

# ETHIQUE MAG

MAI 2018



Save  
Your  
Logo



Des recettes  
& des jeux





# Sommaire

ETHIQUE MAG - SYMBIOZ  
MAI 2018

- 03** Interview : Frédéric Meunier sur le label DD&RS pour Efrei Paris.
- 06** VEJA : Une marque qui ne fait pas de la publicité mais qui la mérite !
- 07** Yuka, l'application qui va vous faire acheter différemment
- 08** Fashion zéro-déchets
- 10** Save Your Logo : l'exemple de Lacoste
- 12** Recettes de produits nettoyants écologiques
- 13** Recettes
- 15** Jeux GaGa

# Interview : Frédéric Meunier sur le label DD&RS pour Efrei Paris.

Efrei Paris entreprend de décrocher le jeune label DD&RS, label visant à certifier l'implication dans le Développement Durable et l'engagement en termes de Responsabilité Sociétale des grandes écoles et universités.

## Qu'est-ce que le label DD&RS ?

---

### *Le Développement Durable et la Responsabilité Sociétale, une implication globale dans l'enseignement supérieur*

---

Un groupe de réflexion constitué de membres de la Conférence des Grandes Ecoles (CGE) et de la Conférence des Présidents d'Université (CPU) a défini un ensemble de thématiques sur lesquelles il serait intéressant, voire nécessaire, d'apporter une réflexion et par conséquent des actions dans le cadre du développement durable et de la responsabilité sociétale. L'obtention, ou non, de ce label permet à une école, une université de se "situer" sur son avancement vis-à-vis de la Responsabilité Sociétale et du Développement Durable et de se rendre compte des points à améliorer : « c'est toujours important d'avoir la mesure de ses propres actions ». Afin de faciliter les candidatures de labélisation un « guide d'auto-évaluation » comportant plusieurs axes est à la disposition des écoles. « Il y a tout ce qui concerne la gouvernance, c'est-à-dire la volonté au niveau de la direction à porter des actions, ensuite ce qui est fait au niveau de l'enseignement : est-ce qu'il y a des transmissions qui sont faites au niveau académique ? Mais également au niveau de la recherche : est-ce que nous prenons en compte cette dimension ? L'axe environnemental est aussi évalué, comme la prise en compte dans nos locaux de ces

problématiques, tout comme l'axe sur la politique sociale ce qui signifie que nous favorisons la diversité dans nos communautés ».

Les problématiques énoncées par le DD&RS apparaissent comme des notions nouvelles notamment dans le milieu de l'enseignement supérieur. « Je n'avais jamais eu de cours ou de séminaire sur la problématique de DD&RS avant d'avoir 40 ans. La première fois que j'en ai entendu parler, c'était au contact de grandes entreprises, qui, elles, cherchent à sensibiliser leurs équipes sur ces problématiques, et donc à prendre ces problématiques en compte dans leur propre développement. Au fil du temps, les écoles et universités ont fait de même ». Efrei Paris s'y attèle depuis déjà quelques années, d'ailleurs en 2017 l'école a sorti le « rapport Responsabilité Sociétale », afin de concrétiser, de « formaliser » son implication dans ces problématiques. « Ce rapport reprend toutes les actions que l'école porte et ce qui a été créé dans les actions dites hors formation ».

La démarche faite avec la demande d'obtention de ce label permet de faire un point sur les efforts réalisés depuis la création de l'école mais aussi de potentiellement s'ouvrir sur de nouveaux sujets, de se porter sur de nouveaux projets. L'obtention de ce label amènerait à confronter l'école à de nouveaux objectifs encore non atteints, de plus « les labels ont cette vertu de donner un cadre » le canevas établit par la CGE et la CPU, permet de montrer un chemin à suivre, « cela

nous structure ». L'objectif est alors d'avancer, ensemble, vers une école plus responsable : « cela va nous aider à structurer notre action sur ces sujets ».

« L'obtention de ce label traduirait le fait que les problématiques de développement durable et responsabilité sociétales sont présentes dans nos réflexions ». Ce label serait une « satisfaction », qui nous permettrait de mesurer l'implication de l'école sur les thèmes

de la responsabilité sociétale et du développement durable.

Ce concept de labélisation n'est cependant pas fixé, il est conçu pour être évolutif, « il va vivre ». Cela signifie qu'il va s'améliorer au fil du temps et des expériences des établissements, ajoutant alors par exemple de nouveaux critères. Ce label est « un point de repère » dans cette voie vers une école responsable.

## Quels acteurs sont mis en jeu par ce label ?

Le label DD&RS met en jeu différents acteurs à différentes échelles. Il y a d'abord une dimension globale : « Ce label a été créé par la Conférence des Grandes Ecoles à laquelle nous appartenons et par la Conférence des Présidents d'Université, c'est les principales forces de l'enseignement supérieur en France », la demande d'obtention apparait alors comme une « sorte d'évaluation par les pairs » puisque l'école soumet aux écoles et universités ayant élaborées ce label, une évaluation de ses démarches environnementales et sociétales.

