

PRIX LIBRE

JACQUELINE

MAGAZINE

FÉVRIER 2021



© louise_eugenie - p LJP

ÉDITO

Une ferme biologique
Du pâturage à la biodynamique

Jaw Droski
Rencontre touchante d'un auteur-compositeur
indépendant

OSMOS
Deux vidéastes pour un frisson inégalable

Le savon de Castille
Ses bienfaits et son utilisation

Astuces
Ménage au naturel et lessive maison

Les recettes spéciales Saint Valentin
Par Marie Latour

Bande dessinée
Les chroniques de Jack et Line

Et autres...

SOUTENEZ LE PROJET JACQUELINE
Avec la campagne participative Ulule

<https://fr.ulule.com/jacqueline-savonnerie-artisanale/>



À l'heure où les esprits, piégés par un système en crise, ne savent plus où donner de la tête, où les peurs envahissent les pensées, où les catastrophes naturelles arrivent à grand pas, où il ne reste plus que quatre pourcents d'animaux sauvages sur Terre, où les saisons se dérèglent... Jacqueline est là. En réchauffant les cœurs et en touchant les âmes les plus sensibles, Jacqueline redonne du sens à ce qui n'est plus. Depuis ses débuts, la petite entreprise ne cesse d'évoluer, d'apprendre et d'essayer.

Croyons au monde de demain. Encourageons une consommation plus économique et plus respectueuse l'environnement. Faisons évoluer les choses et redonnons du sens à notre consommation.

Un grand merci à ceux et celles qui participent au projet. Rien ne serait possible sans eux/elles.

« Il est important de s'entourer des bonnes personnes pour voir toujours plus grand et plus clair. »

JACQUELINE

PRIX LIBRE

3.90 € - PRIX DE REVIENT



« Un achat où il est possible de donner juste, moins, ou plus, en fonction de notre propre jugement et de notre porte-monnaie. Être libre de dépenser son argent en ajustant la valeur de son achat, comme bon nous semble. »

JACQUELINE

RÉDACTION – Chloé Laurent
RELECTURE – Rose Barat

PARTICIPATIONS –

« Une bonne connexion et un grand talent. »
GRAPHISME – Raphaël Laurent

« Une douce imagination, pour des créations uniques. »
ILLUSTRATION – Louise - Eugénie Pottier

« Une passion commune, réunit sur un projet commun. »
LES RECETTES DE MARIE – Marie Latour

« Un œil affirmé et une grande créativité. »
PHOTOGRAPHE – Valentin Godineau

« Un joli coup de crayon pour un beau projet. »
BANDE DESSINÉE – Victorine Clavreul



UNE FERME BIOLOGIQUE

Non loin de Laval, au Sud-Mayenne, un fermier, sensiblement amoureux de son métier, participe à la grande avancée d'une société verte et honnête. Arrêt sur une ferme biologique unique en son genre - des vaches, des prairies et du bon lait pour une nature préservée.

« Quarante-huit hectares de prairies pour quarante-cinq vaches laitières »

Délimitée par une haie ou une clôture, la prairie est un espace gardé tel quel, naturel, aux poussées riches et variées, composé d'une multitude d'espèce de plantes : graminées (fleur, herbe), légumineuses (trèfle, pois) et d'autres plantes fourragères.

Pour cette ferme laitière biologique, il est d'abord primordial de privatiser un grand espace pour la pâture afin que les animaux mangent à leur faim*. De ce fait, les quarante-cinq vaches, détiennent quarante-huit hectares de prairies à elles seules : le grand luxe ! Quinze autres hectares sont utilisés à la culture de céréales : orge, blé (triticale), déterminés à être vendu en coopérative bio et à en faire de la paille pour la litière des vaches, l'hiver. En tout, il y a donc soixante-deux hectares d'amour et d'herbe fraîche !

*À noter : La vache est un herbivore, elle est donc nourrie exclusivement à l'herbe.

Un herbivore qui a bon appétit

À l'origine, les bovins parcouraient de grandes plaines herbeuses de façon naturelle et instinctive vers une pâture riche qui leur apportaient les éléments nutritifs dont ils ont besoin, aussi bien pour leur santé, leur fécondité mais aussi pour leur production laitière. Au printemps, période où naissent leurs petits, les bovins consommaient vers le sud, une terre riche et abondante. Puis remontaient peu à peu vers le nord, au fur et à mesure du développement de la végétation, pâturant ainsi une herbe assez jeune, mais pas trop, toujours au meilleur stade quant à sa valeur

nutritive. Quelques années plus tard, rien n'a changé. La vache ingère autant de nourriture par jour (entre dix-sept à vingt kilos). Deux hectares sont donc favorables pour une alimentation équilibrée.

Un pâturage à la Pochon

Optimiser le rendement des prairies en gardant une herbe fraîche, de qualité, toute l'année : voilà ce qu'est le pâturage. Avec une organisation en amont : subdivision des parcelles, prévision des temps de présence par parcelles, ajustement de la vitesse de rotation ou encore, évaluation de la surface à débrayer pour la fauche, le pâturage excelle aujourd'hui comme un art faisant usage intégral de la nature. Mais cette méthode démontre également une parfaite connaissance de la physiologie de l'herbe.

