

L'Eau Vive

N°16 - Automne 2008 - du 1^{er} au 18 octobre

L'Eau Vive

mon magasin Bio

L'Anniversaire

Du 1^{er} au 18 octobre 2008

Actualité

GRENOBLE

Le plus grand espace dédié au bio en Isère L'Eau Vive à **Echirolles** a déménagé dans le Centre Commercial Viallex, face à la station service de Carrefour. Venez découvrir ce nouvel espace sur **600m²** de produits bio et naturels.



LYON

Votre magasin de **Villeurbanne** est désormais **ouvert le lundi** !

CHAMBERY

Nouveau à L'Eau Vive **Saint Alban Leysse** :
ouverture tous les jours NON-STOP

L'Eau Vive
membre fondateur
du réseau BIOCLUB



Le petit-déjeuner : Les clefs d'une bonne journée



Qui n'a pas le souvenir de l'odeur du pain grillé, ou du café chaud au réveil ? Et la vision des tartines posées sur la table de la cuisine attendant d'être dévorées ? A l'approche de l'hiver, cette image du petit-déjeuner peut vous aider à quitter la douce chaleur de la couette. Et si vous comptez parmi les 20% de français qui « zappent » ce repas matinal, voici quelques bonnes raisons d'y revenir.

A l'origine, le mot « déjeuner » signifie « sortir du jeûne ». C'est dire l'importance de ce premier repas qui rompt la diète nocturne. Idéalement, il doit couvrir 20 à 25% des apports énergétiques quotidiens. Les produits céréaliers représentent le meilleur apport de sucres lents. Céréales, biscottes et surtout le pain. Ce dernier reste indétrônable dans le petit-déjeuner « à la française ».

Sachez varier les plaisirs en bio ! Les boulangers du Fournil de L'Eau Vive débordent d'imagination : complet, demi-complet, aux graines ou encore l'irremplaçable baguette. Le pain au levain fournit aussi des minéraux essentiels comme le zinc et le magnésium, et favorise un bon équilibre intestinal.

Pour agrémenter vos tartines, ne faites pas la chasse au gras ! A l'approche de l'hiver, l'organisme a besoin d'avantage d'énergie pour lutter contre le froid. Deux tranches de pain beurrées apportent environ la moitié des calories d'un petit-déjeuner équilibré. Par contre, il est préférable de limiter l'apport en sucres rapides. Selon une étude récente, ces derniers font grimper les taux de glycémie et d'insuline. Or dans la matinée, une fois que le taux de glycémie est redescendu, le taux d'insuline dans le sang est encore trop élevé, ce qui creuse l'appétit et explique l'envie de se gaver de sucre. Optez pour les purées de fruits, elles remplacent avantageusement les confitures.

Alors, café ou chocolat pour tremper vos tartines ? Longtemps mis en avant, le lait reste une source importante de protéines, mais les boissons végétales sont une bonne alternative aux intolérances digestives. A base de soja, de riz ou d'avoine, elles sont disponibles pour tous les goûts, natures ou aromatisées. Parmi les laitages, les magasins L'Eau Vive proposent également un large choix de yaourts et fromages bio de brebis ou de chèvre. Humm, délicieux avec les mueslis ou des fruits secs !

Le menu ne serait pas complet sans les fruits frais. Moins nombreux en hiver, ils sont bien adaptés aux besoins de notre corps. Riches en vitamine C, orange, clémentine et kiwi sont de précieux alliés de nos défenses naturelles. Sans oublier les pommes ! Chacune en contient environ 5 mg pour 100g, essentiellement dans la peau. Simplement rincées à l'eau, elles conservent toutes leurs qualités. Autre impératif matinal : une boisson. Simple verre d'eau ou de jus de fruit pour le tonus, elle est indispensable pour réhydrater l'organisme.

N'oubliez pas que le stress est souvent le pire ennemi de l'appétit. Pour être détendu et en forme toute la matinée, sacrifiez quelques minutes de sommeil pour laisser votre corps s'éveiller. Les bienfaits du petit-déjeuner commencent au saut du lit, consacrez-lui du temps !



2,10 €

au lieu de 2,50 €

Pain graines de saveur (graines de lin brun, sésame complet, tournesol...) au levain naturel frais et à l'eau pure des Alpes. 500g. AB.

