

7 \ ÉTÉ 20

# BIOMAG

LE MAGAZINE DES ENTREPRISES BIO DE VOTRE RÉGION

*Coups de  
Coeur*

LA SÉLECTION BIO  
DE VOTRE ÉTÉ

*Recette*

TERRINE GLACÉE  
PÊCHE & FLEUR  
D'ORANGER

*Ikigai*  
À LA  
RECHERCHE  
DE *soi*



**DÉCOUVREZ NOTRE  
APRÈS-SHAMPOING SOLIDE  
AUX DOUCES NOTES VANILLÉES !!!**

**WWW.LAMAZUNA.COM**  
COSMÉTIQUES SOLIDES ET ACCESSOIRES  
DURABLES POUR MA VIE ZÉRO DÉCHET



# SOMMAIRE

— été 2020 —

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**  
De la plante au flacon,  
avec Joël Deslandes

**6 Coups de coeur**  
La sélection BioMag pour cet été !

*Dossier* **THÉMATIQUE**  
**8 Ikigai**  
À LA RECHERCHE DE « SOI »

**14 Recettes**  
Crackers aux graines & dips au thym  
Terrine glacée pêche & fleur  
d'oranger

**16 Interview**  
Hollypop, un soda sacrément bon !

**18 Santé**  
Gel hydroalcoolique ou savon ?

**21 à vous de jouer !**  
Réalisez votre Ikigai



*Coups de coeur*

**Cosmoz Soin Visage Jour & Nuit**  
Hydrate et prévient les petites imperfections  
Miel de Manuka, chanvre et thé vert.  
Prix 19,95€

*Vers un nouveau départ !*

C'est habillé de teintes pastel et de crayonnés inspirés que le Bio Mag revient cet été ! Un été qui fait suite à une période inédite et complexe. Si cela nous a amené à réfléchir sur notre manière de consommer bio et/ou local, sur notre rapport aux autres et notre travail, l'ikigai offre une méthode salutaire pour trouver sa raison de vivre et prendre un nouvel élan.

**NAUSEA SPRAY**

*Baladez-vous en toute sérénité !*



Huiles essentielles - Extraits de plantes fraîches - Élixirs floraux



Complément alimentaire **BIO**  
en cas de mal des transports,  
nausées, vomissements.

Idéal pour les personnes sensibles aux déplacements en voiture, bateau et avion. À base d'huile essentielle de menthe poivrée et d'extrait de gingembre frais qui contribue à lutter contre les sensations de malaise et les vomissements associés aux transports.

PRODUITS DISPONIBLES EN MAGASINS BIO

LA DRÔME PROVENÇALE S.A.  
F-26340 SAILLANS

[www.ladrome.bio](http://www.ladrome.bio)



*De la plante au flacon*

Quoi de plus normal quand on travaille comme Joël Deslandes, pour un acteur majeur du bien-être au naturel que d'avoir bonne mine ? Comme une partie des employés de la société, le chargé de communication vient tous les jours à vélo au siège de Ladrôme laboratoire situé dans un des plus jolis villages de la Biovallée. Ça doit sûrement aider, mais pas seulement...

Rédaction : MP Guiard



*Joël Deslandes*  
chargé de communication chez  
Ladrôme laboratoire

*Qu'est-ce qui fait la force de Ladrôme laboratoire ?*

Nos plantes ! Nous travaillons des matières premières non surexploitées, bio et cultivées dans le plus grand respect des écosystèmes. Avoir intégré l'ensemble des étapes de fabrication des produits, formulation, extraction, fabrication et conditionnement tout en conservant une entreprise à taille humaine fait aussi notre force. On veut continuer à cultiver ce lien avec la terre, le producteur et le produit final.