Il implique également l'ensemble de l'école labélisée c'est-à-dire « au sein de l'école et au sein de toutes ses parties prenantes, sachant qu'une école, c'est une entreprise un peu particulière, elle a sa structure propre : son équipe de permanents, comme toute entreprise, mais elle a tout un tas d'intervenants externes, on en a à peu près

300, et elle a surtout les étudiants ». Une école s'articule autour de plusieurs structures qui permettent son implication dans les problématiques DD&RS : « Une école, c'est toutes ses communautés, il y a les étudiants, les entreprises, les anciens étudiants, les salariés. Dans toutes ces communautés, il y a des choses qui sont faites. C'est ce que ce label vise à mesurer. »

De plus, l'école a mis en place un fond de dotation, Human'IT qui permet à tous ces acteurs d'être impliqué dans le développement durable. Andréas Topp, délégué général du fond Human'IT, porte le projet et dirige un groupe de travail au sein de l'école, ils travaillent pour concrétiser la démarche de l'école en matière de responsabilité sociétale et développement durable « L'entité Human'IT, reçoit les actions de mécénats, d'accompagnements, d'entreprises ou d'anciens ».



## Quel sera l'impact d'une telle labérisation sur le campus ?

---

*« Il y a plusieurs dimensions : qu'est-ce qu'on fait ? Comment on le transmet aux élèves ? Finalement notre mission, c'est de transmettre du savoir, des valeurs, des capacités de réflexion »*

---

Vous l'aurez compris, la labérisation DD&RS est un objectif que l'école souhaite atteindre. De nombreuses actions entrant en ligne de compte ont été réalisées, le label n'est cependant pas le moteur de ces projets, c'est une valorisation. Les projets mis en place se sont développés grâce à la volonté de l'école dans son ensemble et son implication propre dans les problématiques de responsabilité sociétale et de développement durable.

« Ce n'est pas le label qui va avoir un véritable impact sur le campus, le label vise à regarder ce qui a été fait et à se poser des questions sur ces thématiques ». Néanmoins, celui-ci permettra de continuer les efforts entrepris, de reconnaître les actions réalisées, telles que le tri de déchets, l'hôtel à insectes, l'accès PMR (Personne à Mobilité Réduite) mais également dans le projets de l'école « Au niveau du campus, nous avons comme projet un campus sans voiture, la mise en place d'infrastructures supplémentaires pour l'accessibilité PMR , aussi, des études thermiques sont en cours sur le bâtiment H». Avec la création de ce label, il y a eu des réflexions autour des problématiques RS&DD, cela est un atout que l'école peut exploiter : « cette démarche pourrait potentiellement nous donner des idées sur ce qu'on pourrait faire autour de cette thématique »

L'implication de l'école de manière générale est alors nécessaire pour mener à bien ce projet commun avec Symbioz et Efrei Paris, d'une école plus responsable d'un point de

vue sociétal mais aussi environnemental. Les étudiants sont une des clés pour le bon déroulement de ce projet, car ils sont, nous sommes, les plus nombreux et ne manquent pas d'idées pour améliorer la vie sur le campus. « Nous avons toujours voulu soutenir l'engagement étudiant et particulièrement les engagements solidaires qui portent des valeurs qui nous sont chères, cela passe par FAP Efrei, EAH, Symbioz ». Un outil a par ailleurs été développé par les étudiants « pour aider les ONG à organiser leur collecte de fonds, c'est quelque chose que l'on va toujours aider et encourager ».

L'obtention de ce label permettrait essentiellement de se situer face aux autres écoles, universités, mais cela traduirait aussi que Efrei Paris porte déjà en son sein une politique forte de Responsabilité Sociétale et de Développement Durable et donc mène de nombreux projets qui s'y réfèrent.

Mélissa et Hugo

Une marque qui ne fait pas publicité mais qui a le mérite de faire parler d'elle !



VEJA, « REGARDE » en portugais est une entreprise française lancée par François-Ghislain Morillion et Sébastien Kopp en février 2005. Cette marque crée des baskets écologiques et issues du commerce équitable. Elle s'est même lancé dans une ligne de sac. Labélisée comme étant un projet social et environnemental, **la marque entre dans tous les piliers du développement durable : social, économique et environnemental.**



VEJA a pour objectif premier d'utiliser des matières biologiques. La marque achète directement aux producteurs brésiliens et péruviens (sous des contrats de 1 à 3ans) en évitant les intermédiaires afin d'avoir un commerce le plus équitable possible. 180 tonnes de coton bio agroécologique\* ont déjà été achetée depuis le lancement de VEJA.



On note donc un réel investissement dans le développement durable. La marque paye ses produits à leur juste valeur, s'investie dans différentes associations au Brésil et au Pérou et porte un respect énorme à ses collaborateurs.

« On a choisi de créer des baskets, parce que c'est un produit symbolique de notre génération et de notre époque. C'est aussi un produit qui cristallise les enjeux de la mondialisation par sa production, sa diffusion et son usage. »

VEJA ne cesse de progresser et d'évoluer. Elle est la première marque de basket utilisant des bouteilles de plastique recyclées pour fabriquer entièrement leur tissu : Le B-mesh.

Déjà 34 000kg de coton produit par 200 familles ont été acheté pour 2018.

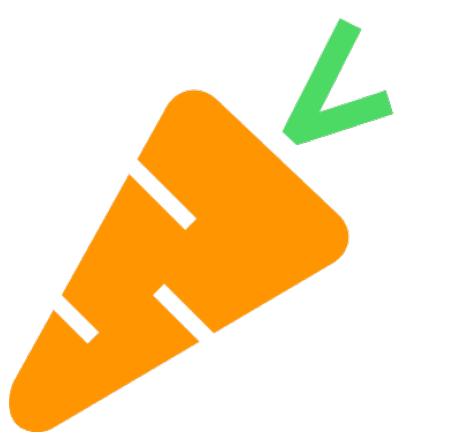
La marque est particulièrement transparente en ce qui concerne ses chiffres mais également ses projets et initiatives !

