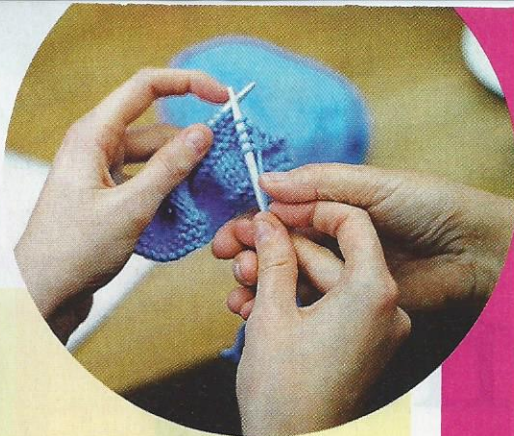


Carnet pratique



Sur Internet

• Un blog très sympathique : « Dans les tiroirs ». On y trouve de bonnes idées de tricot, mais aussi couture et astuces en tout genre de Nadine, qui partage avec vous son savoir-faire et sa fantaisie : danslestiroirsdenad.blogspot.fr

- Trouver ou fonder un café-tricot près de chez soi et suivre l'actualité tricot sur www.aiguille-en-fete.com
- Apprendre les bases (techniques et astuces gratuites en vidéo) sur www.abc-tricot.fr ou www.phildar.fr/conseils-tricot/videos.r.html
- Patrons et tutoriels gratuits sur www.tricotin.com

À Paris

- L'école de la maille propose des cours (tricot, crochet, etc.) les mardis et mercredis de 19 h à 22 h (1^{er} essai gratuit, puis 150 € les 3 cours). Tél. 06 82 25 33 51 ou www.lecoledelamailledeparis.fr

À lire

- *Le tricot premiers pas*, de Lucie Fernandez, Eyrolles, 7,90 €.

3 QUESTIONS À

Paul Schuler

Coordinateur du projet tricot solidaire de l'association Escapades Sambre-avesnoises (Nord)



1 Tricoter utile, ça veut dire quoi ?

C'est tricoter un article qui sera ensuite distribué aux plus nécessiteux ou vendu au profit d'œuvres caritatives comme les Restos du cœur, Emmaüs, etc. Ou encore faire don de pelotes de laine. Avis à tous les tricoteurs et tricoteuses de France, de Suisse, de Belgique ou d'ailleurs !

2 Concrètement, comment ça se déroule ?

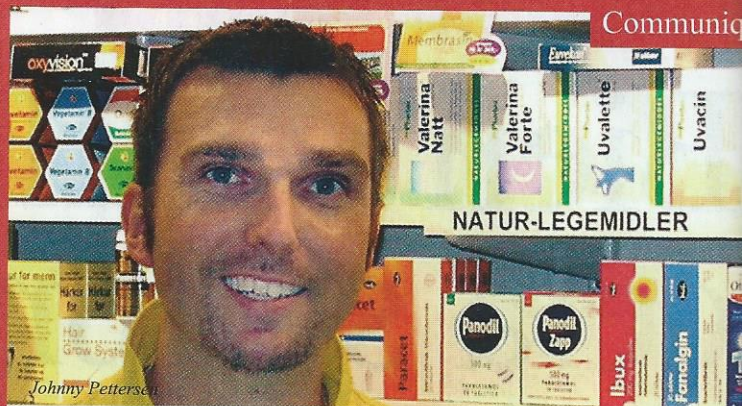
Nous invitons les bénévoles à se regrouper localement pour tricoter. Mais on peut aussi participer seul, de chez soi. Chacun tricote ce qu'il veut et surtout ce qu'il peut. Certes, certains articles se vendent mieux que d'autres : doudous, chaussons, poupées, gants, fleurs pour boutonnière... Une fois son chef-d'œuvre terminé,

il ne reste plus qu'à le déposer dans un de nos points relais ou nous l'envoyer par la Poste.

3 Vos bénévoles ont réalisé en 2009 la plus grande écharpe du monde, qu'est-elle devenue ?

Longue de 70 km, elle est vendue par petits bouts ou reconvertie en couverture pour les SDF et leurs chiens. Ce beau projet avait mobilisé plus de 6 500 personnes, de 5 à 101 ans ! Un mari très ému m'a confié comment cela avait sauvé sa femme de la dépression. En donnant aux autres, on se fait du bien aussi !

Pour rejoindre ou fonder un groupe de tricot solidaire près de chez soi ou trouver un point relais : Tél. 03 27 60 73 96 ou tricot@netcourrier.com (plus d'infos sur tricotssolidaire.com).



Johnny Pettersen

L'homme qui a fait mincir une ville !

DEMANDE DE CONSEIL

Tout a commencé un jour d'été 2006, quand une cliente a demandé un conseil pour se débarrasser de ses pulsions au sucre à Johnny Pettersen, le patron du magasin diététique d'Alesund, en Norvège. "Je lui ai conseillé Zuccarin Mûrier, car la feuille de cette plante est bien connue pour diminuer le taux de sucre dans le sang. Et quand le taux de sucre dans le sang est stable, les envies de sucres disparaissent. Cela a très très bien marché !"

REGIME AU MURIER !

"J'ai alors conseillé Zuccarin Mûrier à plusieurs clientes et j'ai très rapidement constaté qu'elles perdaient du poids. En effet, grâce à leur action sur le sucre dans le sang, les feuilles de mûriers japonais permettent de diminuer la sécrétion d'insuline, ce qui vous rend capable de mieux brûler le gras stocké et aussi de réduire le stockage des graisses. En conseillant deux comprimés de Zuccarin Mûrier avant chaque repas, le résultat a dépassé mes attentes ! Non seulement mes clientes sont arrivées à contrôler leurs envies de sucre, mais elles ont aussi minci de façon très significative" dit Johnny, et il continue : "Le sucre fonctionne comme une «drogue» pour le cerveau et les gens doivent pouvoir éliminer ce besoin

lié à «une dose» de sucre s'ils veulent rester minces. Grâce à Zuccarin Mûrier, mes clientes ont adopté un régime alimentaire plus sain sans même s'en apercevoir – elles n'ont plus de pulsion au sucre tout simplement."

1500 CLIENTS ONT MINCI

La rumeur s'est vite propagée "au cours de ces 12 derniers mois j'ai travaillé avec 1500 clients d'Alesund et des environs. Zuccarin Mûrier a été un succès énorme. Lorsqu'un de mes clients l'a essayé, il revient, souvent avec des amis ou de la famille, et ils achètent 4-6 boîtes d'un coup. Ce sont de affaires saines, gratifiantes pour tout le monde, car je vois mes clients revenir heureux, en forme et minces", explique Johnny.

TRADITION JAPONAISE

Depuis des siècles, les Japonais profitent des bienfaits pour la santé issus du thé à base des feuilles de Mûrier. Aujourd'hui, nous savons grâce aux études cliniques, comment le Mûrier du Japon régule les taux de sucre dans le sang. Pour les nutritionnistes, cela signifie une moindre production d'insuline après avoir ingéré des hydrates de carbone, et trop d'insuline est le pire ennemi des Diététiciens !

Détachez et donnez ce coupon à votre pharmacien

L'arbre argenté, le logo de New Nordic, est un gage de qualité et d'authenticité reconnu par des millions de personnes dans le monde. ZUCCARIN MÛRIER 60 comprimés est disponible en pharmacie sous le code ACL 608 742 7

Questions ? Les experts de New Nordic vous répondent au 01 40 41 06 38 (tarif local)

www.vitalco.com