*Concrètement, ça se traduit comment ?*

Ladrôme laboratoire compte un peu moins de 50 salariés et demeure une entreprise familiale française depuis sa création à Die il y a plus de 25 ans. Nous travaillons en direct avec les producteurs de façon pérenne en nous engageant sur plusieurs années pour leur garantir un volume d'achat et les aider dans leurs investissements. C'est aussi ce qui donne du sens à nos produits...

*Quelles sont vos dernières innovations ?*

On a relooké le packaging de nos gammes aroma pour plus de lisibilité, de conseils et de transparence. L'innovation ce sont aussi des produits prêts à l'emploi avec le lancement récent d'un spray en format Pocket à base d'extraits de menthe poivrée et de gingembre pour lutter contre le mal des transports. Puis en septembre, nous sortons une gamme articulations avec trois produits ciblés sur les problèmes articulaires.

Retrouvez  
Ce **ladrôme** //  
LABORATOIRE //

Ladrôme Laboratoire  
[www.ladrome.bio](http://www.ladrome.bio)  
270 chemin de la Tuilière 26340 Saillans

# La SÉLECTION

## Coup de coeur



*Sérum la guerre aux boutons*

**Cosmoz**

Ce concentré de soin puissant et non agressif permet de soigner les problèmes de peau d'origine bactérienne comme l'acné.

Prix : 21,95€

*Eau florale de Rose de Damas*

**Ladrôme Laboratoire**

Cet été, illuminez votre teint en vaporisant sur votre visage cette eau florale bio issue du commerce équitable.

Formats : 50 et 100mL  
Prix indicatif à partir de 5,50€



*« à mettre dans ma trousse cet été ! »*



*Recharge déodorant pierre d'alun*

**Aluna**

Découvrez les nouvelles recharges pierre d'alun, zéro déchet, certifiées Cosmos Nat et fabriquées à la main en France...

Prix indicatif : 8,50€



*Après-shampooing solide bio*

**Lamazuna**

Voici le nouvel après-shampooing Lamazuna aux douces notes vanillées, bio et végane ! Il facilite le coiffage et nourrit tout type de cheveux.

Prix : 12,50€

*♥ Hmmm !*



*Barre noix, datte et gingembre*

**Noix et noix**

100% bio & sans gluten,  
100% végétale,  
100% naturelle & gourmande.  
Formulée, fabriquée et emballée par Noix et noix !

Prix indicatif : 2€

*Crème de coco bio & vegan*

**Markal**

Cette crème de coco 25 % mg est une alternative 100 % végétale à la crème fraîche à utiliser dans les préparations salées et, ou sucrées.

Prix : 1,53€ - 200 mL

*« L'apéro et les plaisirs sucrés »*



*Infusion glacée*  
**Tisanes le Dauphin**

Une infusion à boire glacée pour une pause gourmande.  
Un mélange fruité de fraise, pomme, hibiscus pour petits et grands !

Prix : 4€



*psst !*  
Tentez de remporter certains produits sur nos comptes :

@lacommunautelbio   
@bioauvergnerhonealpes 

# Ikigai

## À LA RECHERCHE DE soi

Rédaction : MP Guiard

Trouver une joie de vivre au quotidien et la conserver ? Vivre plus vieux et en meilleure santé ? Se connecter à soi pour trouver sa voie ?

Ce serait possible avec l'ikigai, une méthode japonaise qui décrypte les mécanismes de la pensée et apprend à s'en déjouer. Explications et mode d'emploi.

avec l'avancée des neurosciences, on sait désormais que notre pensée est le fruit d'une multitude de facteurs cognitifs, des faux choix aux vraies injonctions. Qu'elles soient sociétales, familiales ou professionnelles, ces barrières mentales dont on n'a pas toujours conscience, nous limitent et nous contraignent. Et si on faisait sauter ces verrous pour juste être soi ?

C'est ce que propose l'ikigai, une méthode venue de cette fameuse île d'Okinawa au Japon, une des zones bleues où les hommes vivent plus longtemps. De là à dire qu'en trouvant son chemin, on va plus loin, il n'y a qu'un pas !