Une idée pareille mérite d'être partagée, alors n'hésitez pas à aller faire un tour sur le site pour avoir tous les détails croustillants et innovants (et pourquoi pas vous commander une p'tite paire) !

\*l'agroécologie est une démarche scientifique attentive aux relations entre les activités agricoles et l'écologie / l'écosystème

En 2017
Nous avons acheté le kilo de coton bio
<b>3,04 €</b>
Le cours mondial était à
<b>1,73 €</b>
Nous l'avons acheté près de 90% de plus que le prix du marché
Quel est le salaire mensuel moyen d'un employé de fabrique de baskets en 2017 ?
Dans les usines de VEJA
<b>1 335 R\$</b>
Salaire minimum au Brésil
<b>937 R\$</b>

« Le chemin d'une basket VEJA relie les projets extraordinaires les uns des autres pour créer une basket qui relie le bio, le commerce équitable, l'écologie et la réinsertion »



# Yuka

## l'application qui va vous faire acheter différemment

Ça y est, 3 jours et je suis déjà addict à l'application qui scanne et note les produits que j'achète. L'été arrive et vous avez peur de ne pas respecter votre régime spécial "ventre plat" ? Marre de manger des produits transformés sans vraiment connaître ce qu'il y a dedans ? Tout simplement curieux de savoir ce que contient votre frigo ? Cette application est faite pour vous !



### Yuka, l'application qui scanne vos produits

Yuka est une application disponible sur Android et iOS dont le principe est très simple : vous pouvez scanner le code barres d'un produit alimentaire et obtenir une note sur 100, calculée en fonction de différents paramètres. L'équipe est partie d'un constat simple : 57% des français s'inquiètent de la composition des produits qu'ils mangent et 82% jugent l'étiquetage nutritionnel incompréhensible. Et hop, Yuka est née !

### Formule magique, base de données internationale

La première question qu'on est amené à se poser : comment la note est-elle calculée ? La note est découpée en 3 parties : 60% pour la qualité nutritionnelle, 30% pour les additifs et enfin 10% pour la dimension écologique. Le calcul est fait à partir des recommandations de l'état et du ministère de la santé.

Les informations sur les produits proviennent de OpenFoodFacts, une base de données collaborative, libre et ouverte. Vous pouvez donc vous même ajouter un produit manquant ou mettre à jour une valeur, le fonctionnement est similaire à Wikipédia.

### Un modèle économique responsable

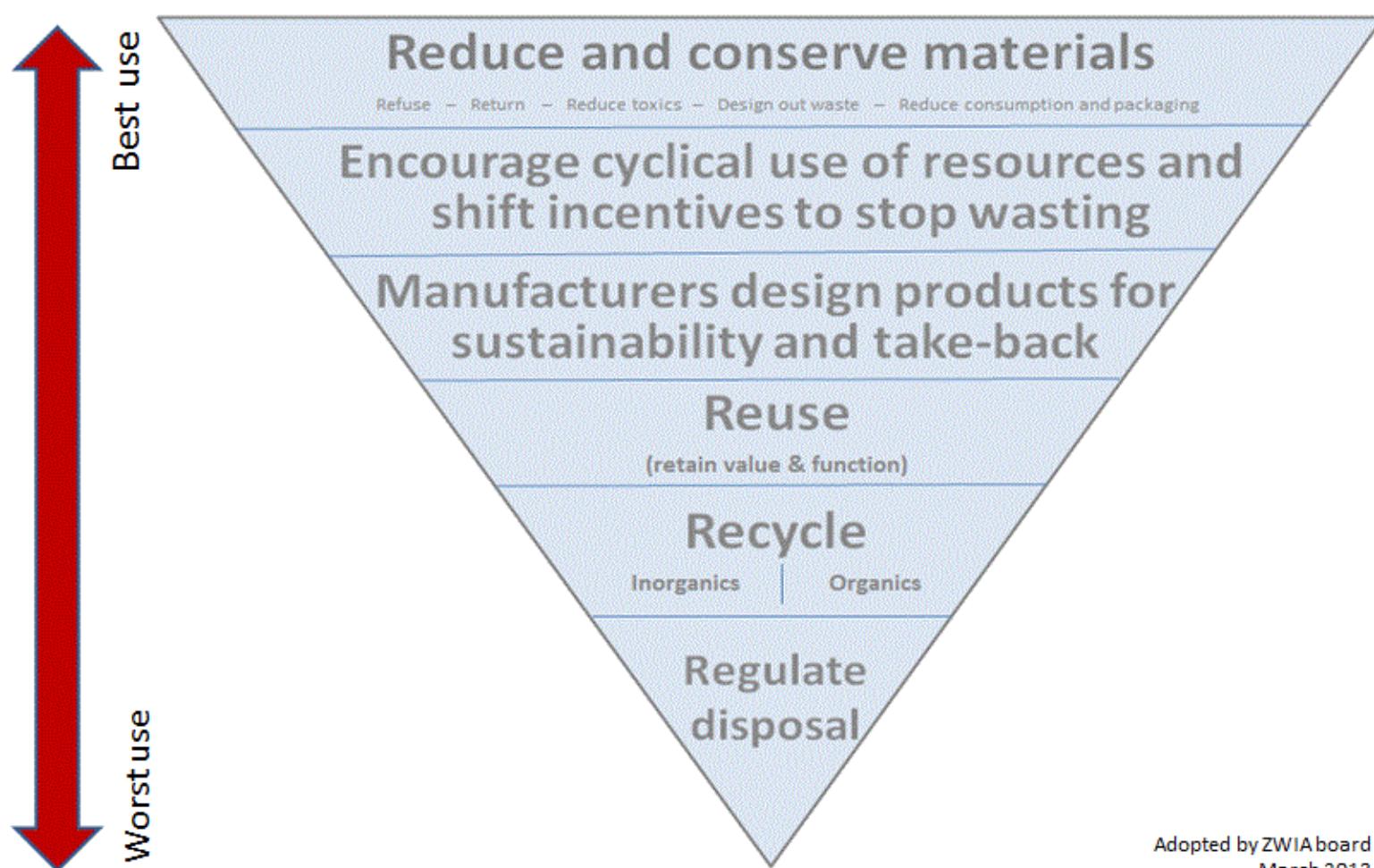
Yuka repose sur un modèle uniquement B2C (*Business 2 Consumer*) et propose son application **gratuitement**. Pour se financer, il existe un programme payant en ligne appelé *Nutrition* permettant aux utilisateurs d'acquérir une alimentation saine en 10 semaines avec l'aide d'un nutritionniste. Yuka repose aussi sur les dons de ses utilisateurs.