LE FOURNIL DE L'EAU VIVE

Prix au Kilo : 4,20€



5,07 €

au lieu de 6,76 €

Spécialité de myrtilles ou orange amère 100% fruits. Sans saccharose ajoutée. Pot de 310g. AB. SAVEURS ATTITUDES

Prix au Kilo : 16,35 € / 11,48€

-25%

3,56 €

au lieu de 4,75 €



Pur jus de pommes mangues. Bouteille de 75cl. AB. VITALIA

Prix au Litre : 3,67 €

2,75 €

au lieu de 3,24 €



Boisson végétale d'avoine calcium A+. 1L. AB. OATLY

Prix au Litre : 2,38 €

2,38 €

au lieu de 2,64 €



Abricots moelleux. Paquet de 200g. AB. LOU PRUNEL

Prix au Kilo : 14,05 €

2,81 €

au lieu de 3,31 €

-15%



Tartines crouquantes à la châtaigne.
150g. AB.
LE PAIN DES FLEURS

Prix au Kilo : 15,66 €

2,35 €

au lieu de 2,63 €

-20%

2,40 €

au lieu de 3,00 €



Pain grillé à la farine intégrale.
250g. AB.
SAVEURS ATTITUDES

Prix au Kilo : 9,60 €



Pâte à tartiner Choko.
25% de noisettes.
330g. AB.
PERL'AMANDE

Prix au Kilo : 13,64 €

4,50 €

au lieu de 5,02 €

3,39 €

au lieu de 4,52 €

Muesli croustillant lin et graines de courge.
500g. AB.
FAVRICHON

Prix au Kilo : 6,78 €



Cookies tout chocolat.
Paquet de 200g,
12 cookies. AB.
BISSON

Prix au kilo : 10,75 €

2,15 €

au lieu de 2,45 €

-25%

1,26 €

au lieu de 1,49 €

Galettes de riz aux 4 céréales extra fines.
Paquet de 130g. AB.
EVERNAT

Prix au Kilo : 9,69 €



Café pur arabica, origine Mexique.
Paquet de 250g. AB.
CENTRE DE CAFEOLOGIE

Prix au kilo : 8,84 €

2,21 €

au lieu de 2,95 €

-25%

2,34 €

au lieu de 2,60 €



Nonnettes au miel fourrées à l'orange.
Paquets de 6. 150g AB.
L'ABEILLE ROYALE

Prix au Kilo : 15,60 €



Boisson aux amandes Nutriamande.
1L. AB.
EVERNAT

Prix au Litre : 2,90 €

2,90 €

au lieu de 3,24 €

Tisanes bio Romon Nature : Ethique et bio dans un sachet

Allier plaisir et bien-être, c'est le mariage réussi par les tisanes bio Romon Nature. En plus des plantes séchées et du savoir faire de la société Araquelle qui les fabrique, chaque petit sachet renferme beaucoup de rigueur et de volonté.

Comme l'affirme Philippe Petit, fondateur et PDG de l'entreprise : « La valeur de nos tisanes ne s'arrête pas à l'efficacité sur la santé, ou les papilles. C'est aussi le résultat de notre engagement au niveau régional ».

Installé depuis plus de 20 ans à Lançon de Provence (Bouches-du-Rhône), le dirigeant a fait le choix de la proximité avec les producteurs



de plantes du sud de la France. « On travaille ensemble depuis près de 20 ans ! Plus que de simples fournisseurs, ce sont maintenant des amis ! » aime-t-il répéter. Il faut dire qu'ils partagent la même vision de l'agriculture biologique : implantation des cultures en fonction du contexte géoclimatique, désherbage mécanique, gestion raisonnée de l'irrigation...

Ethiques jusqu'au bout, les tisanes Romon Nature sont emballées par des Centre d'Aides par le Travail (CAT) qui emploient des personnes handicapées.

Autant d'exigences pour une qualité optimale de la graine au sachet. Fidèle à son engagement pour le développement local, Philippe Petit déplore parfois la concurrence des plantes importées. Mais il mise



sur « la solidarité de la filière bio et la confiance des consommateurs. Et d'ajouter pour les sceptiques : mettez le sachet dans la tasse, et faites la différence ! »

A vos Bols !

3,60 €

au lieu de 4,25 €

Tisanes bio : 6 saveurs au choix sommeil, sommeil orange, digestion, digestion anis, stress ou bien-être du foie.
20 infusions. AB.
ROMAN NATURE

