japonais (17 syllabes réparties en trois vers : 5-7-5), délicieusement illustrés à l'encre et au trait noir par Zaü, invitent à l'apaisement, à l'accueil inspiré de l'instant. Perles de sobriété et de réjouissement dédiées aux enfants, ces petits haïkus du moine zen Ryokan nous font passer de grands moments. Sous la lune, ou à la lumière des premiers beaux jours.

"Sous la lune poussent les haïkus". Editions Rue du Monde.

CULTIVER LA SOLIDARITÉ

Vous mangez BiO : si vous choisissez de récolter les fruits et légumes de la solidarité active ? Le réseau des Jardins de Cocagne compte aujourd'hui 17 000 familles adhérentes en France. Pourquoi pas la vôtre ? Ce guide vous invite à découvrir, parmi la centaine de Jardins en France, les plus proches de chez vous ou de votre lieu de travail. Plus que des végétaux certifiés AB, c'est le B-A BA du développement durable que vous cultivez : l'insertion de personnes en rupture avec le monde du travail, soit 3000 jardiniers par an. Les jardins de Cocagne, c'est le cœur à l'ouvrage !



Guide des Jardins de Cocagne. Editions Alternatives.

Semer l'amour

Non hybrides, issues de l'Agriculture biologique et BiO-dynamique, des semences maraîchères, aromatiques et condimentaires de variétés anciennes, de variétés locales : voilà de quoi nourrir d'amour le cœur du monde, la vie à l'oeuvre sur la planète, et se doter de graines d'espérance à la hauteur des enjeux écologiques du siècle. Très étendue, extrêmement diversifiée, cette gamme La Semence BiO est exclusivement destinée aux magasins BiO. La richesse du végétal est ici plus que respectée : célébrée. A vos graines ! Il faut s'aimer, et semer. Encore et toujours. **Agrosemens** Tél. 04 42 667 822



Ne pas se planter

Nous, on a invité des spathiphyllum au bureau. Et on s'en porte beaucoup mieux ! Allez savoir pourquoi, grâce à nos fleurs de lune, l'air est plus léger, les ordinateurs nous fatiguent moins, l'ambiance est plus détendue. Vous aussi, appelez à l'aide les plantes dépolluantes. Par les racines ou par les feuilles, elles absorbent, à votre place, les fameux COV, indésirables composés organiques volatils, et les transforment, le plus naturellement du monde, en dérivés organiques inoffensifs pour votre précieuse santé. Si vous hésitez sur les plantes à adopter à la maison ou au bureau, établissez un diagnostic perso sur Internet, et optez pour les plantes dépolluantes cultivées dans la tradition horticole durable, certifiées par l'écolabel MPS (Botanic) : un gage de qualité et de respect de l'environnement. Aucun risque de vous planter.

www.quelles-plantes-depolluantes.com



C'EST LE MOMENT DE... É-li-mi-ner

Des gagnants en **pleine élimination** ! Une fois n'est pas coutume : aujourd'hui, éliminer = gagner. Parmi vous, les **50 premiers lecteurs** à envoyer sur carte postale, à la rédaction, leur nom et adresse personnelle, ainsi que le nom et l'adresse de leur **magasin BiO** diffuseur de TOP NATURE vont pouvoir se pencher sur les conditions de leur élimination. Grâce au **Suc de Plante Fraîche d'Ortie**, offert par **Salus**, qu'ils vont recevoir, l'activité diurétique va se trouver optimisée, et les résidus métaboliques de l'hiver vont prendre la porte en douceur. Particulièrement **riche en sels minéraux**, fer en tête de liste, l'ortie apporte **d'excellentes réserves de vitalité**. Jouer, gagner, éliminer : le printemps s'annonce bien avec Salus !

Offre réservée à une personne par famille

TOP NATURE. Opération "Gagner-Éliminer". 24580. Plazac.



Ortie

Pour bien éliminer

Complément alimentaire
Suc naturel de
plantes fraîches