En effet, on appelle « stade épi de 10 à 20 cm : à la hauteur des bottes ! », le moment où les futurs épis atteignent tous un niveau suffisant pour être coupés. C'est le moment de faire rentrer les herbivores ! Arrivées dans la parcelle, les vaches doivent pâturer l'ensemble du paddock (enclos). Au bout de trois jours, elles sont envoyées dans une autre parcelle, et ainsi de suite. Il faut environs quarante-cinq jours de pousse avant de revenir sur la première parcelle. Cela permet à l'herbe d'atteindre son maximum nutritif.

Attention, si l'on sur-pâture, cela impacte l'activité biologique du sol et peut nuire à tous les apports nutritifs de l'herbe. Il est donc important d'attendre la bonne taille de pousse ! C'est une méthode qui s'appuie sur la compréhension du cycle plante / sol / animal en utilisant des règles élémentaires.

Le pâturage exprime alors son potentiel rendement et digestibilité, de manière autonome et reproductible à l'infini. Quoi de mieux qu'une belle nature préservée, œuvrant pour une agriculture saine et durable ?



« Le bon sens paysan »

Infatigable icône de l'agriculture paysanne, André Pochon se bat, de façon générale, contre un système qui empêche les agriculteur.trice.s de penser par eux.elles-même. Depuis plus de soixante ans, le promoteur du pâturage défend l'agriculture de demain, avec une idée simple - organiser ses clairières de façon optimale afin de produire plus, en consommant moins et bien sûr, sans intrants.

Au fil des saisons

Toute au long de l'année, les vaches pâturent en extérieur. L'hiver, quand le temps se gâte, elles dorment à l'intérieur et mangent du foin en complément de l'herbe. De décembre à mars, l'herbe n'est pas le premier aliment de la vache puisqu'il est peu présent. Le foin, n'étant rien d'autre que de l'herbe fauchée et séchée, va combler l'alimentation de la vache en apportant les valeurs nutritives dont elle a besoin.

* À savoir : Du quinze avril au quinze août, les vaches pâturent pleinement. Du quinze août au quinze octobre, elles mangent moitié herbe moitié foin (herbe fauchée, puis séchée). Et du quinze octobre au quinze avril, elles sont nourries plus au foin qu'à l'herbe.

Au cours d'une année, chaque culture est déterminée à l'avance en fonction du temps mais aussi de la lune.

(voir « La biodynamie et la lune »).

Exemple. Après cinq années d'exploitation en herbe, la prairie est labourée afin d'obtenir tous les apports en produits organiques, le stockage et la circulation de l'eau. De ce fait, à la Toussaint (le premier novembre), la prairie est semée en blé – « à La Toussaint, sème ton grain ! ». Puis, au printemps, l'orge est semée – « à la Saint George, sème ton orge ! ». Les deux récoltes se font aux environs du vingt-sept juillet.

En conclusion, une prairie est exploitée cinq années en herbe, pour ensuite être exploitée deux à trois années en céréales. C'est ce que l'on appelle : la rotation des cultures.

La biodynamie

La biodynamie est une forme d'agriculture biologique. Elle se distingue par la mise en place de pratiques spécifiques, qui ont pour objectif de favoriser la vitalité des plantes. Elle va renforcer le lien entre la plante, le sol et son environnement. Par exemple, créer des haies, semer des bandes fleuries, cultiver des engrais verts, pratiquer

la rotation des cultures (pâturage) ou creuser une marre, sont des pratiques biodynamiques. Cousine de la permaculture (s'inspirer de la nature pour développer des systèmes agricoles en synergie), cette approche considère que les phénomènes naturels, dont le développement des minéraux, du sol, des plantes et des animaux, ne sont pas seulement le produit des phénomènes physiques ou biologiques, mais sont également influencés par des forces suprasensibles de nature « vivante ». Elle se base alors sur l'observation, l'intuition et l'émotion.

Un des concepts clés de l'agriculture biodynamique consiste à voir la ferme comme un organisme agricole autonome en partant du principe qu'un être vivant à son caractère et sa personnalité spécifique. Idéalement, le domaine agricole doit alors être en mesure de produire toutes les ressources dont il a besoin, qu'il s'agisse de la fertilité des sols ou de l'alimentation animale.

L'influence de la lune

Cette ferme du Sud-Mayenne se distingue d'une agriculture biologique basique. Elle intègre, en plus, les rituels liés à la lune.

Avec le Calendrier Lunaire, les fermiers bio recherchent un équilibre entre le système de production et son environnement global (la Terre au sens large).

En effet, la lune a un impact sur les cultures et les récoltes. La météo, les influences lunaires, le stade de la maturité et la hauteur de coupe sont quatre facteurs à prendre en compte afin d'obtenir une qualité nutritive maximale. Par exemple, en cette année 2021, pour un foin très jeune, il est préconisé de le faucher l'après-midi en lune descendante et si possible croissante.

