

# BiO info

Le magazine du mieux-vivre N°16

## Les vins bio une note de vérité

### Une écharpe

pour porter bébé

### Anti-gaspi

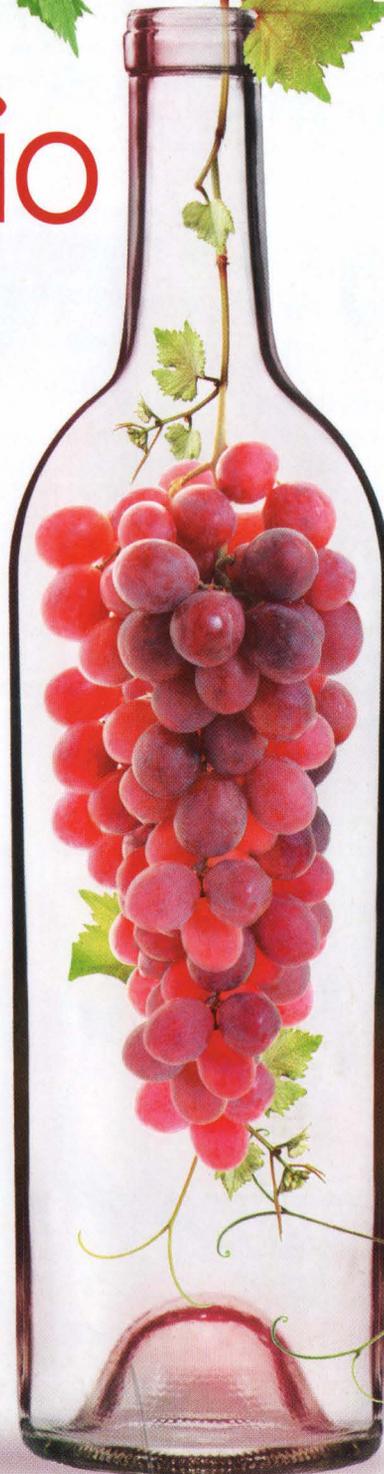
6 idées pour  
moins jeter

### Le démaquillage,

face écolo

### Cuisiner

les courges



### Rencontre

Julien Kaibeck, chantre  
des huiles végétales

### JEU CONOURS

Gagnez 100 livres  
«Germe de blé fermenté,  
miracle santé  
à travers les âges»  
et des compléments  
alimentaires  
NaturaMedicatrix

**GRATUIT**  
en magasins bio



7.



## COSMÉTIQUES

### 7. Le vernis selon Zao

Cette jeune marque va à nouveau se faire remarquer sur nos ongles. La formule de ses vernis bannit toluène, formaldéhyde, camphre synthétique, dibutylphtalate et xylène. Une petite prouesse, mais c'est loin d'être tout: enrichis en silice, ces vernis se déclinent en 12 couleurs modernes, s'appliquent facilement grâce à une texture ni trop épaisse ni trop liquide, se passent d'emballage secondaire et enfin ne font pas mystère de leur composition, accessible sous le flacon. Le fini mat, signature des vernis écolo, répond de plus à la tendance du moment.

**Marque.** Zao.

**Référence et prix.** Vernis, top coats et durcisseur (8 ml, 9,90 €).

**Label.** Aucun.

**Disponibilité.** Juin 2013.

**Points de vente.** Magasins bio et site de la marque.

**Info.** [www.zaomakeup.com](http://www.zaomakeup.com).

### 8. Douceur mandarine

Le laboratoire indépendant basé dans le Nord propose depuis la rentrée une gamme apaisante pour les enfants de plus de 3 ans. Cet original bain aromatique, légèrement moussant, se verse directement dans le bain. Sa magie opère pendant que les enfants

8.



barbotent: nettoyage grâce à des tensio-actifs doux issus du sucre, action rééquilibrante grâce à 3 % d'huiles essentielles (mandarine, orange douce, lavande, vanille...). Pour aborder la journée dans la bonne humeur le matin et préparer au sommeil le soir. Un cadeau à faire? La marque propose un coffret comprenant également une huile de massage et une synergie d'huiles essentielles à diffuser.

**Marque.** Herbes et Traditions.

**Référence et prix.**

Bain aromatique enfant à la mandarine (250 ml, 10,40 €); Coffret 3 produits (35,80 €).

**Label.** Cosmébio.

**Disponibilité.** Septembre 2013.

**Points de vente.** Magasins bio et site de la marque.

**Info.** [www.herbes-et-traditions.fr](http://www.herbes-et-traditions.fr).

## COMPLÈMENTS

### 9. SOS défenses

Un passage difficile en prévision, une baisse de tonus? L'acérola et la gelée royale associés dans ce complément sont parfaitement qualifiés pour remonter les défenses immunitaires et soutenir l'organisme en situation critique. Le dosage en acérola (500 mg x 2) permet de couvrir 100 % des apports recommandés en vitamine C (80 mg). On

a aimé: le tout petit pilulier, prêt à nous accompagner partout pour une cure express de deux semaines.

**Marque.** Fleurance Nature.

**Référence et prix.** Gelée Royale-Acérola (30 gélules, 16,50 €).

**Label.** AB, Label européen.

**Disponibilité.** Juin 2013.

**Points de vente.** Sur le site de la marque et par correspondance au 05 62 06 14 48.

**Info.** [www.fleurancenature.fr](http://www.fleurancenature.fr).

### 10. Aide hépatique

Après nous avoir présenté le lédon du Groenland, une plante originaire du Canada, sous forme d'hydrolat, Aroma-Zone commercialise son huile essentielle, indiquée pour favoriser le drainage du foie et la régénérescence des cellules hépatiques. Elle permet aussi de lutter aussi contre l'insomnie, la dépression ou encore les intoxications alimentaires. On peut l'utiliser en synergie avec d'autres huiles, en massage diluée dans une huile végétale, ou en diffusion, pour créer une atmosphère joyeuse et favoriser le sommeil.

**Marque.** Aroma-Zone.

**Référence et prix.** Huile essentielle de lédon du Groenland (2 et 5 ml, 12,50 € et 25 €).

**Label.** Label européen.

**Disponibilité.** Septembre 2013.

**Points de vente.** Site internet et boutique parisienne de la marque.  
**Info.** [www.aroma-zone.fr](http://www.aroma-zone.fr).

### 11. Hot drink fortifiant

On attend l'hiver au tournant avec cette délicieuse boisson, à déguster comme une bonne tisane au coin du feu. Très peu sucrée, cette préparation pare aux coups de froid sans qu'on y pense grâce à des plantes fraîches biologiques: la baie de sureau est associée à l'emblématique échinacée. Des études ont démontré que cette dernière, sous cette forme, avait un effet antiviral et antibactérien sur de nombreux micro-organismes responsables des rhumes, des états grippaux et des infections des voies respiratoires. On la boit pour se prémunir ou pour se guérir, en augmentant la dose. Plus de raison d'être en froid avec l'hiver!

**Marque.** A.Vogel.

**Référence et prix.** Hot Drink Sureau Echinacea, préparation pour boisson (flacon de 100 ml, 11 €).

**Label.** Aucun.

**Disponibilité.** Septembre 2013.

**Points de vente.** Magasins bio et site marchand de la marque.

**Info.** [www.avogel.fr](http://www.avogel.fr).



9.

10.

11.