### *Un schéma pour poser ses forces et ses faiblesses*

Raison d'être, c'est ce que signifie ikigai japonais. Avoir un but permettrait selon nos amis nippons de vieillir en bonne santé. Pour le trouver, l'idée est de se positionner en milieu de notre existence, aux carrefours de nos centres d'intérêt pour en décrypter les forces et les faiblesses. En suivant le schéma page 12, on doit pouvoir rapidement faire le point sur soi et répondre à ces questions : ma passion est-elle ma profession ? Quelle est ma vocation ? Est-elle utile aux autres ? Si oui tant mieux, vous pouvez aller siroter une orangeade, sinon, lisez plutôt ce qui suit.

## Véritable petite introspection

Dessinez le même schéma (page 12) suffisamment grand sur une feuille de papier et notez-y dans le premier cercle vos centres d'intérêts. Cela peut prendre du temps, l'idée n'est pas de le remplir comme un QCM, mais plutôt de s'accorder le temps d'une introspection.

Notez dans le cercle 2 vos compétences et dans le cercle commun, notez vos passions en recoupant les informations des cercles 1 et 2. Faites de même avec le cercle suivant, ce pour quoi vous pourriez être payé, puis recoupez les informations des cercles 2 et 3 et inscrivez une profession dans la partie

*« Faites le point sur vous-même et accordez vous cette introspection »*

commune. Enfin dernière section, celle de vos aspirations et de vos valeurs, procédez de la même façon en regroupant dans la case mission, les informations des cercles 3 et 4. Un bon moyen de constater qu'une profession bien payée, mais qui ne correspond pas à vos valeurs ou à l'inverse une passion exercée sans revenus sont source de leurre ou d'inconfort.

Avec le temps, en répondant de façon

équitable pour chaque catégorie, l'Ikigai devrait devenir clair et vous offrir son enseignement.

### Les freins cognitifs à déjouer

Lorsque nous nous interrogeons sur nous-mêmes, nous développons toute une série de mécanismes de défense qu'il est bon de savoir déjouer. L'Ikigai, c'est aussi savoir les reconnaître pour choisir sa voie en toute liberté.

#### 1. Penser vite fait bien fait

Votre première impression n'est pas forcément la bonne, tenter d'avoir plusieurs premières impressions sur un même sujet permet de ne pas se limiter.

#### 2. L'auto-complaisance

Pour éviter de n'attribuer ses succès qu'à soi-même et ses échecs qu'aux autres, penser le succès comme un facteur extérieur et ses erreurs comme un élément interne à soi-même permet de mieux identifier vos compétences.

#### 3. C'est trop tard

Ce n'est pas parce que vous avez fait de longues études de droit que vous ne pouvez pas changer de métier et choisir la soudure à 40 ans. On apprend à tout âge.

#### 4. Le conformisme

Une société se régénère par la marge, inutile de devoir toujours vous fondre dans la masse, vous avez donc tout intérêt à développer un point de vue qui

vous est propre. En faisant autrement, vous participez à l'équilibre d'un groupe dans sa diversité.

#### 5. Le joli papier cadeau

Pour ne pas tomber dans les attraits de l'emballage et choisir une voie parce qu'elle est bien présentée, vérifiez que le contenu de votre choix correspond bien à votre personnalité.

#### 6. Se soumettre à l'autorité

Toute votre vie on vous a dit quoi faire, à commencer par vos parents, il est sans doute temps de remettre en cause la parole de l'expert. On peut s'opposer dans un débat constructif.

#### 7. On connaît déjà

Pour éviter de généraliser les expériences en comparant les nouvelles

avec celles que vous avez connu par le passé, assurez-vous que vos informations soient toujours à jour.