L'équipe est composée de 4 personnes : Julie, la co-fondatrice, François et Benoît, les deux frères co-fondateurs qui s'occupent de la partie technique et Floriane chargée de la communication.

# Fashion, zéro-déchets

*Eviter de faire du gâchis commence aussi par faire attention à nos hobbies les plus simple comme... le shopping ! Mis à part faire attention à ce que l'on achète (cuir, fourrures ...), sachons être conscient de ce que les vêtements nous cachent.*

## Zero Waste Hierarchy



Premièrement pour avoir des prix attractifs, les marques de vêtements (et nous en avons tous plus ou moins conscience), exploitent à travers des fournisseurs de tissus ou de main d'oeuvres, des êtres humains qui vivent et travaillent dans des conditions déplorables. Certaines images vues dans les journaux et sur internet vous viennent certainement en mémoire. Ce ne sont pas des mythes ou des mensonges, ce genre de vie terrible existe bel et bien. Oui, vous le savez et on nous rabâche

tout le temps les oreilles avec cette information. Mais c'est nous qui pouvons décider de changer la donne ! C'est sur nos choix et sur notre mode de vie que les grandes entreprises se plient. Nous avons le pouvoir et la chance de pouvoir changer cela. Il suffit de simples gestes : regarder la provenance du tissu, regarder la matière, se renseigner sur l'éthique de la marque... Et de vouloir faire de son mieux pour changer les choses !

Ensuite, les vêtements et tout type de prêt à porter : sacs, chaussures, casquettes... sont faites de matières organiques la plupart du temps. Pour ce qui est du cuir et surtout de la fourrure et des plumes : il n'y a pas besoin de vous faire un dessin : il est tout à fait possible d'éviter ce genre de matière qui représente un gâchis immense. Même si les premiers êtres humains se couvraient de cette manière, nous avons plusieurs substituts aujourd'hui. Nous ne sommes plus obligés de tuer, surtout



pour un confort si superficiel. Regardez la composition de vos doudounes, préférez le similicuir, le tissus, la fausse fourrure, demandez aux vendeurs si vous ne savez pas. Ce sont là des petits pas simples et bienveillants qui valent le coup.

Et puis, dis donc, le coton aussi pose un souci. Le coton est utilisé en masse. Si vous souhaitez fouiller un peu sur l'histoire de cette plante, vous noterez que ce n'est pas tout doux et tout blanc. A cause de la mondialisation, les productions de cotons doivent offrir le meilleur coton possible au plus bas prix. Certains pays tels que l'Ouzbékistan et le Mali dépendent de ces productions et se donnent les moyens pour rester compétitifs, au détriment de l'environnement et de la population. Loin de nos yeux et des pubs chics et propre. Enfin, le coton pollue beaucoup. Oui oui, suprenant hein ! C'est également parce qu'il est cultivé en grande quantité qu'il abime la Terre. Les pays ont besoin de beaucoup d'espace pour produire cette petite boule blanche. Les grands arbres d'Amazonie sont arrachés ou réduits en

cendre pour permettre à cette « précieuse » tige de pousser. En plus de cette place, ces plantes boivent beaucoup et assèchent les rivières qui ont le malheur de se trouver à côté. Mais même avec tant d'espace et de ressource qui lui sont consacré, une production doit être encore plus rentable, donc pas question que les insectes les grignotent ou qu'elles chopent des maladies ou bien qu'elles soient difformes. Alors non seulement nous mangeons des OGM, mais on aime tellement ça qu'on en porte aussi !

Non le shopping ce n'est pas ce que l'être humain a inventé de mieux. Bien entendu, ne venez pas à poil pour autant, même si cela serait rigolo ! Prenez simplement conscience que vos choix de consommations ont un impact sur l'industrie, bien plus que vous ne pouvez le penser. Nous ne sommes pas obligés d'acheter autant et de changer notre garde-robe si souvent pour suivre des modes qu'un vieux aux cheveux blancs et à une queue de cheval ridicule nous aurait dicté.

### Alors pourquoi continuer à se mettre des visières ?



Rédactrice : Gaëlle Moine-Picard



Save  
your  
logo

Comme de nombreuses autres marques LACOSTE a choisi un logo animalier, une réelle tendance, un joli crocodile aux écailles blanches depuis 85ans.

