

TOPNATURE

# TOPNATURE

**BIO**

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !

**BEAUTÉ  
DES CHEVEUX  
ON PART  
EN COLO**

**CUISINE  
JAPONAISE  
VEGAN  
ITADAKIMASU !**

**AIMER L'HIVER  
LA CHALEUR  
DOUCE  
DES MASSAGES**

**HEALTHY BOWLS  
DES RECETTES  
HAUTES  
EN COULEURS**

**ILS NOUS  
FONT DU BIEN  
VIVE LES DESSERTS  
DE VALÉRIE !**

## PROTÉGER VOS YEUX

Qui ne ressent pas de fatigue oculaire ? Des tiraillements, une sécheresse, une lourdeur qui se manifestent à tout moment de la journée : chez certains le matin au réveil, par manque d'hydratation, chez d'autres en fin de journée, après des heures passés sur un écran d'ordinateur. Et si vous protégez vos yeux le plus naturellement du monde ?

En douceur, surtout, car les yeux méritent une délicatesse particulière. Ne dit-on pas, pour souligner un attachement, que nous tenons à quelqu'un (ou quelque chose) comme à la prunelle de nos yeux ? Cette attention bienveillante règne sur la formulation du **Dermo Spray Paupières Ballot-Flurin** à la propolis.

99,1 % d'ingrédients issus de l'Agriculture Biologique, 100 % du total de ces ingrédients d'origine naturelle : les chiffres témoignent de l'intégrité du soin. Mais **Ballot-Flurin** va plus loin : sa propolis blanche dynamisée, issue de micro-terroirs préservés dans les montagnes françaises et européennes, riche en polyphénols, son eau vivante, tellurique, des dolmens d'Illhéou, sa fleur de sel de Salies de Béarn...

La dimension qualitative de la composition répond aux attentes les plus exigeantes, à juste titre, en matière de soins oculaires.

Vous souhaitez découvrir le **Dermo Spray Paupières Ballot-Flurin** ? Envoyez vite votre demande, par mail ou sur carte postale, à la rédaction de **TOPNATURE**, afin de faire partie des 50 premières personnes sélectionnées qui recevront ce cadeau. Indiquez votre nom, votre adresse postale, ainsi que le nom et l'adresse de votre magasin BIO diffuseur de **TOPNATURE**. Des précisions indispensables pour que les tendres abeilles de **Ballot-Flurin** parviennent jusqu'à vous afin de prendre soin de vos yeux.

**Offre limitée à 1 personne par famille**  
\*info@topnature.com

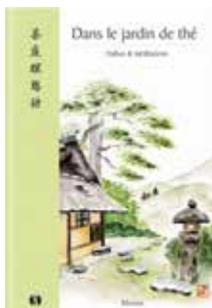
\*\*TOPNATURE.  
Opération : "PROTÉGER VOS YEUX"  
24580 PLAZAC



© Manda



## MÉDITER DANS LE JARDIN DE THÉ

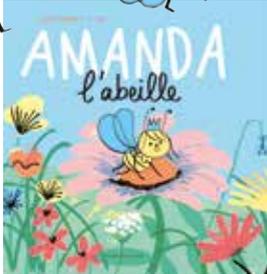


Quel autre sentiment que la sérénité nous gagne à l'évocation d'un jardin de thé ? Ciselé et offert à la contemplation, cet ouvrage s'arpeute lentement, pas à pas, du regard tout d'abord, en une lecture illustrée par l'auteure, peintre et calligraphe, à savourer comme une tasse de thé japonais préparé selon les règles de l'art. Délicat. La poésie, le respect de la nature, la présence à l'instant,

murmurent entre ces lignes tout en conscience simple, et puissante de cette simplicité raffinée, enrichie d'un glossaire et de notes détaillées. Un petit bonheur zen et doux à méditer.

**Dans le jardin de thé. Haïkus & méditations.** Manda.  
Synchronique Éditions. 192 p. 22 €

C'EST LE MOMENT DE...



