

## UN PETIT POINT SUR L'ARGENT:

**Aujourd'hui avec l'augmentation des prix et l'euro, tout le monde n'y arrive pas ! Alors plutôt que de déprimer et de rester dans nos conditionnements, pourquoi ne pas faire autrement et apprendre à vivre avec peu !**

L'ARGENT NE FAIT PAS LE BONHEUR ! CERTES, MAIS IL Y CONTRIBUE ! Qu'en pensez-vous ? D'abord, tout dépend de ce que l'on met derrière le mot bonheur ! Qu'est-ce que le bonheur pour vous ? Est-ce que votre définition est la même que celle de votre mari, épouse, ami, parent, frère, voisin.... ? De combien d'argent avez vous besoin pour être heureux ? N'est-il pas vrai que plus on en a et plus on en dépense ? Et pour quoi faire ? Accumuler les biens matériels vous rend-t-il vraiment plus heureux ? Je connais quelqu'un qui gagne énormément d'argent mais qui est à découvert toutes les fins de mois ! C'est pas raisonnable ! Ne dit-on pas qu'une vie équilibrée doit avoir sa dose de : vie de famille, d'amis, de culture, de besoins primaires satisfaits, d'activités sportives et ludiques...etc. Et vous, quel chiffre sur 10 pouvez-vous mettre en face de cette énumération ? Est-ce que revenir à la simplicité, ne serait-il pas un gage de réussite de sa vie, finalement. Remplir sa vie au lieu de toujours vider son porte monnaie, moins travailler et avoir plus de temps, puisqu'il passe tellement vite ! Du coup, si on en a plus, on en profite plus. Se détendre, vivre, respirer, ça c'est la vie ! On peut rencontrer les personnes qui font de même et préférer les relations à la consommation. On peut aussi faire les choses soi-même, du « fait maison » puisqu'on a plus de temps et ainsi, c'est moins cher et bien plus frais. Ce n'est pas du « déjà tout fait » avec en prime, tous les produits de conservation qui vont avec. On peut aussi aller dans les trocs, les dépôts-vente et préférer les biens qui ont une histoire aux biens neufs ; Se rapprocher des amis, des voisins et des étrangers en choisissant l'échange et le partage plutôt que la location et l'achat, ça c'est une bonne idée ! Cette année AC vous propose d'animer votre propre soirée-rencontres destinée aux adhérents de l'association et à vos amis, afin de faire des partages/échanges de biens (objet, vêtements, livres, CD etc...) et d'idées. N'hésitez pas à me contacter pour en parler ! A bientôt !

### **Contact et rédaction**

***Béatrice Blanc Pétro***

Présidente-Fondatrice

**Association ALTERNATIF CONCEPT**

**04 42 94 60 10**

***<http://alternatif-concept.monsite.orange.fr>***

## BIOGAZETTE N°4 Sept. 2009

Alternatif Concept



### **PANIER du 15/09/09**

Salade,  
Tomates "Coeur de Boeuf",  
Courgettes,  
Aubergines,  
Poireaux,  
P. de Terre,  
Carottes fanes,  
Poires William's,  
Pommes Elstar,  
Raisins Muscat .



szo0008 www.fotosearch.fr

## L'ESPACE ADHERENTS\*

### LE MOT D'ARIANE

*Depuis que je suis les cours d'alimentation et d'hygiène de vie, je maigris.  
Cela fait des années que j'essaye pourtant de maigrir et je n'y parvenais pas !  
Je vais suivre une formation de Naturopathe dès la rentrée !*

*(\*Envoyez-moi par mail vos messages de satisfaction  
ou vos infos croustillantes et je les ferai  
paraître chaque mois)*