Cependant, la célèbre marque de prêt-à-porter haut de gamme ne se contente pas d'utiliser l'image de ce bel animal. En effet, LACOSTE prête un réel investissement auprès de la cause animale. La marque a été la première à participer au programme « **Save Your Logo** » en 2009. Ce programme français a été lancé par *Le Fonds de Dotation pour la Biodiversité (FDB)*. Cet engagement fait et tenu encore aujourd'hui permet de soutenir des projets de sauvegarde/défense de certaines espèces telles que les crocodiles, les alligators, les caïmans, etc...

Une belle initiative et ambition notamment lorsque l'on sait que certaines espèces de ces reptiles sont en voie d'extinction, disparitions qui causeraient potentiellement des menaces pour l'équilibre biologique dans leurs milieux naturels. Par exemple, en 2010 le FDB a reçu un versement de 150 000€ pour la survie des crocodiles de l'Orénoque en Amazonie.

Mais en 2018 LACOSTE frappe fort et montre son engagement envers la protection des animaux sauvages au monde entier le 28 février lors de la Fashion Week à Paris ! En effet, cette fois-ci la célèbre marque s'est associée avec *International Union for Conservation of Nature (IUCN)* pour le programme « **Save Your Species** ». Pour marquer ses consommateurs et pour financer ses donations, LACOSTE a sorti une collection en édition limitée de polos à l'effigie des animaux menacés, remplaçant l'éternel crocodile. Le nombre de polos correspond au nombre d'animaux de l'espèce recensés dans la nature à ce jour. Les chiffres sont alarmants : 30 polos effigies « marsouin du golfe de Californie » (soit 30 animaux recensés), 67 rhinocéros de la Sonde, 350 tigres de Sumatra et bien d'autres. Les 1 775 polos ont été écoulés à une vitesse éclair, un succès qui a permis de verser 50€/polo à l'association.

LACOSTE, une marque qui utilise donc son influence pour attirer l'attention sur des problèmes graves et qui agit en conséquence.

# Ecolozoom

## SAUREZ-VOUS RECONNAITRE DE QUOI S'AGIT-IL ?

Il s'agit du lycaon ou chien sauvage d'Afrique. Son pelage est majoritairement brun ou jaune et est parsemé de taches noires, blanches, rousses : elles permettent par ailleurs de distinguer chaque individu, à la manière d'empreintes digitales chez l'Homme ou des rayures des zèbres.

Lorsqu'il est en chasse, un lycaon peut courir à une vitesse maximale de 50 km/h sur plusieurs kilomètres.

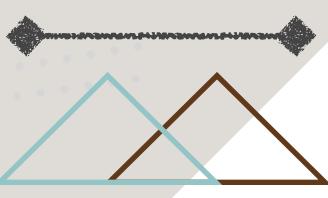
Il est présent du Tchad jusqu'à l'Afrique du sud et peut, en réalité, s'adapter à une grande variété d'habitats.

Le chien sauvage d'Afrique a été victime d'une chasse intensive jusqu'en 1970. Pourtant, ni sa viande ni sa fourrure ne sont commercialisées : cette espèce était simplement considérée comme nuisible pour l'élevage et les maladies transmises.

Aujourd'hui, la principale menace pesant sur l'espèce est la dégradation de son habitat et la multiplication des contacts avec l'Homme, ce qui accroît par exemple la dispersion des maladies. Le développement du réseau routier fragmente également l'habitat du lycaon. Il en va de même pour l'apparition de champs cultivables qui divise les meutes.



# Recette de produits nettoyants écologiques (simple et facile !)



## Desinfectant

Ingrédients : 5 à 10 gouttes d'huile d'eucalyptus + 1L d'eau

Préparation : Mélanger les ingrédients et les mettre dans une bouteille à pulvériser.

Secouez, aspergez !



## Desodorisant

Ingrédients : 1/4 c. à café de bicarbonate de soude + 1/2 tasse d'eau + citron + huile essentielle

Préparation : Dissoudre le bicarbonate dans l'eau chaude. Ajouter un peu de citron + quelques gouttes d'huile. Mélanger et verser dans un vaporisateur. Vaporisez !



## Nettoyant tout usage

Ingrédients : 1/2 tasse de vinaigre + 1/4 tasse de bicarbonate de soude + 2L d'eau

Préparation : Mélanger le vinaigre et le bicarbonate dans l'eau. Ranger et garder en cas de dégâts imminents.



Rédacteur : Emma Moriceau





## Crevettes aux Brocolis

- 16 crevettes roses cuites
- 600g de brocolis
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame 1 oignon rouge
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
  - Faire cuire les brocolis dans de l'eau bouillante ou à la vapeur :
  - Couper l'oignon en lamelle et le faire dorer dans l'huile
  - Décorer les crevettes et les disposer sur les brocolis et l'oignons Presser le citron et mélanger le jus, les graines et le sel et le poivre Verser la sauce

## Roses des sables

- 1 tablette de chocolat Corn flakes
- 100 g de beurre

Faire fondre le chocolat et le beurre ensemble au micro-onde ou dans une casserole à feu doux Laisser un peu refroidir le chocolat

Dans un petit bol mettre un peu de corn flakes et de chocolat fondu  
S'assurer que toutes les pétales sont recouvertes

Faire des petits rochers et les disposer sur une assiette puis mettre au frais Répéter l'opération jusqu'à finir le chocolat  
Garder au frais en attendant de servir

