



Octobre - Novembre 2026

LES ESSENTIELS DE L'AUTOMNE

Accompagner le changement de rythme

Vous me direz que chaque nouvelle saison s'accompagne d'un changement de rythme, alors pourquoi s'attarder davantage sur le sujet à l'automne ? Peut-être parce que c'est le moment de l'année où la transition est la plus périlleuse : là où le décalage entre les besoins de notre organisme et notre mode de vie se fait le plus sentir.

Ceux qui partent en vacances en septembre ont tout compris, car c'est un bon moyen de faire le pont entre intensité estivale (lumière, chaleur, activités extérieures, rencontres) et ralentissement automnal, celui qui nous mènera sans encombre au cœur de l'hiver.

C'est le moment de se laisser imprégner par les nouvelles sensations saisonnières, pour mieux les comprendre et en faire des alliées. Parmi celles-ci : les jours qui raccourcissent. Ils nous demandent, l'air de rien, de faire tenir tout notre emploi du temps dans un

espace diurne qui ne cesse de diminuer, ils nous donnent l'impression de courir après la montre, de n'avoir jamais le temps de tout faire, de fatiguer chaque jour un peu plus. Alors, finalement, on s'y résignera à cette petite déprime automnale ou, selon le tempérament, à cet état grippal, qu'on attribuera au voisin, alors qu'on avait préparé le terrain nous-même en n'écoutant pas les signes.

Je suis sûre que vous l'avez déjà ressentie, cette injonction temporelle insidieuse. Même si la lumière électrique essaie de nous faire oublier la nuit, notre système interne, lui, se retrouve pris en tenailles entre la variabilité saisonnière ressentie et la fixité imposée de nos rythmes, professionnels et scolaires essentiellement. Observer, adapter les horaires et ressortir les bougies du placard, c'est une manière de préparer l'hiver en douceur.

UN REMÈDE À DÉCOUVRIR

Le zinc

Le bon fonctionnement de notre organisme dépend étroitement de la présence, même en infime quantité, de minéraux tels que le zinc.

Essentiel à plus d'un titre, cet oligoélément soutient particulièrement :

- les défenses immunitaires
- la synthèse des protéines
- toute la sphère hormonale
- la santé de la peau et des cheveux

Le zinc s'avère être également un allié de choix pour vos sens, à savoir les yeux, le goût et l'odorat.

Le dosage sanguin est rarement proposé car il est biologiquement peu pertinent (et non remboursé).

Retenez qu'une alimentation équilibrée en nutriments permet un apport suffisant, soit

10 à 15mg par jour. Toutefois, les causes de déficit sont multiples et peuvent se cumuler : régime restrictif (végétalien), certains médicaments (dont IPP, antibiotiques), maladies digestives, forte consommation de céréales complètes ou légumineuses (leur acide phytique entrave l'absorption), alcoolisme...

Largement présent et assimilable dans les produits animaux (les huîtres en tête), les végétaliens en trouveront malgré tout dans le chocolat noir, le germe de blé et les légumineuses germées.



UNE RECETTE SIMPLISSIME

MASQUE VISAGE MIEL + ALOË VERA

- ➔ Purifie
- ➔ Hydrate
- ➔ Uniformise le teint

- 2 cuillères à soupe de gel d'aloë
- 1 cuillère à soupe de miel de qualité

Mixer ensemble les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène et mousseuse.

Appliquer en couche épaisse sur le visage pendant 20 minutes, puis rincer.

Conserver au frais 3 jours maximum.

UN GESTE À ADOPTER

La bouillote sur le foie

Voilà un organe qui fait beaucoup parler de lui en naturopathie, et pour cause. Il est un véritable chef d'orchestre, au croisement de la digestion, du stockage des nutriments, de la production hormonale, du recyclage, de la détox, et j'en passe... En contrepartie, son caprice à lui, c'est d'aimer la chaleur.

Alors, si ce n'est par pur plaisir pour vous-même, pensez à lui appliquer de temps en temps, pour services rendus, une petite bouillote, pendant que vous bouquinez ou que vous regardez un film. Placée à droite, sous les côtes, elle permettra au foie d'accomplir l'ensemble de ses tâches plus efficacement et la chaleur vous protégera des refroidissements internes et donc des maladies hivernales.

OÙ NOUS TROUVER

Magasin Biomonde

16 rue du Treize Juin
40800 Aire-Sur-Adour

Julie Martin

www.sante-vous-libre.fr