*« L'Ikigai, c'est aussi savoir reconnaître ses mécanismes de défense et les déjouer pour choisir sa voie en toute liberté »*

#### 8. Choisir ce qui nous est familier

Nous avons tendance à opter pour ce qui nous est familier. Pour contrer cette habitude, repérez les codes de votre entourage. Puis interrogez-vous comme si vous faisiez parti d'un autre milieu. Cela aide à ne pas s'enfermer dans ce que l'on connaît.

## Cosmoz

La solution naturelle pour vos boutons

Cosmoz propose une gamme de soin bio, formulée au miel de Manuka pour ses propriétés anti-bactériennes et hydratantes, et apporte une solution naturelle au traitement des peaux à imperfections en offrant confort et efficacité, sans compromis.



## 9. Faire l'autruche

On n'aime pas voir les réalités dérangeantes. Changer d'angle de vue permet de les voir sous un autre angle, sans ignorer les informations qui nous déplaisent.

## 10. Le pessimisme

Anticiper ce qui peut advenir de pire permet de sortir d'un pessimisme obligé. L'optimisme apparaît souvent comme dangereux, hors il est nécessaire parfois de rêver.

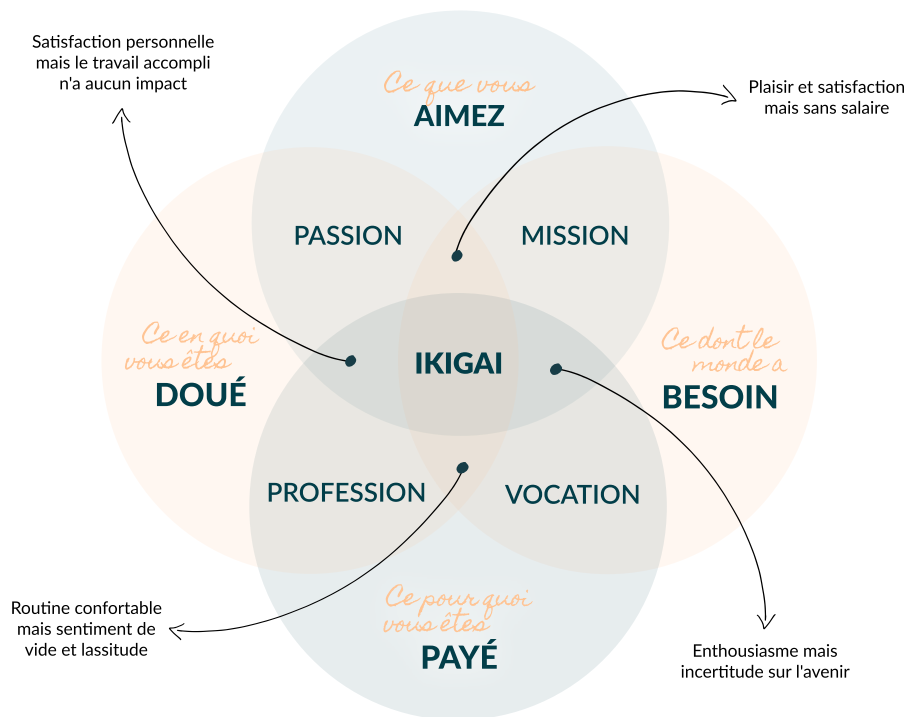
## // Rester dans sa zone de confort

Qui ne risque rien, n'a rien. Préférer la certitude à la perte ne mène à rien non plus. A un moment donné, une fois toutes les options posées, il est bon de passer à l'acte !

## Vivre en accord avec soi-même

L'ikigai est donc le point d'union de la passion, de la vocation, de la profession et de la mission. Si l'une de ces catégories est manquante dans votre vie, alors il manquera toujours une étincelle à votre bonheur.

N'hésitez pas à reprendre cette méthode, nous évoluons avec le temps et nos besoins changent. L'ikigai n'est ni confortable, ni facile à faire en toute intégrité, mais c'est le prix à payer pour vivre en accord avec soi-même. Votre liberté est au bout du chemin, ne la perdez pas de vue !



**NOUS, ON PRÉFÈRE SE RAPPELER DE 2020 COMME ÇA**

Affiche célébrant les médailles de bière 2020. Au centre, un grand logo de la Brasserie Savoyards (BS) est entouré de plusieurs médailles et trophées :

- Médaille de Bronze 2020 (Concours Général Agricole, Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation)
- Médaille d'Argent 2020 (Concours Général Agricole, Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation)
- SILVER 2020 (FRANKFURT INTERNATIONAL TROPHY)
- GOLD 2020 (FRANKFURT INTERNATIONAL TROPHY)
- GRAND GOLD 2020 (FRANKFURT INTERNATIONAL TROPHY)
- Médaille de Bronze 2020 (France Bière Challenge)
- Médaille d'Argent 2020 (France Bière Challenge)
- ARGENT SILVER 2020 (Concours International de LYON)
- OR GOLD 2020 (Concours International de LYON)

Logo AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

**BRASSEURS SAVOYARDS**  
645, RUE DES CHAMPS DE LA PIERRE  
74540 ALBY-SUR-CHÉLAN  
04 50 22 91 62

[WWW.BS.FR](http://WWW.BS.FR)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

400g de crackers

15 minutes

30 minutes

L'opéro!

## Crackers aux graines Dip au yaourt et au thym

Par cookingwithelo.com

### Ingrédients

#### Pour les crackers :

- 100g flocons d'avoine
- 100g graines de tournesol
- 100g graines de lin
- 50g graines de courge
- 30g graines de sésame
- 2cs graines de chia
- 2cs téguments de psyllium blond
- 1 pincée de sel
- 2cs huile d'olive
- 250mL d'eau bouillante
- Épices : sel, herbes de Provence, paprika doux, cumin

#### Pour le dip :

- 200g de yaourt
- Le jus d'un demi citron
- 2cc d'eau florale de thym à thujanol ladrôme laboratoire
- 1 pincée de sel
- Facultatif : thym frais, zestes de citron

### Préparation

#### Pour les crackers :

Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante. Sortez une des plaques et recouvrez-la de papier cuisson. Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine avec les graines, ainsi que le psyllium blond. Ajoutez ensuite les épices selon vos goûts. Finissez par ajouter l'huile d'olive et l'eau bouillante. Mélangez à l'aide d'une spatule. Étalez le mélange sur la plaque de cuisson. Recouvrez-le d'une autre feuille de papier cuisson. Étalez ensuite le tout à l'aide d'une rouleau à pâtisserie, jusqu'à l'obtention d'un rectangle d'un demi centimètre d'épaisseur. Utilisez le dos d'un couteau pour tracer une grille, de manière à défaire les crackers plus facilement par la suite.

Enfournez pendant 30min, toujours à 180°C. Dès que les crackers sont cuits et légèrement dorés, sortez-les du four et laissez-les refroidir. Finalement, coupez-les en suivant les lignes que vous avez tracées.

#### Pour le dip :

Pressez le jus d'un demi citron. Ajoutez le jus de citron, l'eau florale de thym et le sel au yaourt. Garnissez de thym frais et de zestes de citron si vous le souhaitez.



Pour cette recette

Ladrôme Laboratoire  
www.ladrome.bio  
270 chemin de la Tuilière 26340 Saillans

## Terrine glacée pêche et fleur d'oranger

Par Biscuiterie de Provence

### Ingrédients

- 20 cl de crème fraîche liquide entière, bien froide
- 200 g de mascarpone
- 100 g de miel (de tilleul, de lavande...)
- 1 cuil à thé de vanille moulue
- 1 cuil à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 3 pêches ou nectarines (250g de chair, environ)
- 2 cuil à soupe de poudre de cacao non sucré
- 8 navettes Fleur d'oranger Biscuiterie de Provence

\*pour un moule à cake, il faudra doubler les proportions

### Préparation

Monter en chantilly la crème fraîche à l'aide d'un batteur électrique. Dans un bol, mélanger le mascarpone avec le miel, la vanille et l'eau de fleur d'oranger.

Éplucher et dénoyauter les fruits. Les détailler en morceaux rapidement puis les passer au mixeur ou au blender, verser dans la crème mascarpone et mélanger. Incorporer cette préparation dans la chantilly à l'aide d'une spatule. Émietter plus ou moins grossièrement 6 navettes Biscuiterie de Provence dans la crème. Verser la moitié de cette dernière dans un autre bol. Y ajouter la poudre de cacao, mélanger.

Chemiser tout l'intérieur d'une petite terrine\* de film alimentaire. Verser la crème du premier bol dans celle-ci, égaliser avec une spatule. Ajouter ensuite la crème cacaotée délicatement pour

éviter de mélanger les deux crèmes. Égaliser. Disposer la terrine pour au moins 4 heures au congélateur avant de la démouler sur un plat de service. Retirer le film alimentaire. Décorer de navettes concassées, et notamment d'un filet de miel. Attendre une quinzaine de minutes puis découper en parts et servir.

Miam!



Pour cette recette

Biscuiterie de Provence

www.biscuiteriedeprovence.com  
ZA les Grands Prés  
26110 St Maurice s/Eygues

4 à 6 personnes

20 minutes

4h minimum





# L'INTERVIEW BioMag

## Holypop : un soda sacrément bon !

Directeur de la vénérable distillerie Kario installée au pied des Alpes, Jean-Pierre Pellet nous présente Holypop, un soda pas comme les autres, bourré d'antioxydants et au goût étonnant.

Rédaction : MP Guiard



Jean-Pierre Pellet  
Directeur de Kario

### Comment est né Holypop ?

Ce divin soda vient de loin puisqu'il nous a été inspiré par cette fameuse recette de plantes des moines de la congrégation de la Sainte Famille qui fabriquaient sur notre site une liqueur à base de plantes il y a 115 ans ! Le procédé de fabrication est le même que pour notre liqueur et n'a d'ailleurs pas changé depuis un siècle. Après sélection pointue des plantes, on les fait macérer dans de l'alcool pendant 6 mois, on sépare ensuite le jus de l'alcool qui lui est recyclé pour une future utilisation. Ce jus est ensuite filtré, on y ajoute juste un peu de sucre pour casser l'amertume et des parfums naturels. Nous avons pour le moment quatre saveurs, une naturelle au goût de plantes, à l'hibiscus, au gingembre et au yuzu.

### Pourquoi peut-on parler de boisson santé ?

Si Holypop signifie littéralement Saint soda, c'est grâce à son goût unique, mais aussi parce que c'est bon pour la santé. La plante principale à l'origine d'Holypop est la noix verte de Grenoble. C'est à ce stade qu'elle contient le plus de polyphénols, de vitamines et de sels minéraux. D'où les effets

antioxydants du soda qui permettent de ralentir les effets du vieillissement et stimuler nos défenses immunitaires.

### Avez-vous d'autres innovations sur le feu ?

En septembre nous lancerons quatre nouveaux parfums Holypop. Et crise sanitaire oblige, nous continuons la fabrication de gel hydro alcoolique. Après avoir testé notre capacité à faire monter l'alcool à 90 degrés dans nos cuves, nous produisons maintenant une solution hydro alcoolique d'après une recette validée par l'OMS.

Retrouvez  
Ces 1905 **Kario**  
le bon, le bien, le bio  
Kario  
www.kariolab.com  
44 rue Sainte Marie 01302 Belley

ANTIOXYDANT  
100% NATUREL  
SANS ADDITIF

hōlypop

BOISSON AUX PLANTES  
Boire Bio et Bon



NOUVEAU  
GINGER !