Rédactrice : Gaëlle Moine-Picard



## Dahl de Lentilles

### Ingédients :

- 200 g de lentilles corails
- 1 tomate
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de pâte de curry (ou de curry en poudre)
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 20 cL de lait de coco

### Instructions :

- Couper la tomate grossièrement
- Emincer l'oignon et le faire revenir dans un filet d'huile
- Rajouter les lentilles, le lait de coco, les tomates et les épices
- Laisser mijoter pendant **20 min**
- Servir chaud avec un peu de coriandre (*optionnel*)



## Risotto Rouge à l'anis

### Ingédients :

#### Pour le riz

- 200g de riz
- 1 cuillère d'huile
- 1 oignon
- 1 cuillère de farine
- Basilic

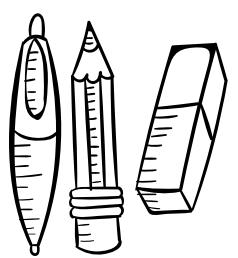
#### Pour la sauce

- 1 boîte de tomates pelées
- 2 poivrons rouge
- 50g d'olives noires
- De l'origan
- Un mélange 4 épices
- Paprika
- Poivre
- 2 cuillères à soupe de pastis
- 1 bouillon de légumes

### Instructions :

- Faire dorer les oignons dans l'huile
- Ajouter la farine
- **Pendant ce temps**, couper les légumes
- Lorsque l'oignon est translucide, ajouter le reste des ingrédients (*sauf le basilic*)
- Laisser **cuire 10 min**
- Ajouter le riz cuit
- Laisser **mijoter 20 min**
- Servir et ajouter le basilic par-dessus

# Sudoku



Difficulté: 6

5		3			7		2	
1				2	9		3	
		2	3				6	
			3					
	9	7		1				
	4		9	8				
	5							
8			7				2	
			8	4	6			

	6							9
5	7			1		6	2	
		2					3	
			3	1			5	
			5	9				
	4			7				
2		1		5			6	
						3		
	9	8					5	4

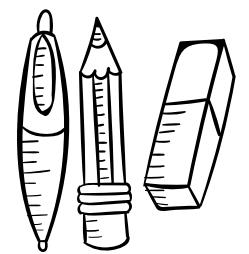
		4						
8				2		5	6	
		1	5				2	
	9		7	6				
7			3				9	
4			1	7				
				6	7			
			2		9			
		6	9		4		8	

4			3					
					2		4	
				1		5	2	6
			2			4		
					7		5	2
		8						3
	9	4		1				
	1				8	9		
	8	2			3		7	

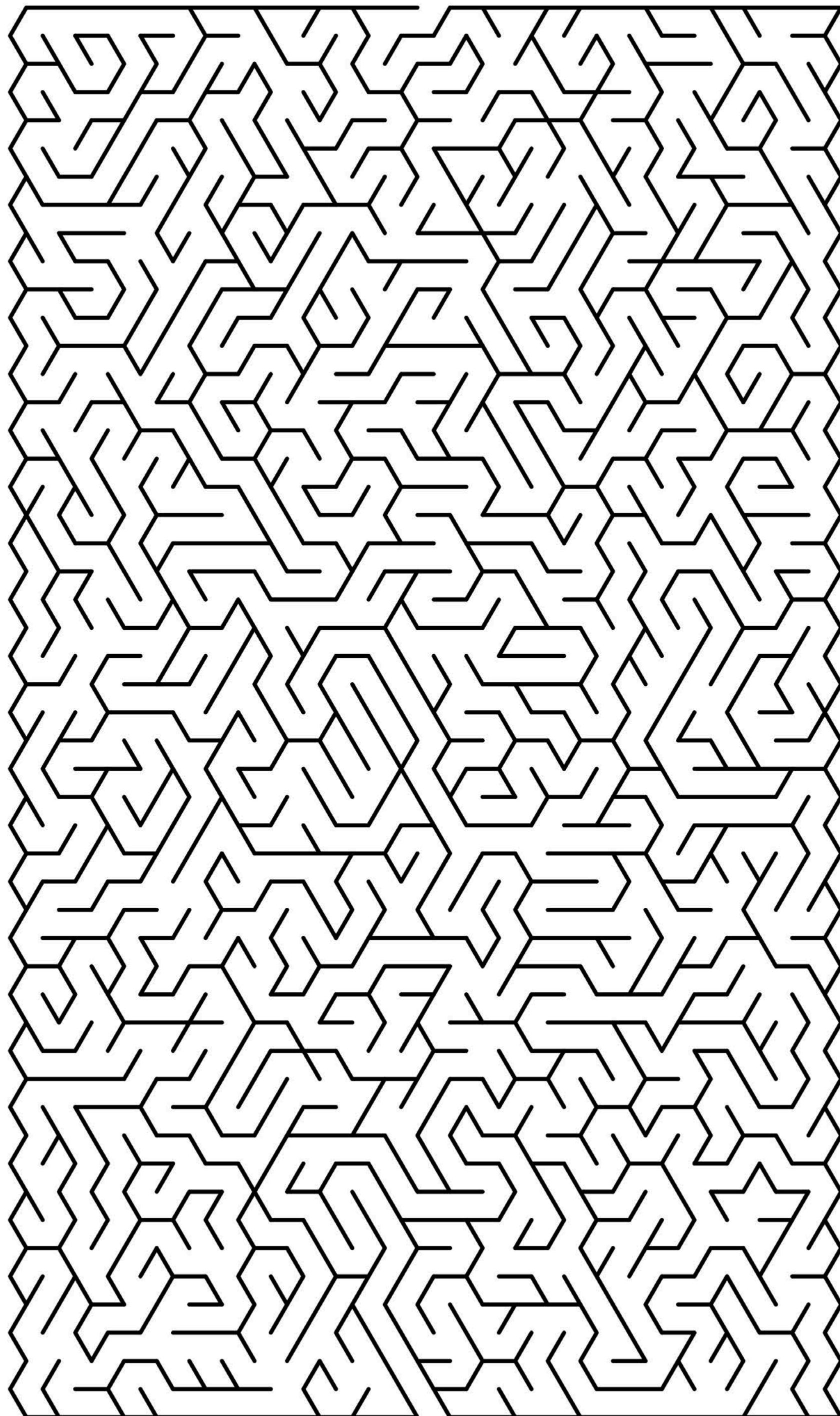
		3	2		1			
	2	7					5	
4			7	9				
						9	7	
			1				8	
7				2		6	5	
9	8	1		4		2		
	1		8					
					3			