Patience, respect, autonomie et bienveillance, quatre mots d'ordre qui font de l'agriculture biologique, une approche honnête, pour une nature honorée.

Un petit mot Harmonie ?



Contacts – FROMAGERIE ENTRAMMES
Avec la Coopérative Lait Bio du Maine.
Adresse - Route de l'Abbaye, 620 route de Nuillé, 53260
ENTRAMMES
Téléphone – 02 43 64 39 90
Site internet – fromageriedentrammes.fr

LE SAVON DE CASTILLE JACQUELINE

Le savon de Castille, est un savon naturel, 100% végétal, qui n'a pas de parfum, mis à part une petite odeur d'huile d'olive. C'est un savon adoucissant qui va laver, avec l'aide de la glycérine, le film hydrolipidique de notre peau et participer aisément à sa recombinaison. Le film hydrolipidique est une barrière cutanée protectrice que notre organisme forme naturellement contre les agressions extérieures : le froid, les rayons du soleil, la pollution et autres impuretés diverses. Il se renouvelle en général dans l'heure qui suit la toilette.

Au bout d'un certain temps, ce film ranci (mauvaise odeur) : c'est là qu'intervient la glycérine. Elle vient purifier et adoucir en profondeur notre peau et favoriser le renouvellement de notre film hydrolipidique.

garantissant une grande technicité d'antan, mais n'assure pas la conservation des principes actifs des graisses comme les huiles sont chauffées. De ce fait la saponification à froid est de plus en plus courante de nos jours. Elle garantit :



**SAVON
FAIT MAIN**



**DOUCEUR
AVEC LE SURGRAISSAGE**



**GLYCÉRINE
NATURELLE**

La glycérine, qu'est-ce que c'est ?

La glycérine est un sucre, un liquide visqueux incolore et inodore que l'on obtient par saponification (à froid) des huiles végétales. Ce liquide se crée naturellement pendant la saponification et aide à préserver les bienfaits des huiles. On dit alors qu'il est un sous-produit. Il va aider à la recombinaison de notre film hydrolipidique car lui aussi agit comme une barrière de protection naturelle contre les agressions extérieures.

Qu'est-ce que la saponification ?

La saponification est une réaction chimique suivant laquelle les corps gras sont dédoublés en glycérine et acide gras. Il existe deux méthodes de saponification : à froid ou à chaud. Les maîtres savonniers d'antan procédaient à chaud : ils mélangeaient la soude et les huiles dans un grand chaudron. Ils faisaient chauffer la préparation pendant 10 jours à 120 °C. Cette méthode est encore utilisée par certains sudistes notamment pour la confection du véritable savon de Marseille. Aujourd'hui ce procédé est moins en vogue. Il résulte d'un savoir-faire ancestral,

Quels sont les bienfaits de l'huile d'olive ?

L'huile d'olive est connue depuis la plus haute antiquité : les Grecs anciens, les Phéniciens, les Arabes, les Berbères et les Romains l'utilisaient déjà pour leur cuisine (à l'origine de la cuisine méditerranéenne) et pour leurs produits cosmétiques.

L'huile d'olive peut être utilisée pour le traitement du visage, comme le démaquillant des yeux, l'hydratant, l'apaisant des lèvres, le réparant des talons fissurés. Naturellement, l'huile d'olive regorge d'antioxydants anti-âge et de squalènes hydratants*, ce qui la rend nourrissante pour les cheveux, la peau et les ongles.

Le Squalène, qu'est-ce que c'est ?

Le squalène est un lipide (insoluble dans l'eau), présent à l'état naturel, très répandu dans la nature – en petites quantités – même dans les tissus humains (sébum). Riche en antioxydant, il permet de lutter contre le vieillissement de la peau. Il va également agir contre les taches cutanées et protéger le cuir chevelu.



Descriptif

SAVON DE CASTILLE ARTISANAL
580 g de douceur,
100 % huile d'olive.



Pour toutes commandes de savons de Castille,
N'hésitez pas à me contacter – 06 79 55 74 17.
Produit également disponible sur ma boutique en ligne
 Paiement par Paypal.



LIVRAISON GRATUITE

**« Prenez soin de votre peau,
Tout en douceur et en simplicité. »
JACQUELINE**

LE MÉNAGE AU NATUREL

JACQUELINE

Bien que le savon de Castille lave le visage, le corps et les cheveux, il est d'autant plus utile pour le ménage.

Écologique et économique, il nettoie toute la maison sans l'agresser. Comme pour la peau, il dégraisse naturellement les surfaces grasses en profondeur et ne laisse pas de traces. Il est plus agréable de le préparer avec un peu d'huiles essentielles afin de laisser un doux parfum dans votre maison : lavande, citron, pamplemousse, menthe, etc.

Pour le sol et les surfaces, JACQUELINE conseille de faire fondre quelques copeaux de Castille dans une casserole. Dans un contenant vide, ajouter une à deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Verser ensuite les copeaux fondus. Une fois le mélange homogène, laisser refroidir et ajouter une huile essentielle.

RECETTE : LESSIVE MAISON

Faire sa lessive maison, pourquoi ?