## UN LEGUME A L'HONNEUR : LE POTIMARON

*L'oscar des légumes, une véritable mine d'or alimentaire, dont les qualités gustatives, nutritionnelles et curatives en font l'un des joyaux de la nature: le gagnant est ...Le Potimarron. Pourquoi surnomme t'on le potimarron : un légume magique ? A cause de sa richesse exceptionnelle en vitamines A, C, D, E et en oligo-éléments dont la concentration, phosphore, calcium, magnésium, est importante mais aussi fer, potassium, silicium, sodium. Il contient en plus de nombreux acides aminés essentiels, des acides gras insaturés, des amidons et une grande concentration de sucres naturels ... Et cadeau pour l'été : sa teneur en carotène (pro-vitamine A ), deux fois plus que dans nos carottes en fait un aliment de prédilection pour la beauté du teint et la santé de la peau.*

**RECETTE** Tourte au Potimarron (Recette de la Ferme de Ste-Marthe) Pour 6 personnes

1 pâte à tarte brisée

500 à 600 g de Potimarron

1 gros oignon

60 g de gruyère râpé

2 jaunes d'oeufs + un oeuf entier

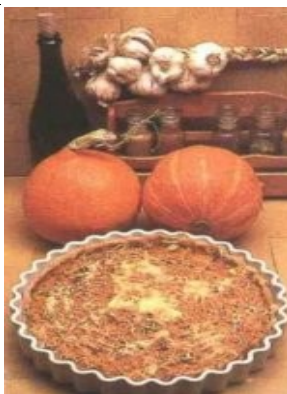
1 pincée de sel fin.

Durée de cuisson 20 mn.

Préparation

Faites cuire le Potimarron non pelé mais évidé, de préférence à la vapeur pendant 20 mn avec l'oignon. Réduisez le tout en purée très fine, et sur feu doux, ajoutez les oeufs en mélangeant jusqu'à ce que l'ensemble soit bien cuit.

Ajoutez environ 30 g de gruyère râpé dans cette purée consistante avec très peu de sel. Étalez le tout sur la pâte brisée et terminez par une couche assez copieuse de gruyère râpé pour gratiner .Mettez le tout au four environ 30 min, le temps d'obtenir une tourte bien dorée. Servir chaud.



## COIN NATURO : Une proposition qui court sur Internet !

« POUR SURVIVRE A LA MECHANTE GRIPPE ET SURTOUT SI VOUS AVEZ TRES PEUR ! »

Vous pouvez essayer de prendre en dehors des repas, dès maintenant et pendant 2 mois , pour adultes :

- cu au ag oligosol 2 doses le matin

- echinacea 2 gélules le matin 15 jours par mois à alterner avec ravensara

HE 2 gouttes le matin les 15 autres jours par mois, si vous n'avez pas de contre-indication aux H.E.

1/2 citron dans de l'eau chaude avec 1 càsoupe de miel, (ça c'est parfait pour le foie mais sans miel)

5 amandes, une infusion de thym de nos collines, ou montagnes : 1 tasse par jour, de la gelée royale 1 dose le matin pendant 1 mois puis propolis 2 gélules le matin pendant 1 mois. Bien se laver les mains +++ avec du savon de Marseille ou d'Alep ...au boulot, pensez après l'usage d'ordi ..Tout ceci devrait remonter et booster vos défenses immunitaires. Et surtout restez positifs !

## LES ACTIONS DE L'ASSO



PETIT RAPPEL

**26/27 SEPT. PORTES OUVERTES A LA FETE DE LA NATURE de Trets, une belle fête pour grands et surtout petits. Pleins d'ateliers**

**en perspective.** Voir sur [fetedelanature.canalblog.com](http://fetedelanature.canalblog.com)

**24/25/26 OCT. ARTEMISIA** voir site Artemisia conférences et ateliers et demandez vos invitations gratuites !

## SI VOUS AVEZ RATÉ LE FORUM : NOUVEAUTÉ CHEZ AC :

**FENG SHUI, CUISINER « AUTREMENT BIO », COACHING DE VIE, SOPHROLOGIE, CYCLE II en naturopathie familiale.** TOUTE L'INFO EST SUR LE BLOG et le SITE