	6							9
5	7			1		6	2	
		2					3	
			3	1			5	
			5	9				
	4			7				
2		1		5			6	
						3		
	9	8					5	4

# Labyrinthe GoGo

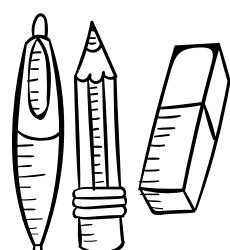


50 by 50 delta maze



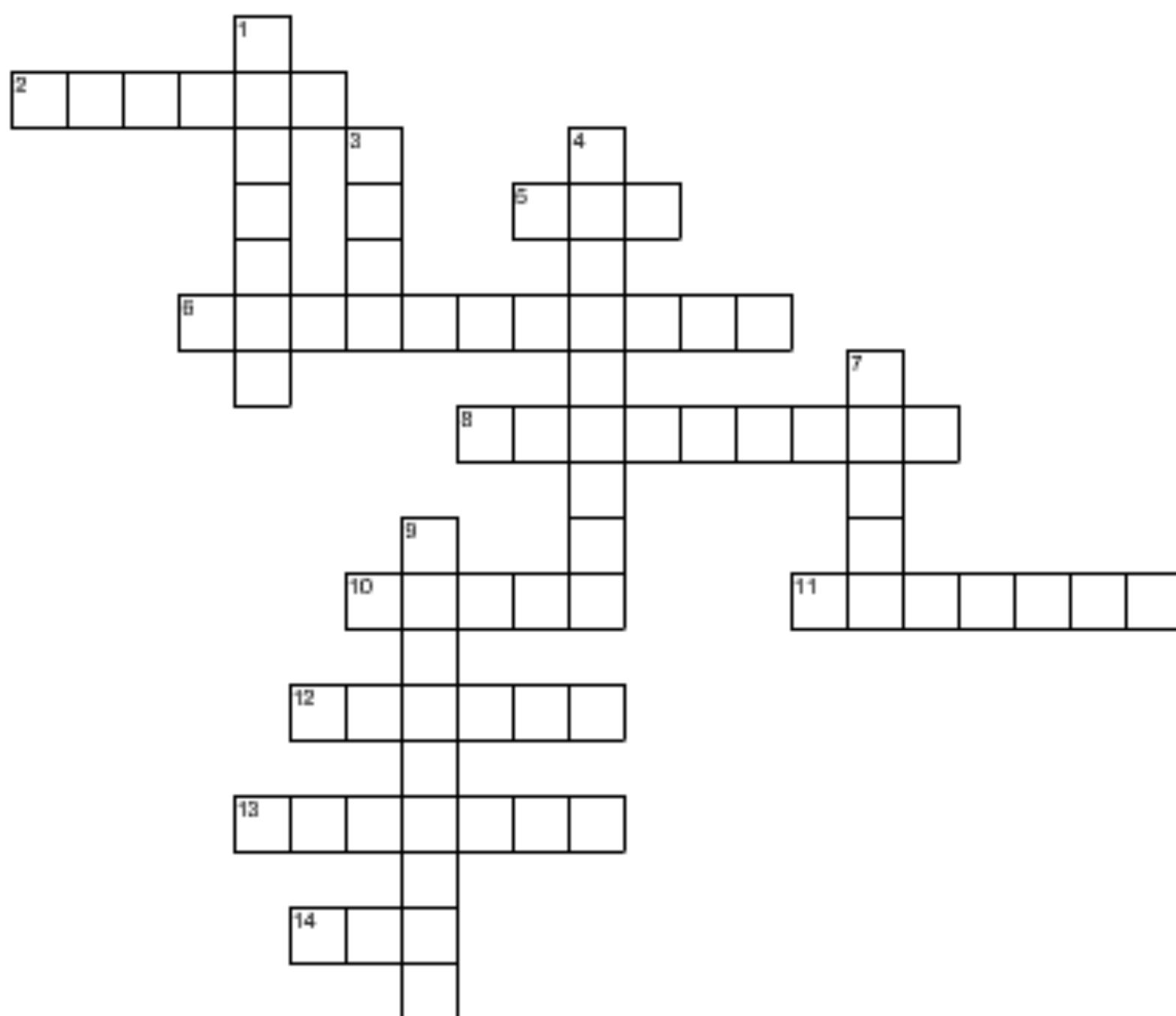
Copyright © 2018 JGB Service, <http://www.mazegenerator.net/>