Faire sa lessive maison permet avant tout de maîtriser les ingrédients qui la composent. Trop de lessives industrielles contiennent des solvants, des agents chimiques, des textures, des parfums qui finissent par irriter notre peau et polluent notre environnement. Une lessive maison, c'est avant tout une lessive simple à base de peu d'ingrédients, qui soit saine pour nous et la planète.

Le savon de Castille, pourquoi ?

100% huile d'olive, mes copeaux de Castille sont idéals afin de réaliser votre recette. Le savon de Castille va laver et adoucir votre linge.

Pour 1 L de lessive maison :

- ~ deux cuillères à soupe bombées de bicarbonate de soude (40g environ)
- ~ une cuillère à soupe bombée de cristaux de soude (10g environ)
- ~ 50g de savon de Castille râpé
- ~ 500 ml d'eau

Ustensiles :

- ~ une casserole
- ~ un récipient de plus de 500 ml
- ~ un verre doseur
- ~ un fouet
- ~ un entonnoir

- Faire fondre les copeaux dans 500 ml d'eau chaude sans la faire bouillir. Remuer.
- Remplir le récipient de 500 ml d'eau à température ambiante.
- Mélanger avec le bicarbonate de soude et les cristaux de soude. Bien se protéger les mains et les yeux.

- Une fois le mélange homogène, verser le contenu dans un récipient à lessive. Laisser reposer toute une nuit avant utilisation. Ajouter des huiles essentielles (facultatif).

Il est important de bien choisir ses ingrédients, c'est pour quoi JACQUELINE conseille le site AROMA ZONE. Vous trouverez les ustensiles adéquats : durables et biodégradables, mais aussi les produits éthiques : biologiques, français et naturels.

Site internet : <https://www.aroma-zone.com/>



Pour toutes commandes de copeaux de Castille, N'hésitez pas à me contacter – 06 79 55 74 17. Produit également disponible sur ma boutique en ligne Paiement par Paypal.

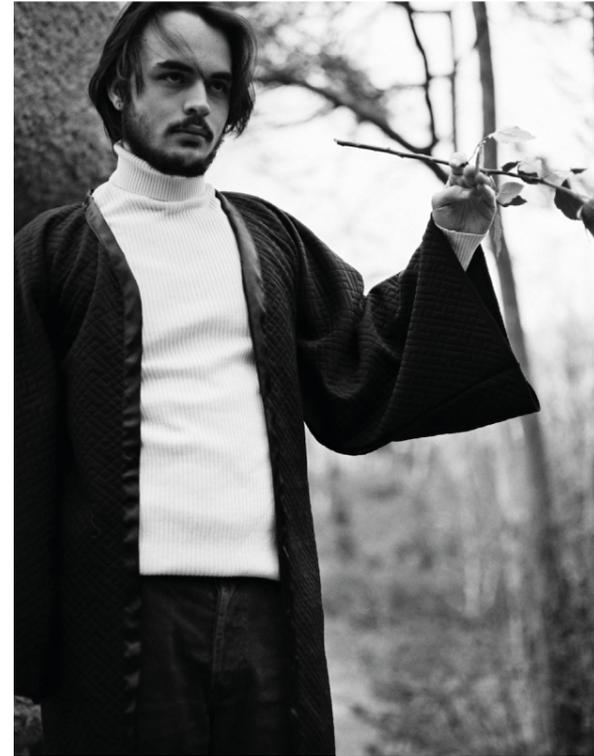


LIVRAISON GRATUITE

**« Pour un linge doux et propre, au parfum naturel,
Lavé avec une lessive faite par vos soins. »
JACQUELINE**

LE CATALOGUE DES CRÉATIONS
JACQUELINE

Contacts – Valentin GODINEAU
Photographe – Paris
Instagram - @valentinodji



OSMOS

DEUX VIDÉASTES POUR UN FRISSON INÉGALABLE

L'une est réalisatrice, ex-championne de roller, passionnée de sport. L'autre est graphiste, producteur de musique, amoureux de design. Ces deux personnalités épicuriennes, sensibles à la beauté, forment un cocktail de caractère faisant frémir l'épiderme au max. De la pulpe d'orange à l'acidité du citron, en passant par la douceur de la mangue, ce cocktail offre un regard unique sur le monde sportif et permet à tou.te.s d'éveiller nos connaissances sur cette pratique physique.

Portrait d'OSMOS : Deux vidéastes talentueux au potentiel de susciter mille émotions en deux minutes. Top chrono.

L'OSMOSE

« Influence réciproque, profonde interprétation. »

Que ce soit entre eux, ou pour le spectateur, ce mélange intime se dévoile à chaque vidéo. Cette influence émotionnelle fait jaillir un sentiment d'empathie. Comme si l'audace et l'ambition de l'athlète était en nous.

De l'image à l'auditif, les vidéastes tendent à créer un équilibre harmonieux. Chaque scène est adaptée à une note, une mélodie. Par exemple, dans la première scène de la vidéo promotionnelle de Marion Legrand, notre regard est fixé sur la jeune athlète de triathlon depuis le ciel. Au même moment un battement, une percussion surgit. La scène est alors intensifiée et la vidéo est annoncée. Le spectateur est ensuite engagé dans un élan d'adrénaline qui se tient tout le long de la vidéo.

