

Vivre **BIO**

Nature & Bien-être

N°12 - Juin/Juillet 2010

Voilà **LE SOLEIL**  
Profitez-en !

LE 1<sup>ER</sup>  
MAGAZINE  
FAMILIAL  
BIO

**Découvrez**  
notre programme  
**journée**  
**minceur**

**Nager** BIO

**Se repérer**  
dans les labels

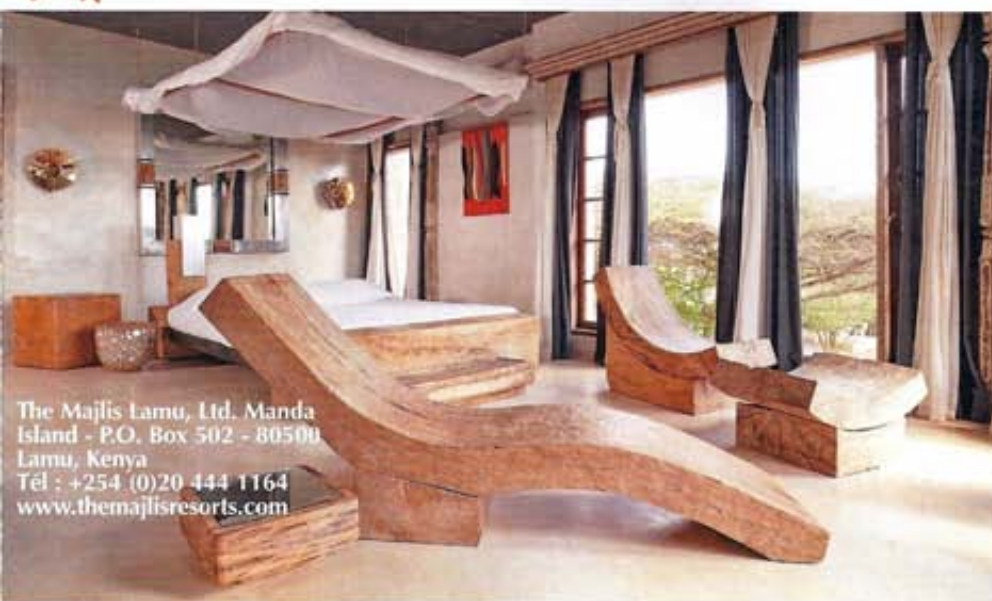
**Roulez écolo**

Piscine naturelle  
**Jetez-vous à l'eau !**

Belgique / Luxembourg : 3,40€  
Suisse : 6 CHF  
Canada : 5,90\$ can  
Pays : 3,90€  
Ton : 4,50 CHF  
Maroc : 40 MAD  
Zone CEA : 2000 CTA€

M 04250 - 12 - F: 2,80 € - RD





The Majlis Lamu, Ltd. Manda Island - P.O. Box 502 - 80500 Lamu, Kenya  
Tél : +254 (0)20 444 1164  
www.themajlisresorts.com

## The Majlis

D'abord propriété d'une famille italienne amoureuse du Kenya, la maison est transformée en hôtel en 2009. L'hôtel Majlis se compose de trois villas construites avec des briques de corail blanc et du Mule (bois traditionnel Kenyan). Elles abritent toutes huit suites avec balcons qui offrent une vue imprenable sur la baie. Dans cet éden préservé on découvre tour à tour acacias, bougainvilliers centenaires, Neem Tree et piscines turquoise aux formes arrondies... Le restaurant dans la villa principale a été édifié dans le style Makuti avec du bois de mangrove par des artisans venant de toutes les régions du pays.

Décoration et design éclectiques créent un univers décalé où les mélanges trouvent facilement leurs places, entre les sculptures tribales d'Armando Tanzini, les fauteuils et coussins massais colorés et brodés de milliers de perles, et les alcôves aux ouvertures arabisantes. Dans les lodges, peintures naïves, portes de bois travaillées à la main, lits moustiquaires, lampes et meubles fabriqués par des artisans locaux, rappellent avec une douce nostalgie la culture Swahilie.

À bord des bateaux traditionnels, les 'daos', les invités découvrent les nombreuses plages de sable fin autour de l'île et la barrière corallienne où abondent tortues, raies, langoustes, dauphins et poissons clown...

## Auberge Basque

L'Auberge Basque, une auberge contemporaine par Cédric Béchade. Sur une colline face aux montagnes de la Rhune, à 7 km des plages et des golfs de Saint Jean de Luz. Une décoration où le passé se marie harmonieusement à notre époque. Une cuisine actuelle, goûteuse et gourmande autour des produits du Pays basque.

L'Auberge Basque, une auberge contemporaine ouverte à tous, un lieu de vie, de rencontre, dans un environnement naturel préservé. Simplicité et élégance sont les valeurs essentielles de l'Auberge Basque : ici, on vit des moments entre parenthèses, généreux et sincères, où le bien-être, le bien-vivre et le bien-manger priment avant tout.

Grand plus : Préserver la nature est au cœur de toutes les fonctions de l'Auberge. Le chauffage, l'eau chaude et le rafraîchissement des chambres en été sont assurés par la géothermie : un réseau de capteurs court sous le parc et les parkings. Pas de baignoires mais de grandes douches avec le système "Rain dance" qui mélange 1 litre d'eau à 3 litres d'air et donne une agréable sensation d'opulence.

D 307 vieille route de St Jean de Luz  
64310 Helbarron / St-Pée  
www.aubergebasque.com



## Astuces

### Comment faire sa lessive au savon noir ?

Produit à partir d'huile d'olive et d'olives noires concassées, le savon noir, 100% biodégradable, est très prisé dans le sud de la France et au Maghreb pour son efficacité dégraissante et nettoyante. Utile pour beaucoup de tâches ménagères, le savon noir se révèle aussi bon élève en termes de lessive écolo... Dans le bac à lessive, à la place de votre lessive traditionnel, mettez 3 cuillères à soupe de savon noir liquide pour 5 kg de linge. Ajoutez 10 cl de vinaigre blanc lors du rinçage pour éviter l'encrassement de la machine et pour remplacer l'assouplissant classique.

### Comment soigner les bleus et les piqûres d'insectes ?

Plutôt que de jeter le marc de café, récupérez-le : grand-mère l'utilisait dans le jardin (le sol et les plantes l'adorent), laissez tremper 25g de marc dans 2 cuillères à soupe d'eau. Ajustez la quantité d'eau de manière à obtenir une pâte suffisamment compacte. Appliquez sur la zone concernée. Maintenez en place à l'aide d'une compresse et d'un sparadrap. Laissez agir 15 bonnes minutes et éliminez le tout. Renouvelez 2 ou 3 fois dans la journée.

### Comment se désaltérer lors d'une canicule ?

Remplissez presque jusqu'en haut une bouteille avec de l'eau bien fraîche. Ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin. Fermez hermétiquement, gardez au frais et buvez dans la demi-journée ou la journée. Cette boisson est plus rafraîchissante et désaltérante que de l'eau nature. Les Romains l'appelaient posca (eau vinaigrée) et grand-mère la désignait sous le petit nom de "vinaigre à boire".