## CRAQUER POUR AMANDA

Amanda nous fait craquer. De joie. Reine des abeilles, la voilà partie à la découverte du monde avec ses trois nourrices. Elle y découvre les dangers environnementaux qui les menacent, elle et ses sœurs : surproduction agricole, produits chimiques, pollutions sonore et lumineuse... Les petits enfants apprennent ainsi, grâce à Amanda et à une mignonnerie d'illustration, les risques d'extinction qui pèsent sur ces pollinisateurs essentiels à la vie. Adaptation du premier épisode de la série audio pour enfants *Animalia*, dont le podcast a été enregistré avec Cyril Dion et Isabelle Adjani, *Amanda l'abeille* inaugure une initiative de sensibilisation ludique à l'écologie à travers 10 épisodes, disponibles gratuitement sur Spotify grâce à un QR code situé à dos du livre. *Amanda l'abeille*. Josh Vardey. Illustré par Aki. Éditions Actes Sud Junior. 140 p. 12,90 €

## PRENDRE UNE VESTE

D'abord, ce n'est pas une veste, c'est un cardigan. Ensuite, si on la prend, si on la porte, c'est surtout pour se faire plaisir, pour combattre la grisaille des premiers mois de l'année, pour partir en voyage dans notre tête dans les pays nordiques. En laine d'agneau douce et traçable, sans muesling, soutenue par un solide programme écologique et éthique, ce vêtement est clairement fait pour nous réchauffer le cœur. Et les reins. Et le cou. Il est bien enveloppant, long afin de protéger la partie du dos la plus sensible au froid, boutonné (avec des boutons en ivoire végétal) jusqu'au menton : le col polo est aussi élégant que protecteur. Le jacquard tricoté achève de nous donner une carrure propre à arpenter les pistes de ski de fond. Belle et douillette, la veste! Le cardigan. [www.fjällräven.com](http://www.fjällräven.com). 184,95 €



## RAFRAÎCHIR LA MÉMOIRE DE VALENTIN

Même si c'est un peu cucul la praline, la fête de Saint Valentin représente une bonne occasion de recevoir un cadeau. D'ailleurs, nous votons pour le fait de rebaptiser ce jour : Sainte Valentine. C'est mieux. Si Valentin avait la mémoire courte, il serait opportun de lui suggérer une idée de cadeau écoresponsable : ce coffret

de "jeunesse éternelle", par exemple. Baptisé *Secret d'Okinawa*, au regard de la longévité des habitants de cette île du Japon, il contient une huile "Concentré jeunesse visage" et un "Baume de soin pour le corps au getto rajeunissant". Tout un programme! En cadeau, dans le petit panier en bambou rose : une coupelle en porcelaine rose pâle, en forme de fleur de cerisier. Valentin va aimer, c'est sûr. Coffret *Secret d'Okinawa* BIJIN. 85 € - [www.bijin-shop.com](http://www.bijin-shop.com)



## POSER SON ESPRIT

Pour tous ceux qui développent une forme ou une autre d'anxiété écologique, voici le remède : ce livre. Appelé à poser son esprit, à contempler, à écouter, à réaliser que les animaux sauvages vivent à 200 mètres de chez nous et qu'ils nous transmettent quelque chose de leur langage, de leurs intentions, le lecteur saturé d'informations inutiles et de vaines sollicitations voit se dessiner dans ces pages aux photos magnifiques une planche de salut, une passerelle vers la paix intérieure. La nature offre, un petit oiseau qui sautille devant la fenêtre, une violette naissante qui murmure sa couleur, un renard qui traverse la route en courant par une soirée d'hiver, à moins que ce ne soit une famille de sangliers qui, elle, prend tout son temps : de l'aube à la nuit profonde, la nature est là, à 200 mètres ou bien plus près, et il ne tient qu'à nous d'accepter l'apaisement qu'elle nous offre, amour inconditionnel aux antipodes de nos projections anthropocentriques. Cet ouvrage en témoigne par l'image.

*La nature à 200 m de chez moi*. Textes et photos : Erwan Balança. Éditions Ulmer. 175 p. 30 €



# **TOPNATURE**

**BiO**

**LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !**