



l'écolomag

le journal des écolopratiques



**Murs perspirants
ou étanches ?
Ventilation naturelle
ou mécanique ?**

Écohabitat
page 9

**Écrans chez les tout-petits :
montrons l'exemple !**
L'urgence de se déconnecter

page 30

**Nos hormones nous
parlent, écoutons-les !**

*Comment aborder la sexualité
quand les hormones « font la java » ?*

pages 16 à 29

LES HUMEURS DE LA CHOUETTE

« *Tout va très bien, Madame la Marquise* »

On me dit que, çà et là, vous allez supprimer les chauffages des terrasses de bistros, les feux d'artifice sur les places publiques, les sacs plastique sont presque interdits en Thaïlande et plein d'autres trucs qui me plaisent et me rassurent.

Mais il est des jours où je me demande si vous avez tout compris au film !

Les koalas meurent par milliers sur une terre martyrisée par le barbecue du siècle.

L'Amazonie, que nous avions qualifiée de poumon de la Terre, ressemble de plus en plus à un thorax de fumeur compulsif.

En France, la vente de produits phytosanitaires, en hausse de 25 % en 2018, est encore saluée par des économistes autistes (et j'en connais !).

Bon, j'arrête... Vous allez me dire qu'il y a des camions de bonne volonté qui s'accumulent et que plein de gens veulent changer les choses. Et vous avez raison, parole de « colibri » !

Et je vous jure que, si vous en êtes, de ces gens-là, je vous aime du fond de mon cœur de vieille chouette « raloto ».

Mais, tout de même, à propos de « raloto », je dois vous dire que chez les « seigneurs de la Terre », il en est quelques-uns que j'aimerais voir en cage jongler avec des ballons plutôt qu'avec des milliards ; et tous ces types qui jouent au Monopoly avec nos carcasses et celles de nos enfants me rendent de plus en plus triste.

À commencer par le dernier en date, le premier ministre australien qui nous explique avec l'œil humide, face caméra, que c'est la faute des écolos s'il y a le feu au lac.

Lui, c'est vraiment le « Chuck Norris » des « bachibouzouks ». Champion toutes catégories des montreurs de foire à l'ancienne. Toi, mon pote, tu rejoins le club très fermé des rois du monde déjantés qui gouvernent avec leurs pieds et ne nous veulent pas que du bien.

Je me demande, à l'aube de cette nouvelle année au millésime moelleux comme une promesse de bonheur, je me demande disais-je si vous allez continuer longtemps à supporter tous ces escrocs à rosette.

Tout le monde sait que les chouettes sont de nature pacifique, et que s'il nous arrive de déguster quelque mulot, nous ne sommes pas des animaux coléreux ; mais, bon dieu de bois, je trouve que vous vivez dans un monde bien perfectible et qu'il y a des fessées qui se perdent ! Et, pourtant, la solution est toute simple, à mon humble avis, et pour illustrer mon propos, je vais vous citer un philosophe bien connu des familles.

« *Quand on pense qu'il suffirait que les gens arrêtent de les acheter pour que cela ne se vende plus.* »

Les plus lettrés d'entre vous auront reconnu l'auteur. Pour les autres, j'ai un indice. C'est un ancien candidat à la présidence de la République prénommé Michel dans la vraie vie. Eh bien, Michel Colucci avait raison. Tout ça, finalement, n'est qu'une histoire de pognon. Ou, plutôt, de « pouah-gnon ». Si nous voulons mettre la misère à tous ces vilains, il suffit de les mettre au régime sans blé. Je vous le radote depuis plus de 10 ans.

Ne donnez votre argent qu'à des gens que vous respectez et avec qui vous pourriez être copain.

Je peux vous garantir que, si vous vous y mettez, il y aura deux ou trois trucs qui vont m'enchanter. Imaginez... Des industriels de l'agroalimentaire veillant à ce que vos tomates aient du goût et que les paysans soient heureux.

Parce que, dès que ces chacals connaîtront un peu la disette, ils vont s'y coller à l'écologie, au bien-être animal et tout le toutim.

Nous allons les voir fleurir, les coachs spécialisés en sevrage de pesticides et en détartrage de cervelle des dealers de *junk food*.

Je ne dis pas que les gentils vont gagner, je dis juste que si les méchants voient leur magot en détresse, ils vont vite venir vous manger dans la main et stopper les lasagnes à la viande de cheval et les porcs en batterie pour vous proposer du bonheur en barquette, que dis-je, du bonheur en « vrac » pour vos assiettes.

Je dis juste que si bien faire devient plus rentable que de vous vendre du trop salé, du trop sucré, du trop-plein de malbouffe, vous allez pouvoir résoudre pas mal de problèmes de santé publique.

Je dis juste que si les filous comprennent que ce n'est pas la bonne méthode, ils vont se calmer et, qui sait, nous préparer une bonne surprise et me permettre de croire à nouveau en vous, les humains.

C'est ce que je vous souhaite pour la nouvelle année !