# Remède GoGa



## Remèdes de Grand-Mère

Chercher le nom des plantes grâce à leur nom latin



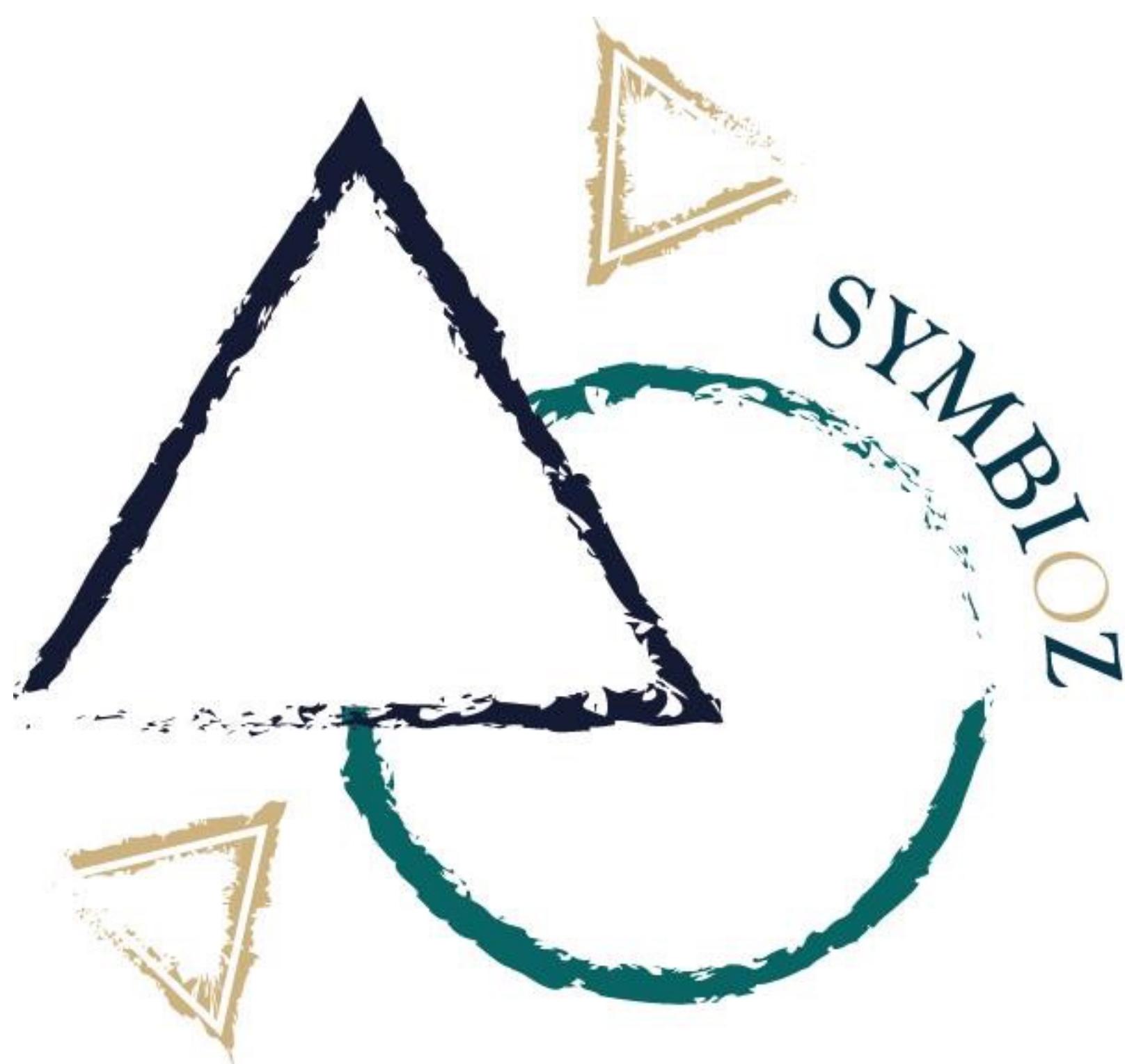
Horizontal

2. *Sambucus nigra*/ Antivirale
5. *Linum usitatissimum*/ Laxatif doux
6. *Rubus idaeus*/ Tonifie l'utérus et soutient les femmes qui ont des crampes et des menstruations
8. *Zingiber officinalis*/ Dynamise la digestion, particulièrement lorsqu'il y a gaz et ballonnements.
10. *Eschscholtzia*/ Diminue l'anxiété
11. *Foeniculum vulgare*/ Excellent en cas de gaz et de ballonnements
12. *Avena sativa*/ Bon pour le système nerveux, favorise la concentration, le sommeil.
13. *Melissa*/ A prendre contre la dépression, détend et facilite le sommeil
14. *Allium sativum*/ Antibactérien et combat les infections respiratoires

Vertical

1. *Nepeta cataria*/ Stimule vos minous ! (Aussi appelé herbe à chat) Favorise le sommeil
3. *Thymus vulgaris*/ A prendre en cas de problèmes respiratoire et pour nettoyer les plaies
4. *Taraxacum*/ Active le foie et le pancréas
7. *Urtica dioica*/ Tonifie les reins, réduit l'accumulation de toxines dans le corps
9. *Matricaria recutita*/ Dynamise le système digestif et les systèmes nerveux et reproducteur

# UNE PRODUCTION DE



Rejoins-nous sur Facebook : **SymBioz Groupe EFREI**

Des questions/remarques ? Envie de nous rejoindre ? Contacte-nous à  
[symbioz-bureau.asso@groupe-efrei.net](mailto:symbioz-bureau.asso@groupe-efrei.net)

