

respire
N°31

BIEN-ÊTRE • PLEINE CONSCIENCE • CRÉATIVITÉ • ÉVASION

respire

Créer du temps pour soi



Journaux.fr

Retour aux sources *La philosophie des samskaras* Champi(gn)ons de la forêt *Des abeilles*
Blogueurs littéraires *Semer les graines du futur* Le charme du soleil couchant *La joie du bûcheron*

L 1693 F. 6,95 € - RD



Janvier - Février 2023



news

LA CAMPAGNE S'INVITE CHEZ VOUS

Retrouvez des produits frais et 100 % bio dans ces paniers de fruits et légumes de saison ! Le Campanier, pionnier des paniers bio, privilégie le circuit court : les fruits et légumes sont cultivés par des producteurs engagés et de proximité. Pour une fraîcheur optimale, les arrivages et les départs sont quotidiens ; les fruits et légumes transitent par l'entrepôt dont la température et l'humidité sont régulées. Peu importe le type de panier que vous choisirez, vous voilà en route pour 5 kg d'alimentation saine. Testé et approuvé par la rédaction !
lecampanier.com



DOUCEUR CERISE

L'hiver étant déjà bien installé, pourquoi ne pas offrir à votre corps une cure de vitamine D ? On dit qu'il faut toujours préférer l'apport de nutriments *via* l'alimentation ; pour la vitamine D, la supplémentation est indispensable. Selon l'Institut de veille sanitaire, environ 8 Français sur 10 ont un déficit en vitamine D. Douceur Cerise souhaite remédier à cela en proposant des compléments alimentaires qui boosteront votre système immunitaire en cette période où le soleil est aux abonnés absents... Cette vitamine D3 d'origine végétale se présente sous forme de capsules huileuses véganes. Le petit plus : une production française et locale, *made in* les Alpes.
douceur-cerise.com



LA MODE, C'EST DE NE PAS JETER !

En France, entre 10 et 20 000 tonnes d'articles textiles invendus sont détruites chaque année... La vision de Claire et Charlotte, fondatrices de 15:45, c'est que le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas. Elles optent pour une nouvelle approche de la mode : la production se fait uniquement en fonction de la commande. Chaque pièce est conçue puis fabriquée dans l'atelier bordelais de la marque. Chaque article est proposé du 1 mois au XL, sans produire de stock inutile. Les modèles sont pensés pour toute la famille et proposés à un prix accessible. 15:45 s'engage pour une mode plus juste et respectueuse. Un véritable exemple à suivre !
15h45.fr



UNE PEAU CHOUCROUTÉE

Tous les cosmétiques bio Océopin sont élaborés en France et rigoureusement sélectionnés parmi les plantes vertueuses du littoral atlantique français. La marque propose un savon hypoallergénique et surgras qui nettoie et hydrate la peau en douceur, sans aggraver l'épiderme, grâce à sa forte teneur en huile de graines de pin. Il convient très bien aux peaux sensibles et fragiles, d'autant plus qu'il est 100 % naturel, donc sans allergènes. Son doux parfum et sa formule végétale rappellent l'odeur des pinèdes du cap Ferret – on s'y croirait ! Le tout sans paraffine, bio et végan. Océopin est l'unique marque au monde à proposer des soins bio mettant à l'honneur le potentiel des graines de pin maritime pour sublimer la peau. La récolte des pommes de pin maritime est réalisée à la main ; la marque tient à protéger l'environnement. Un dernier argument qui devrait vous plaire : les produits sont *cruelty-free*.
oceopin.com



UN CAFÉ PLUS RESPONSABLE

Une histoire vous est contée à travers ces personnages, les Terratrotteurs ; chacun représente un pays où la marque source la matière première de ses recettes. En voyant à quel point le gaspillage était présent dans nos vies, le couple fondateur de la marque a ressenti l'urgence de faire bouger les choses. Ils ont créé des capsules zéro déchet, à mettre au compost : « *tout ce qui vient de la terre revient à la terre.* » Les cafés sont bio, éthiques et écoresponsables ; les emballages, en amidon de maïs : hors de question pour cette jeune marque française d'utiliser du plastique ! Prônant une production de café humaine et éthique, Terramoka travaille avec les producteurs de café du monde entier, qui sont rémunérés au prix juste. La marque achète son café vert de 20 à 40 % plus cher pour rémunérer équitablement les exploitants, tout en veillant à ne pas répercuter ce surcoût sur le consommateur. Ce prix juste permet de produire des grains de café de qualité et de vous proposer le meilleur des cafés bio.
terramoka.com

