

Destinations canon pour un week-end Cupidon



En boule sous les étoiles

C'est ce que vous propose Laurent Kefer grâce à son métier de créateur de rêves. Dans l'endroit qui vous tient à cœur (un bois, un parc, près d'un château, sur une falaise), posez votre Sphair, une bulle qui a tout le confort d'un hébergement haut de gamme avec un vrai lit, du chauffage, de la musique et des toilettes sèches. Vous vous retrouvez alors à lover avec votre amoureux sous un ciel étoilé et, si vous avez la même chance que nous, assistez au lever du soleil. A l'aube, pour vous remettre de vos émotions, le petit-déjeuner est apporté dans un panier avec des produits tout bons tout bio. Ce concept constitue également une proposition de tourisme léger, éphémère et renouvelable, dans le respect des lieux. Les prix varient entre 90 et 250 €. Infos et réservation sur www.sphair.eu ou 0494 667 600.



En ermite au Prieuré

Une petite retraite épicurienne, en toute discrétion, au cœur de la Botte du Hainaut. Depuis 15 ans, Vincent Gardinal, le chef et propriétaire de l'Hostellerie du Prieuré Saint Géry, ravit nos papilles et libère nos soucis. Cachée sous le lierre de la vieille façade du Prieuré, l'ancienne porte en bois, discrète, grince légèrement quand on entre. A l'intérieur, un petit hall, quelques tables dans le restaurant, le bruit lointain des fourneaux qui s'agitent au fond, et un escalier qui monte à l'étage où sept chambres et deux appartements se rangent autour de la galerie de l'ancien prieuré. Tout est blanc, cristallin, chic et simple à la fois. Ici, le luxe est à son comble puisqu'il se cache dans les moindres détails. Loin des cartes tape-à-l'œil des restos branchés, celle de Vincent Gardinal convainc par sa subtilité, sa créativité, ses associations colorées et surprenantes. Des produits simples se voient ainsi sublimes pour contenter les bouches novices et averties et font valoir l'étoile au chef depuis toutes ces années. Juste au dehors, un petit jardin romantique que l'on admire dès le petit déjeuner. Aux alentours, une région tout aussi discrète que remarquable : la Thudinie. D'amples paysages aux collines riantes et aux sites historiques qui valent le détour : la ville fortifiée de Thuin, l'abbaye d'Aulne, le château de Fosteau. N'hésitez pas à vous y perdre un moment ! www.prieurestgery.be
A partir de 99 € pour une chambre double. Nombreuses formules avantageuses qui combinent la nuit et la dégustation gastronomique. Fermé les lundis et mardis.



En Bretagne à la Grée des Landes

En accord avec sa philosophie de cosmétique végétale, la marque Yves Rocher a créé la Grée des Landes : un hôtel conçu dans un habitat sain et un environnement préservé. Loin des turpitudes du monde, on y pose son stress et ses bagages. Tout a été pensé pour combler conjointement les cinq sens et la planète. Car la Grée des Landes ne cesse de s'approcher de la neutralité carbone : architecture bioclimatique, traitement naturel de l'eau, utilisation d'énergies renouvelables ou encore réduction et tri des déchets... Un challenge qui ne s'éloigne pourtant pas de la dimension esthétique. Lumineux avec ses baies vitrées et chaleureux avec ses peintures minérales sans solvant, l'hôtel se veut en symbiose avec la nature. Et, si l'on veut vivre l'amour isolés dans les arbres, on opte pour la cabane perchée, une

suite de charme au cœur de la nature. Cette nature, on l'apprécie aussi au spa, où les rituels à base de produits végétaux se prodiguent à la demande. Des cosmétiques créés en partie à la Gacilly, le village de la Grée des Landes, mais aussi le berceau natal d'Yves Rocher. Depuis 50 ans, l'homme et la marque font vivre cette partie de la Bretagne par le biais de ses usines, de son hôtel et de son restaurant, Les Jardins sauvages, où les menus se veulent bio et locavores, bien entendu. www.lagreedeslandes.com

Pour y aller : en train, La Gacilly se rejoint facilement via deux TGV, l'un vers Paris, l'autre vers Redon (à 10 minutes en taxi de l'hôtel). En voiture, suivre Rennes, Redon, puis La Gacilly.

En hauteur dans un chêne

Nichées au cœur du parc qui entoure le château de la Rocq à Arquennes, les Cabanes de Marie sont un must pour les plus romantiques d'entre nous. Luxe et confort évidemment, mais surtout le plaisir de vivre haut perché sur un arbre majestueux, comme on le souhaitait enfant, dans nos plus beaux voyages imaginaires. Menu de charme et vaste carte des vins, en toute discrétion une fée invisible aura tout préparé pour votre arrivée. Et pour parfaire cette nuitée en altitude, on s'évade dans les coins somptueux à visiter dans le parc et on se balade aux alentours : au bord de l'ancien canal Bruxelles-Charleroi, sur le Ravel, au château de Seneffe, à Ronquières, sur le site du Grand-Hornu... www.restauration-nouvelle.be/_lescabanedesmarie



Stéphanie Grosjean, Marie Hurez et Fanny Leroy ■



Le SECRET, une formule à base d'un substrat fermenté (30%) de fruits, légumes et noix

REGULAT®

La Fermentation en Cascade* de Dr. Niedermaier®

www.regulatbio.be

*Fermentation en Cascade : brevet Européen EP 1153549

NEW!