Naturellement vôtre,

La Chouette



www.ecolomag.fr

BOUTIQUE nature

NOUVEAU

MÉLATONINE VÉGÉTALE

Une alternative 100% naturelle à la mélatonine de synthèse

- ATTÈNE les effets du décalage horaire*
- RÉDUCTION du temps d'endormissement*
- QUALITÉ du sommeil*
- APAISEMENT & ENDORMISSEMENT**

Ce complément alimentaire est composé d'un extrait de feuille de luzerne, de grain de riz et de poudre de chlorelle tirés en mélatonine* + un extrait de rose péta*

RETROUVEZ NOS PRODUITS BOUTIQUE NATURE® DANS LES MAGASINS BIOLOGIQUES ET DIÉTÉTIQUES OU SUR NOTRE SITE WWW.BOUTIQUE-NATURE.FR

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

CAPTEURS SOLAIRES À AIR

fabriqués au Danemark depuis 1981 par **SOLARVENTI**

**UTILISEZ DE LA CHALEUR GRATUITE !
VENTILEZ - DÉSHUMIDIFIEZ
INDÉPENDANTS DU 230V - AUTONOMES
AUCUNS FRAIS DE FONCTIONNEMENT**

www.captairsolaire.com
solarventifrance@captairsolaire.com

CAPT' AIR SOLAIRE® 06 33 87 77 95

Importateur- Distributeur Exclusif **SOLARVENTI**
68 r. de Jouvence 21000 DIJON accueil s/RDV

Nos hormones font la pluie et le beau temps sur notre santé. C'est une vérité que nous oublions trop fréquemment. Probablement par méconnaissance, mais aussi parce que, bien souvent, cela nous arrange. Nos experts nous éclairent sur le sujet et nous donnent des clés pour mieux vivre en harmonie avec nos hormones.

5 réponses aux questions que vous vous posez sur les hormones

avec **Véronique Liesse**
nutritionniste et micro-nutritionniste



Alors que jamais la recherche de l'éternelle jeunesse n'aura autant été au centre des préoccupations, parfois de façon extrême et au détriment de la santé, il est grand temps de redécouvrir ce que notre assiette et la nature nous offrent chaque jour pour avancer sereinement en âge et chouchouter notre bien-être.

La symphonie hormonale

La production hormonale ressemble à un orchestre symphonique. Une hormone joue trop fort ou pas assez, et c'est toute l'harmonie qui est déréglée.

Si l'on vous dit « hormones », à quoi pensez-vous ?

Le mot hormone induit souvent la notion d'hormones sexuelles ou de ménopause. Or, dans notre organisme, nos hormones sont partout et contrôlent d'innombrables fonctions ! Pour d'autres, c'est la notion de cancer hormono-dépendant qui vient à l'esprit. Pourtant, même si elles font parfois peur, les hormones gouvernent véritablement nos vies ! Tant un excès qu'un manque peuvent nous mettre totalement hors service ! Les notions d'équilibre et d'harmonie s'appliquent plus que tout à ces messagers ultra-puissants. Elles influencent en effet notre poids, notre peau, notre humeur, nos capacités cognitives, notre énergie, notre croissance, notre fertilité, notre libido, notre sommeil... et la liste est encore longue !

Mais pourquoi ne m'a-t-on jamais rien dit ?

Depuis longtemps, les troubles hormonaux sévères – pathologiques – sont pris en charge par des endocrinologues, les spécialistes des hormones. Par contre, les petites fluctuations, aux conséquences parfois invalidantes et déstabilisantes pour notre santé et notre bien-être, ne sont généralement pas diagnostiquées ni prises en considération par la médecine classique.

Et pour cause... elles trouvent souvent leur origine dans notre assiette ou notre mode de vie. Bien sûr, une prise de sang peut parfois aider à mettre en avant certaines perturbations. Mais les analyses remboursées ne permettent pas

toujours de poser un diagnostic. La plupart du temps, ce sont surtout les symptômes qui vont nous alerter et nous orienter.

Vous prenez du poids sans avoir modifié quoi que ce soit dans votre mode de vie ?

Si c'est surtout dans le ventre que le gras a décidé d'élire domicile, que vous avez des coups de pompe essentiellement après les repas, que, même lorsque vous faites attention, la balance semble décidée à camper sur ses positions, il y a fort à parier que vous êtes insulino-résistant-e, ce qui vous met en mode « stockage » permanent. En calculant l'indice HOMA – l'idéal étant qu'il soit inférieur à 2,26 – grâce à un dosage de la glycémie ET de l'insuline à jeun, vous en aurez le cœur net ! Oméga 3, zinc, magnésium, vitamine D et cannelle, à vos marques, prêts ? Foncez ! La phytothérapie sera aussi un allié précieux.

Vous êtes fatigué-e et n'en comprenez pas les raisons ?