## GEL HYDROALCOOLIQUE ou SAVON

*Quelle solution choisir ?*

Pour se protéger du Covid-19, faut-il préférer régulièrement se laver les mains avec du savon ou utiliser du gel hydroalcoolique ? Réponse et explications.

Rédaction : MP Guiard

On le répète depuis le début de la pandémie, se laver les mains régulièrement, toutes les heures idéalement, est essentiel pour freiner la propagation du Covid-19. Le gel hydroalcoolique est une solution qui a l'avantage de désinfecter efficacement les mains lorsque l'on n'a ni eau, ni savon à proximité.

C'est ce que fait le personnel soignant dans tous les centres de soin et hôpitaux en s'en passant généreusement sur les mains avant chaque geste sur les patients.

*Doit-on préférer le gel hydroalcoolique au savon ?*

La réponse est claire, c'est non, tous les scientifiques interrogés sur le sujet sont unanimes : lorsque l'on en a la possibilité, il vaut mieux se laver les mains avec de l'eau et du savon plutôt que d'utiliser du gel hydroalcoolique.

*Pourquoi ?*

Tout d'abord parce que le gel ne lave pas, il ne fait que désinfecter, les saletés, même microscopiques demeurent et deviennent un terrain propice à la survie du virus. Ensuite parce que le gel peut devenir irritant pour la peau.

Fabriqué à partir d'une concentration



d'alcool d'au moins 60%, le gel peut déclencher un eczéma. À éviter donc en cas de problème de peau et d'allergie.

*Quand utiliser le gel hydroalcoolique ?*

Le virus survit plusieurs heures sur des surfaces inertes, lorsque l'on n'a pas de points d'eau à proximité, le gel hydro alcoolique demeure la seule solution pour tuer toutes les bactéries présentes à la surface de la peau, même si il ne les élimine pas.

*Un petit rituel de lavage*

Mieux vaut donc se laver les mains, mais en suivant les recommandations de l'OMS, ce qui prend plus de temps

qu'il n'y paraît. L'OMS préconise un lavage des mains des deux côtés, de frotter les poignets et entre les doigts et cela, plusieurs fois, soit environ 30 secondes !

Pensez à chanter mentalement « joyeux anniversaire » par exemple ou récitez vous l'alphabet, l'important est de le faire régulièrement et d'éviter de toucher votre visage.

*D'autres articles sur le site*



[www.bioauvergnerhonealpes.fr](http://www.bioauvergnerhonealpes.fr)

*Rubrique blog*



# In & out

Une nouvelle vision de la beauté



**In & out ANTI-AGE :**  
Soin du temps + Huile de Bourrache



**In & out BEAUTE CHEVEUX :**  
Huile cheveux + Ortie Piquante



**In & out BRONZAGE :**  
Lait corps + Peau & Soleil

**In & out**  
un complément alimentaire (IN)  
pour renforcer l'efficacité  
du soin cosmétique (OUT)

[www.douceur-cerise.com](http://www.douceur-cerise.com)

VEGAN



Suivez-nous sur :



— À VOUS DE JOUER ! —

## Réalisez votre propre IKIGAI

Après avoir pris connaissance de la tendance de l'Ikigai, on vous propose de réaliser votre propre schéma. Laissez-vous aller et prenez du temps pour répondre à ces petites questions qui vont vous permettre de faire une courte introspection. En découvrir plus sur votre personnalité, vos passions et vos engagements vous permettra de trouver votre chemin de vie. Alors, à vos crayons !

*Par l'équipe de la Communauté Bio !*

### Ce que vous aimez

- ↳ Quelles sont les choses que vous aimez dans votre vie ?
- ↳ Quelle est votre motivation en vous levant le matin ?

### Ce qui vous anime

- ↳ Quelles sont vos passions ? Considérez-vous ces passions comme des talents ?
- ↳ Comment réagissez-vous face à des compliments ?