REGULAT® METABOLIC

Pour une prévention essentielle au quotidien; un nouvel élan pour une mécanique de précision, l'Humain.

Aliment fermenté favorisant notre régulation biologique et intracellulaire. Substances Nutritives extrêmement biodisponibles pour activer et performer les processus enzymatiques de notre organisme.

++ Soutient le métabolisme des sucres et la synthèse de l'insuline.

Aide au maintien de:

- la concentration normale de notre glycémie dans le sang,
- un métabolisme normal de l'énergie et des protéines,
- d'une fonction immunitaire normale, de la fonction musculaire et du tissu conjonctif,
- le renfort de l'action de protection anti-oxydante,
- l'équilibre de notre balance électrolytique,
- la qualité de la fonction de notre système bio-électrique,
- réduit l'état d'épuisement et de fatigue,
- réduit le stress oxydatif.

Le REGULAT METABOLIC est augmenté de Magnésium + oligo-éléments + vitamines B, C et D: • 88% de Regulat® Bio pour soutenir les processus de régulation biologique, • le chrome, en tant que cofacteur -enzyme, améliore la tolérance à la glycémie, • le zinc augmente l'action du chrome et participe au stockage de l'insuline, • les vitamines B aident le métabolisme des glucides et les nerfs, • le melon amer a un effet positif sur le métabolisme du sucre.



REGULAT® Bio

Fermentation en cascade. Préparation liquide fermentée à base de fruits, de noix et de légumes.

L'Énergie de la Nature, sa force pure et tranquille, sous une forme concentrée extrêmement bio-disponible; REGULAT® emprunte les processus biologiques fondamentaux que nous enseigne la nature.

- Réduit le stress oxydatif,
- favorise les cycles de régulation du corps et le métabolisme enzymatique,
- améliore le métabolisme énergétique de nos mitochondries, revitalise et dynamise,
- participe au maintien d'une bonne réponse immunitaire.

Disponibles dans votre point de vente spécialisé.

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF : **NATURA Medicatrix**
www.naturamedicatrix.be

39, av. du Centenaire, B-4053 Embourg, Belgique.

02/808.13.51
info@medicatrix.be

LE CONCEPT Dr. Jacob's® 5 puissance



www.elixirdegrenade.com

Le succès de votre cure grenade: la synergie de 5 produits



7h, pas de café noir!, c'est inutilement acidifiant. Buvez un Chi-Café® proactive au goût de café principalement à base d'acacia. C'est d'abord un apport végétal prébiotique qui stimulera l'assimilation par votre flore intestinale.

DUO VITAL: synergie de 2 produits



NUT/PL/979/8 NUT/PL/As 979/13

8h, une dosette de Formule Alcalinisante en poudre OU 4 comprimés (nouveau!) pour gérer l'acidose, renforcer votre énergie vitale, réduire votre fatigue, accompagné d'1 cuillère (10ml) de Ré-Énergétique. Préparez une formidable journée mais aussi un pH intestinal parfait et un milieu cellulaire alcalin. L'acidité cellulaire stimule le processus inflammatoire. Les polyphénols de grenade l'inhibent. La prise matinale de Formule Alcalinisante facilite l'action des polyphénols de grenade 100% fermentés (FERMENTATION PROBIOTIQUE BREVETÉE L.M. JACOB). Le Duo Vital est l'association de ces 2 produits, le Ré-Énergétique et la Formule Alcalinisante. Ils sont essentiels en DUO pour éliminer dans un intestin trop alcalin, l'ammoniac produit par la fermentation et ensuite drainer nos émonctoires. Ce DUO fait ce qu'aucun produit ne fait! Il travaille causes et conséquences! Rien ne sert de drainer le foie si l'intestin fabrique sans arrêt de l'ammoniac qui vient l'encombrer! C'est avec l'association de ces deux produits que le cycle de Krebs sera restauré, avec un intestin au pH équilibré, foie et reins

nettoyés, prêts à mieux fonctionner. Sachez aussi que ce DUO, en 2 prises quotidiennes, équivaut un apport en magnésium/potassium/calcium de 1,6kg de fruits et légumes. A savoir: les composants du DUO Vital seront parfaits pour contre-balancer le risque d'ostéoporose, effet négatif inévitable causé par le traitement hormonal très justement préconisé par votre médecin.