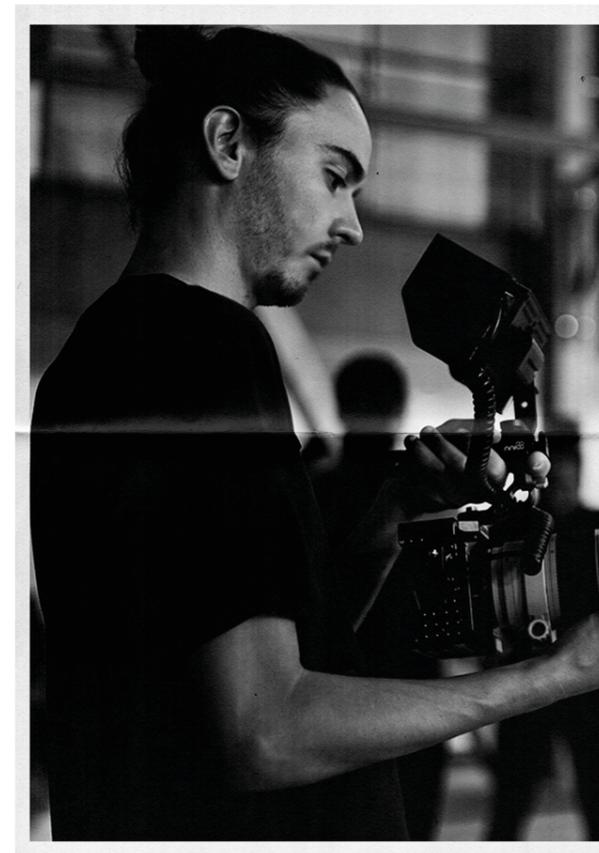
LES TOURNAGES

Avant chaque tournage, le storyboard est écrit et la musique est produite. Avec cette ligne prédéfinie, les plans et les captures se construisent plus énergiquement. L'osmose s'installe et le tournage prend forme. Filmées par une seule caméra, les scènes sont tournées une par une. Cela permet d'ajuster l'ambiance recherchée, tout en optimisant les scènes suivantes. Avec plusieurs projets réalisés en 2020, comme la vidéo promotionnelle de Chloé Bréhin, jeune relève du BMX français, le reportage sur l'équipe de France de karaté ou encore celui sur Maxime Sorel, skipper qui fini dixième au Vendée Globe, le studio OSMOS concrétise ses désirs, motivant ainsi leur ambition première : « mettre en lumière la force de l'être humain et la beauté de notre monde. »

2021, L'ANNÉE OÙ TOUT SE CONCRÉTISE

En décembre dernier, non loin de Paris, les vidéastes filment le premier entraînement de Théo Curin, nageur handisport français ayant pour objectif de traverser le lac Titicaca (Pérou), en autonomie avec deux autres nageurs : Malia Metella et Matthieu Witvoet. 122 kms les attendent en novembre 2021. Toujours dans l'univers du sport, ils suivent l'équipe de France d'aviron dans leur entraînement aux Jeux Olympiques de Tokyo ! Aussi palpitants sont-ils, les projets ne cessent de les inspirer, influençant ainsi une jeune génération à donner le meilleur d'elle-même !

« In youth we trust. » : En la jeunesse, nous croyons.



OSMOS

Studio de production vidéo - Paris
Mail – contact@osmos.tv
Lyse-Anne Planchenault – 06 25 24 45 71
Raphaël Laurent – 06 21 35 73 60

Site web – www.osmos.tv
Instagram – [@osmos_film](https://www.instagram.com/osmos_film)

RENCONTRE AVEC JAW DROSKI

Guitariste, pianiste et chanteur indépendant, ce jeune musicien à la voix mélancolique, divulgue des textes tendres et délicats. Un artiste touchant, pure, qui vaut bien plus qu'une écoute. Découvrez Jaw Droski.

Jaw droski, raconte-nous un peu ton parcours musical ?

J'ai effectué quelques années de chant lyrique dans un petit conservatoire quand j'étais adolescent. Ensuite, dès le lycée - constatant que je ne m'étais jamais réellement épanoui au conservatoire - je me suis intéressé à la composition de chansons, j'ai commencé à travailler la guitare, le piano et, avec un matériel restreint, un savoir technique bancal, et peu de patience, enregistré mes premières démos. Parallèlement à cela, j'avais une spécialité musique au lycée, celle-ci me faisait faire de nombreuses découvertes humaines et musicales.

Pourquoi Jaw-Droski ?

Parce que je cherchais quelque chose de bien. Droski : Voiture hippomobile découverte, utilisée autrefois en Russie, basse et suspendue par des ressorts, servant de cabriolet de place. Jaw : mâchoire ?