### Ce que vous êtes

- ↳ Quelles sont les injustices qui vous donnent envie de réagir ?
- ↳ Êtes-vous engagé(e) dans une cause ou une association ?

### Ce que vous partagez

- ↳ Qu'apportez-vous aux autres ?
- ↳ Pour quel type d'actions sont-ils prêts à vous payer ?

### C'est parti !

À présent, réalisez votre schéma de l'Ikigai et rapportez-y les mots qui vous paraissent essentiels.

On vous conseille d'utiliser des couleurs, des matériaux différents (paillettes, extraits de magazines, rubans, etc.) pour vous donner l'envie de le regarder régulièrement.

Laissez parler votre créativité !

*10 conseils pour  
appliquer l'Ikigai  
au dos !*

# 10 CONSEILS

## Pour appliquer l'Ikigai

### 1. Méditez

Recentrez-vous sur vous, votre for intérieur. Séance de yoga, méditation, lecture, trouvez le temps de vous ressourcer et réfléchir sur vous.

### 2. Sélectionnez

Faites le tri dans ce qui vous entoure. Choisissez ce qui vous rend heureux et ce dont vous avez besoin. Posez-vous les bonnes questions : « ai-je réellement besoin de cette nouvelle paire de chaussures ? », « est-ce indispensable pour moi de réaliser cette tâche ? »

### 3. Prenez le temps

Une chose à la fois. Pensez à garder du temps libre pour vos passions.

« Prenez le temps, une chose à la fois... »

### 4. Définissez

Fixez-vous des objectifs à atteindre, cela vous guidera et vous apportera de la motivation.

### 5. Découvrez

Sortez de votre routine et apprenez de nouvelles choses. Balayez de nouvelles pratiques, de nouvelles activités. Vous allez vous enrichir et développer vos connaissances et compétences. Qui sait ? Peut-être de nouveaux talents !

### 6. Partagez

Favorisez les échanges avec les autres. Parler de vos passions, vos talents, vos engagements vous montrera que vous avez de la ressource.

### 7. Ecoutez

Recevez les compliments des autres. Soyez attentif au bien que l'on vous apporte. L'écoute vous permettra de mieux vous connaître.

### 8. Engagez-vous

Participez à des associations, à des mouvements. Trouvez les causes que vous voulez défendre et qui vous tiennent à cœur.

### 9. Ressourcez-vous

Partez à la campagne ou dans un endroit où vous vous sentez bien. Privilégiez les lieux avec peu de monde pour vous sentir apaisé.

### 10. Vivez

Profitez de chaque instant en appréciant les moindres détails et pensez au futur avec sérénité et optimisme.

On se follow ?

@lacommunautebio   
@bioauvergnerrhonealpes 

Rendez-vous dans le prochain numéro !



## Communauté Bio

### Auvergne-Rhône-Alpes

Le collectif d'entreprises *bio* de votre région !

Jeux concours, recettes, tutos, articles de blog, astuces, bons plans, actualités et promotions

On se follow ?

Bio Auvergne-Rhône-Alpes



@lacommunautebio

ou sur [www.bioauvergnerrhonealpes.fr](http://www.bioauvergnerrhonealpes.fr)

UNE INITIATIVE DU



La Région   
Auvergne-Rhône-Alpes



# CET ÉTÉ, PROFITEZ DES BIENFAITS DE LA COCO !

## *Gamme coco du Sri-Lanka*

MARKAL soutient les producteurs en France mais aussi à l'étranger beaucoup en Europe, en Bolivie et désormais au Sri-Lanka. Nous souhaitons maîtriser la fabrication du champs à l'assiette de l'ensemble de nos produits. Notre coco vient du Sri-Lanka, parce-que c'est là qu'elle est la meilleure !



[www.markal.fr](http://www.markal.fr)

1035 avenue des Alpes 26320 Saint-Marcel-lès-Valence  
MARKAL disponible exclusivement en magasins biologiques