NUT/PL/979/7

10h30, la déclinaison pratique de l'Élixir Original de Dr. Jacob's®, 2 gélules de GranaProsan 100% fermenté (brevet CE) pour une meilleure action des polyphénols de grenade fermentée, et le succès de votre cure. 16h30, encore 2 gélules de GranaProsan 100% fermenté (brevet CE) pour un complet renfort quotidien d'antioxydants.



NUT/PL/979/12

20h30, après repas, 5 comprimés d'ALCALIN DÉ-STRESS, la Formule Alcalinisante augmentée de MÉLISSE, l'Alca-Mélisse-B+.

Le stress provoque de l'acidité; la mélisse est un relaxant naturel parfait pour passer une bonne nuit tout en gérant notre acidité.



Comment nourrir ces becs affamés?

L'hiver est une dure lutte pour les oiseaux de nos jardins. Si les pies résistent mieux, d'autres peuvent mourir de faim ou de soif par un froid glacial. Comment les aider ?

Plus de conseils détaillés sur le nourrissage hivernal des oiseaux sur www.protectiondesoiseaux.be

Les oiseaux ont une température corporelle de plus de 40° C et sont de grands consommateurs d'énergie, surtout lorsque les températures plongent sous la barre du zéro. Une mésange bleue ou une mésange charbonnière mange chaque jour une quantité de nourriture égale à son propre poids ! Et rassembler cette nourriture en grattant le sol recouvert d'un tapis de neige s'apparente vraiment à un travail de titan.

Qui mange quoi ?

Nourrir les oiseaux en hiver doit se faire en petites quantités et à des moments fixes. Les mésanges apprécient différentes espèces de graines et de céréales, des cacahuètes moulues, ou des petits bouts de fromage sans croûte. Le pic épeiche aime picorer des vers de farine séchés dans une moitié de noix de coco pendue à un tronc. La sittelle torchepot déguste des graines de tournesol alors que les moineaux domestiques et les pinsons sont des mangeurs de graines typiques. On veille à tout suspendre hors d'atteinte des chats et des chiens.

Les pies sont de véritables omnivores et savent bien à quels saints elles doivent se vouer. Inutile donc de les nourrir, tout comme les corneilles. D'une manière générale, il est même déconseillé de nourrir les mouettes, les canards et les oies des parcs. De nombreuses villes et communes l'interdisent d'ailleurs dans les lieux publics.

Boules à mésanges

La boule à mésanges constitue une des friandises des petits oiseaux. Pour la confectionner soi-même, on utilise de la graisse de friture solide ou du saindoux sans sel qu'on réchauffe à feu très doux ou au bain-marie. La graisse doit être liquide, mais pas brûlante. On ajoute des cacahuètes

non salées, non grillées et finement écrasées ou des graines universelles pour oiseaux. On fait ensuite une boucle dans un bout de ficelle qu'on place dans un petit récipient rond de manière à ce que la boucle pende sur le côté. On verse alors le mélange dans le récipient, malaxe la pâte pour en faire une petite boule et on laisse refroidir. »

Les mangeoires

La mangeoire, c'est bien pour pouvoir admirer les cabrioles des oiseaux sauvages dans le jardin. Mais tous les oiseaux ne sont pas aussi agiles. Pour les rouges-gorges, les troglodytes ou les merles, il vaut mieux jeter de la nourriture à la volée à côté de la mangeoire. Et distribuer du vieux pain n'est pas souvent une bonne idée, parce qu'il moisit rapidement.

Étancher leur soif

Pendant une longue période de gel permanent, on installe dehors un récipient d'eau pure de faible profondeur qu'on rafraîchit jusqu'à trois fois par jour, à heures régulières. Surtout pas d'antigel, de sel ou de sucre. Par contre, pour éviter que l'eau ne gèle, on place une bougie chauffe-plat en dessous du récipient. Et pour empêcher les oiseaux de se baigner dans le ravier (leurs ailes mouillées gèleraient), on place un morceau de treillis fin au-dessus du petit récipient.

LA PLUPART DES OISEAUX sont assez malins pour savoir que la neige étanche la soif. Raison de plus de ne pas utiliser de sel de salage sur votre terrasse ou sur les sentiers de votre jardin !

Mark De Geest ■

VOTRE ÉDITEUR

Comprendre au coeur du livre...

Commandez au 04/349.03.03 ou téléchargez gratuitement ces livres (PDF) sur:

www.testezeditions.be et www.resurgence.be

Gratuits sur l'iBookstore d'Apple® ou sur Amazonkindle®

GRATUIT

• **Jus de Grenade fermenté**, D' J.-P. CURTAY – Préface: P' H. JOYEUX
VERSION PAPIER: 144 pgs/5,50€ + PORT: 2€

• **Régénérons notre Équilibre Acido-basique**, D' P. DAVID
VERSION PAPIER: 144 pgs/5,50€ + PORT: 2€

• **Fermentation en Cascade**, D' K.-H. BLANK et al.
VERSION PAPIER: 264 pgs/8,00€ + PORT: 2€



Éditions marco pietteur sprlu, 39, av. du Centenaire B-4053 Embourg, Belgique.