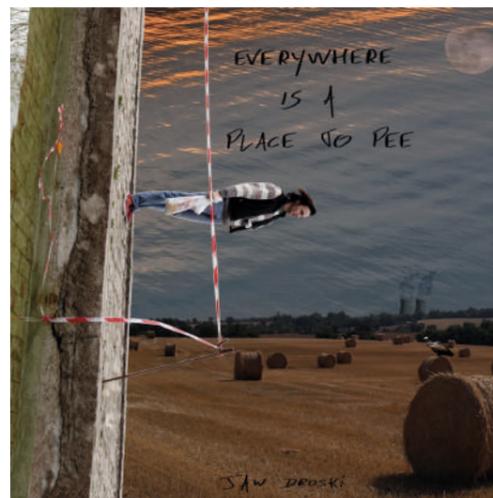
Quelles influences musicales t'ont permis de te définir en tant qu'artiste ?

Il y en a énormément. Bien sûr Neil Young et David Bowie sont deux incroyables personnes pour moi. Ensuite, de manière plus contemporaine je dirais, la musique de l'anglais Daniel Blumberg et notamment son album « Minus », c'est catégoriquement, un incontournable. Puis, le groupe phare du moment, Big thief, leurs quatre albums dont le plus innovant et bouleversant « U.F.O.F ». Et bien sûr, un artiste auquel il faudrait dévouer plus qu'un culte : Twain de son véritable nom Mat Davidson, un songwriter et multi-instrumentiste avec une plume exquise, qui écrit sur des thèmes très actuels comme la question

du genre, la masculinité, les émotions que l'on accepte ou non, de dévoiler aux autres. Enfin voilà il y aurait des pages et des pages à écrire sur les artistes qui m'inspirent, m'émeuvent et qui sont mon premier moteur. Cependant écrire là-dessus n'est d'aucune utilité puisque tous ces goûts ne cessent d'évoluer, et les écouter demeure primordial.

Pour ton premier album « Everywhere is the place to pee », tout est créé indépendamment ? De la composition au mixage en passant par le mastering ?

On peut dire que j'ai tout fait en indépendant, j'avais un grand nombre de chansons à enregistrer, j'ai choisi les plus urgentes et les ait - pour la plupart - record directement en live, guitare et voix. Puis je rajoutais les instrumentaux par-dessus. J'ai construit les chansons piste par piste. Ensuite je passais un certain temps à mixer avec un casque bas de gamme et des enceintes de chaîne hifi. Pour le mastering, j'en ai payé un automatique, effectué par un algorithme en ligne. Je sais, c'est complètement de la merde mais je n'étais pas patient et c'était un moyen économe également. Il est certain que le mixage bancal et le mastering en ligne ne sont pas idéaux, et donc qu'« Everywhere is a place to pee » nécessite un réel travail de re-mixage et de traitement sonore. Cela arrivera sûrement un de ces quatre.



Comment as-tu structuré ton album ? Tu avais une idée de base ?

J'ai décidé de la structure de l'album après avoir enregistré toutes les chansons. Cela était essentiellement en fonction de l'enchaînement sonore des chansons, si les sensations d'enchaînements étaient bonnes et si, après une écoute complète, on sentait également l'album comme un tout. Il y a eu beaucoup d'écoutes et de doutes.

Dans quelles circonstances tu es le plus inspiré pour composer ? Pour écrire aussi ?

Eh bien dans aucune. C'est à dire toute. En fait, cela vient de manière assez aléatoire, ou après des situations émouvantes, éprouvantes, même si il me faut toujours un certain recul. Souvent, je compose d'abord quelques accords à la guitare, des riffs qui passent bien ; ensuite je mets un texte dessus provenant de poèmes ou de phrases que j'ai écrites auparavant. Mais d'autrefois je compose et écris tout d'une traite, une sensation d'unité se crée alors, par rapport à la chanson. Enfin, il faut voir une chanson comme un organisme vivant,

un être évolutif composée d'infimes détails qui se rajoutent à elle, chaque fois qu'elle est interprétée. Comme la manière dont un individu joue de la musique ne cesse de changer, d'évoluer, la manière dont je parviens à m'exprimer avec se perfectionne petit à petit.

Tes textes sont touchants, on sent une vraie sincérité dans ta voix. Comment considères-tu la musique ?

Comme un moyen d'expression et de communication émotionnelle hors du commun. À savoir qu'il est particulièrement sensitif (réception par la vibration des tympans). Selon moi, tout est une question d'agencements et de formes (de notes, garnies avec des mots parfois), c'est cela qui donne le sens à une musique, pas la volonté directe de créer du sens mais, avant tout, la démarche de « lâcher-prise », et de transmissions d'émotions.

Un petit mot ?

Twain Mat Davidson.

“Everything is the place to pee”

Un album tendre et apaisant, disponible sur toutes les plateformes. D'autres morceaux sont également disponibles : n'hésitez plus.

