

Pilule
Atténuer
les effets
indésirables

Rencontre
«L'homme est fait
pour jeûner de
temps à autre»

**Covid long
Fibromyalgie
Endométriose**

Sortir de l'impasse

Mère nature
Valoriser le
beurre de cacao
en cosmétique

Focus nutrition
Quels menus
pour un ado
végétarien?

Aromathérapie
Nos 8 huiles
essentielles
spécial hiver

www.plantes-et-sante.fr

BELUX: 6,40 € - CH: 9,90 CHF - IT-PORT CONT: 6,80 €
MAR: 68 MAD - TUN: 13 TND

L 13867 - 239 H - F: 5,80 € - RD



sommaire



18

ON EN PARLE

Quelles cultures pour affronter le réchauffement climatique ?

24

DOSSIER

Sortir de l'impasse des syndromes complexes



54

CUISINE SAINE

Zoom sur trois légumes tubercules au goût sucré



22

RENCONTRE

Dr Jacques Rouillier, fondateur de l'Académie médicale du jeûne



- 6 Actualités**
- 12 Zéro déchet**
Un café allongé... en recyclant le marc
- 14 Ma petite entreprise**
Richesses normandes
- 16 C'est nouveau**
- 18 On en parle**
Sécheresse, que va-t-on semer l'année prochaine ?
- 22 Rencontre**
Dr Jacques Rouillier,
«*Nous sommes conçus pour jeûner de temps à autre*»
- 24 Dossier**
Covid long, fibromyalgie, endométriose
Au chevet des syndromes complexes
- 36 Aromathérapie**
Votre trousse aroma pour l'hiver
- 40 Aroma pratique**
L'huile essentielle de clou de girofle, anesthésiante et anti-infectieuse
- 43 Bon geste**
Limiter les effets indésirables de la pilule
- 44 Florithérapie**
Sortir de la procrastination
- 46 Mère nature**
Le beurre de cacao, chaud et nourrissant !

48 Au jardin médicinal

Deux armoises puissantes

50 Cueillette sauvage

L'obione, charnue et salée

52 Focus nutrition

Mon adolescent devient végétarien !

54 Cuisine saine

Yacon, panais et cerfeuil tubéreux, des racines au goût sucré

58 Nos recettes végétariennes

62 Escapade

Le marais de Tasdon à La Rochelle
Du vert et du bleu au cœur de la « ville blanche »

66 Savoirs & culture

Roumanie, mystique et magie du végétal

68 Livres

71 De vous à moi

Aude Maillard, Emmanuelle Guilbaudeau et le Dr Hervé Staub répondent à vos questions

74 Billet d'humeur

Je mange, donc je suis ?

Offre d'abonnement p. 72

62

ESCAPADE

À La Rochelle, le marais de Tasdon reprend ses droits



48

AU JARDIN MÉDICINAL

Les armoises accompagnent le cycle féminin