Et si votre chaudière centrale, la thyroïde, manque de carburant ? Vous avez souvent froid, prenez du poids sans manger plus, êtes plutôt constipé-e, avez les cheveux et les ongles en berne, le contour des yeux un peu gonflé surtout le matin ? La thyroïde manque peut-être de ce dont elle a besoin pour fonctionner correctement. Après un petit contrôle sanguin, iode, zinc, sélénium, fer et vitamine A devraient être bien plus souvent au menu ! Certains composés bioactifs sont cette fois encore mis à notre disposition par Dame Nature et peuvent s'avérer très utiles.

Vos seins sont douloureux ou tendus, surtout à certains moments du mois ?

Vous avez autour de 40-45 ans et, tous les mois, quelques jours après vos règles, vos seins gonflent ou présentent des kystes et sont douloureux, vos cycles sont plus courts et les règles plus abondantes ? Peut-être êtes-vous simplement en cours de cotisation pour entrer au club de la préménopause... Qu'avez-vous fait pour mériter cela ? C'est simplement votre production en œstrogènes qui est normale, alors que celle de la progestérone baisse. C'est ce que l'on

appelle l'hyperœstrogénie relative. Mais ce n'est pas une raison pour rester les bras croisés sans rien faire... Car la situation risque bien de durer quelques années et elle augmente le risque de fibrome, voire de cancer de l'endomètre. Gestion du stress, alimentation hypotoxique, oméga 3 et gattilier devront être au rendez-vous !

Véronique Liesse
www.veronique-liesse-nutrition.com
Chaîne YouTube :
Healthientiel by Véronique Liesse
youtube.com/watch?v=KVveROewKVs

Pour aller plus loin

Hormones : arrêtez de vous gâcher la vie !
de Véronique Liesse et du Dr Vincent Renaud

Messageurs ultra-puissants, nos hormones jouent un rôle-clé tout au long de notre vie. Elles interviennent aussi bien dans la croissance, la sexualité, la reproduction que dans le métabolisme, le développement des muscles et des os, l'humeur, le sommeil, etc.

En grec, le mot hormone signifie d'ailleurs exciter, impulser, stimuler. Découvrez dans cet ouvrage 100 % pratique tout ce qu'il faut savoir sur le rôle fonctionnel et les super-pouvoirs de nos hormones, leurs fonctions dans l'organisme et leurs interactions.

Dépistez leurs dysfonctionnements grâce à des questionnaires simples. Mais, surtout, apprenez comment réguler ou booster vos hormones par des moyens naturels, comme l'alimentation et votre mode de vie !

Édition Leduc.s pratique - 318 pages - 18€



Éco Livres



Le régime hormone

du Dr Thierry Hertoghe et Margherita Enrico

Si, avec l'âge, la peau se relâche, on prend du poids, le moral fluctue... c'est surtout parce que les hormones baissent. Comment y remédier si l'on ne veut pas ou ne peut pas prendre de médicaments ? Le Dr Thierry Hertoghe, spécialiste reconnu, a trouvé que certains aliments préservent le niveau de vos hormones ou stimulent leur production. Son programme nutritionnel révolutionnaire vous permettra de retrouver sans risque les bénéfices d'un niveau

d'hormones optimal. Grâce à des tests, vous déterminez votre profil hormonal : quelles sont les hormones qui dominent votre métabolisme, quelles sont celles qui font défaut. Vous êtes pessimiste, irritable ou trop émotif-ive ? Votre cortisol demande à être rééquilibré... Fatigue, manque de libido, prise de poids ? Votre testostérone mérite un coup de pouce... En fonction de votre profil, vous identifiez l'alimentation qui vous convient. Passionnant !

Éditions Thierry Souccar - 352 pages - 19,90 €



Vibrez au rythme naturel de vos hormones

de Sylvie Rousseau

Dans ce livre, l'auteure décrit tous les dysfonctionnements liés au système hormonal féminin : le syndrome prémenstruel, les kystes aux seins ou aux ovaires, les fibromes utérins, l'endométriose, le syndrome des ovaires polykystiques, l'insomnie, la ménopause, l'infertilité, la dépression, la vaginite, la cystite, l'hypothyroïdie, etc.

Elle précise les facteurs de risque et les moyens naturels par lesquels on peut soulager ou guérir ces problèmes. Ainsi, une bonne respiration, de saines habitudes de vie, un régime équilibré, des exercices physiques réguliers, une bonne gestion du stress et une supplémentation naturelle pourront assurer l'équilibre hormonal.

Édition Grancher - 208 pages - 16 €

La raison du plus fort est souvent **LA MEILLEURE!**

2000 UI
DE
VITAMINE D3
PAR GOUTTE

OrthoD3 2000

UTILISATION

1 goutte par jour = 50 µg ou 2000 UI de vitamine D3
450 gouttes par flacon

COMPOSITION

Vitamine D3 naturelle issue de la lanoline
Huile de colza BIO



Orthonat

Fabriqué et contrôlé en Belgique

facebook.com/orthonat

www.orthonat.com

Disponible en magasin diététique.
Pour plus d'informations :

0 800 916 796 Service & appel gratuits

Compléments alimentaires : ne pas dépasser la portion journalière recommandée.
© Laboratoires Pharmaceutiques Trenker - NUT 257/132 - 2019-12