Contacts – Jaw Droski
Instagram - @jawdroski



LES RECETTES DE MARIE



« Dans mon cabinet, à Angers ou à distance, je vous propose un accompagnement diététique non restrictif, basé sur l'équilibre nutritionnel et l'écoute de ses sensations alimentaires. »

Pour toutes prises de rendez-vous :
www.marielatour-diet.com
Et pour d'autres recettes, n'hésitez pas à la suivre sur Instagram - @maharycook

Contacts

Marie Latour – Diététicienne-Nutritionniste
Tel – 07 68 18 61 69
Courriel – marie.latour.diet@gmail.com

Le bien-être par la cuisine

Il n'existe pas de cuisine plus saine que celle préparée par soi-même. L'acte de cuisiner permet d'entrer contact avec la nourriture, transformer un aliment, le toucher, le humer, le goûter. On explore nos sens et stimule de façon simple, notre créativité. C'est aussi un outil d'épanouissement personnel. En cuisinant les aliments, nous changeons notre rapport à la nourriture et apprenons à nous connaître. Préparer soi-même est donc essentiel à notre équilibre non seulement physique, mais aussi mental. Marie propose alors de nombreuses recettes variées et équilibrées. En prenant plaisir à les concocter, la diététicienne-nutritionniste permet à chacun·e de pouvoir manger sain sans se priver !

Quelques recettes spéciales Saint Valentin.

Curry de cabillaud à la crème de coco

Pour 4 personnes :

- 4 morceaux de cabillaud
- 500g de poivrons surgelés
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 1 oignon jaune
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 càc bombée de curry jaune en poudre
- 1 petite brique de crème de coco
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation :

Dans une casserole, faire décongeler les poivrons jusqu'à ce qu'il n'est plus d'eau. Dans une sauteuse, verser un filet d'huile d'olive, faire revenir l'oignon émincé puis ajouter l'ail et les poivrons. Mettre les tomates pelées avec leur jus, la crème de coco et le curry. Bien mélanger et laisser mijoter pendant environ 15 minutes. Déposer le poisson dans la sauteuse et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes. Saler et poivrer à votre convenance. Servir avec du riz.



Cœur fondant au chocolat

Pour 8 fondants :

- 200g de chocolat noir corsé
- 125g de beurre demi-sel
- 25g de farine
- 2 œufs entiers
- 3 jaunes d'œufs
- 50g de sucre

Préparation :

Préchauffer le four à 200° et garder 8 carrés de chocolat de côté. Dans une casserole, faire fondre le chocolat et le beurre. En attendant, dans un saladier casser les œufs entiers, ajouter les jaunes et le sucre et bien fouetter. Verser la farine et terminer par le chocolat fondu. Verser la pâte dans les moules, enfoncer un carré de chocolat dans le centre. Enfourner pour 12 minutes. Déguster tiède.



BANDE DESSINÉE LES CHRONIQUES DE JACK ET LINE

Résumé

Jack et Line sont en couple. Line est animatrice radio et Jack est ébéniste. Ils aiment se balader en forêt, faire du sport, la montagne, le jazz. Ada et Inès sont également en couple. Ada est violoniste et Inès est institutrice. Elles aiment faire la fête, danser, lire, cuisiner et bricoler. Amis depuis plus de vingt années, ils ont pour habitudes de se retrouver au restaurant, mais jamais au même. Car avides de curiosité, les quatre ami.e.s aiment la nouveauté et goûter à de nouveaux plats. Mais cette année, pour changer, ils se sont retrouvés chez Ada et Inès. Découvrez le premier épisode intitulé « Un cadeau pas comme les autres ».

Contacts – Victorine Clavreul
Dessinatrice de bande dessinée
Instagram - @victorineclavreul

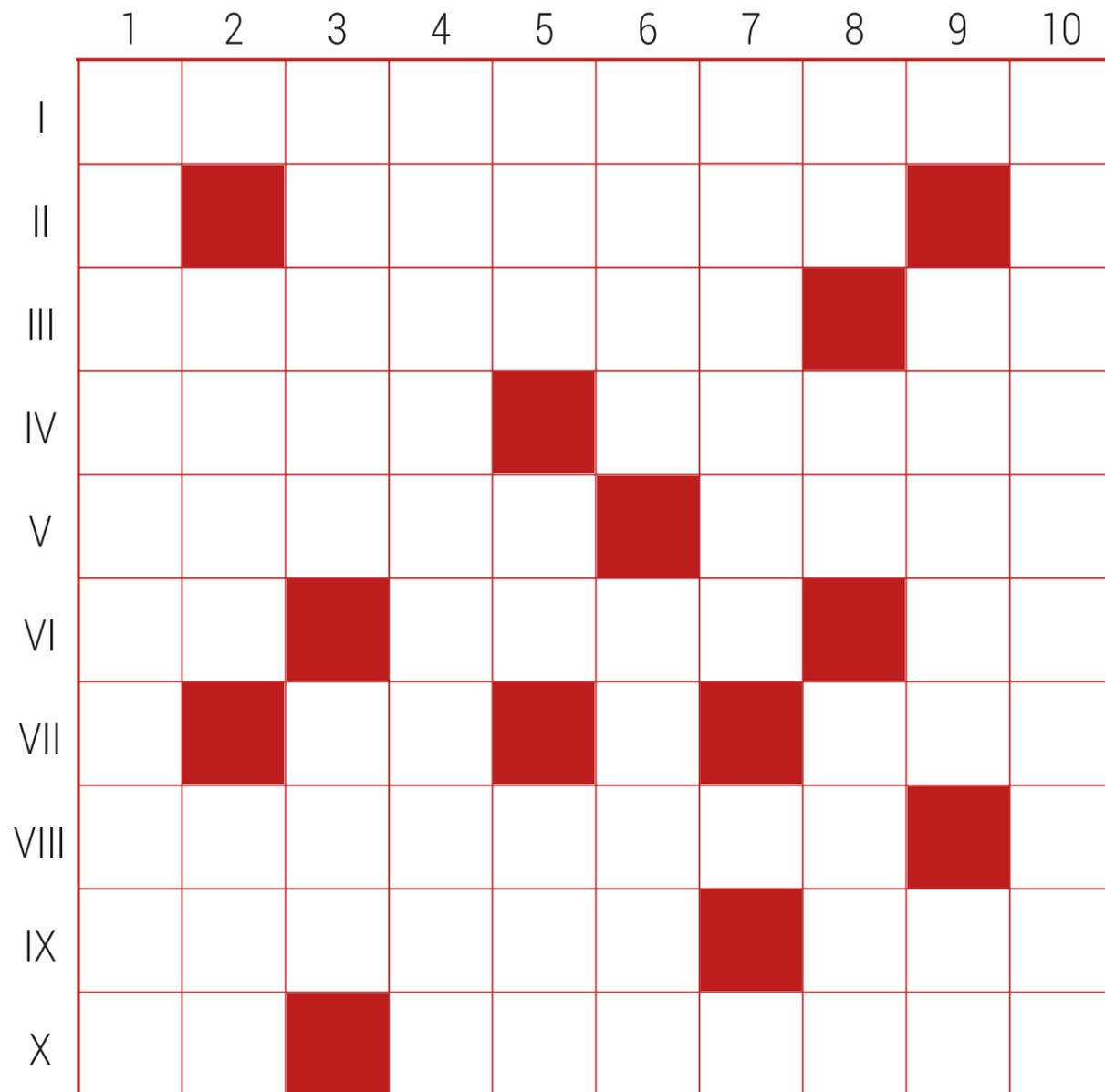


JackLine

Un cadeau pas comme les autres



MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

I. Une façon de valoriser nos ordures ménagères. II. Elles prolifèrent sur les bords des mers pollués. III. Fimes un choix. Mention sur le bulletin. IV. Jolie fleur. Allongea. V. Avec un bon environnement et une bonne alimentation, elle ne peut qu'être bonne. Place de marché. VI. Une direction sur la rose des vents. Un réacteur français en Provence, qui étudie la fusion nucléaire. 3ème personne. VII. Becquerel, en abrégé. Grande école. VIII. Biologiques. IX. Outil tranchant. Il a percé les mystères de Paris. X. Infinitif. Plaçons.

VERTICALEMENT

1. Phénomène économique, pas toujours compatible avec l'environnement. 2. Pirogue à balancier. Un bien collectif précieux, désormais protégé par la loi. 3. Début de journée. Diplôme. 4. Des matières qui mettent des siècles à se biodégrader. 5. Produits pas très bio. Conjonction. Musique du Maghreb. 6. Transpiration. Bouleverse. 7. Mettre à l'épreuve. 8. Bat le roi. L'Italie sur le web. Une société qui vend du pétrole, mais pour encore combien de temps ? 9. Une alternative durable à la voiture. Nombre premier. 10. Produits en masse par notre société de consommation, il faut s'efforcer de les réduire.

PENSÉES & CITATIONS

« Les agriculteurs, qui doivent faire évoluer leurs techniques et leur gestion - mais n'est-ce pas le lot de toute entreprise ? Et les citoyens, contribuables et consommateurs, qui doivent réclamer une politique agricole cohérente : sait-on qu'aujourd'hui l'on subventionne les pratiques les plus intensives et nocives (les veaux en batterie, le maïs irrigué...), que les exploitations les plus favorisées reçoivent cinquante fois plus de subventions que les plus petites ? »

« Une agriculture durable, c'est une agriculture moderne ! »

André Pochon – Les champs du possible

« La jeunesse est une douleur en manque de compréhension. »

Daniel Balavoine

« Plus il y a de fous, moins il y a de riz. »

Coluche

« Le monde se divise entre ceux qui aiment et les autres. »

Léo Ferré

« Les vieux ne meurent pas, ils s'endorment un jour et dorment trop longtemps. »

« Il faudrait arriver à n'avoir que des tentations relativement nobles. Et à ce moment-là, il est urgent d'y succomber. Même si c'est dangereux. Même si c'est impossible. Surtout si c'est impossible ! »

« La bêtise, c'est de la paresse. »

« Le talent, ça n'existe pas. Le talent, c'est d'avoir envie de faire quelque chose. »

Jacques Brel



JACQUELINE

Tel - 06 79 55 74 17

Courriel - contact@jacqueline-concept.fr

Instagram - [@jacqueline-concept](#)

[@jacqueline-magazine](#)