

Continue























## La méthode: bain dérivatif, alimentation, soleil, argile

Le Miam-Ô-Fruit aussi savoureux que bénéfique, et le Miam-Ô-5 repas universel à cinq éléments, variables à l’infini. Régulation de la température interne grâce à la Poche froide, pour se maintenir en forme naturellement. Purifiante et réparatrice, l’argile verte, pure et active, facile et universelle, est un véritable trésor de la terre. Sans soleil nous n’existierions pas! La douceur de ses rayons comble notre corps de ses bienfaits. Livres!Page Facebook!Je commence! Bienvenue sur le site officiel de la Méthode France Guillaïn. « Le succès de la méthode et des bains dérivatifs à travers le monde a donné lieu à la création de nombreux sites et blogs sur le sujet, et je remercie les personnes qui contribuent à faire connaître ces précieux savoirs. Toutefois, si vous souhaitez pratiquer la méthode originale, informez-vous à la source, car je ne réponds pas de la validité des réponses données en dehors de ce site officiel. Merci! » – France Guillaïn © Copyright France Guillaïn / BDALISOL, Carretera d’Ariñsal, Ed Elena, AD400 Ariñsal, ANDORRA . Inscription au registre du commerce N° 929150M Accueil Livres La Méthode : Bain dérivatif, alimentation, soleil, argile (édition 2024) Pendant les périodes de sécheresse, de plus en plus fréquentes ces dernières années, nombre de sinistres touchent des bâtiments situés dans des régions où l’on trouve des sols argileux. Afin de prévenir ces risques, la loi Elan rend obligatoire au 1er janvier 2020 la réalisation d’études de sol préalablement à la construction de maisons individuelles dans les zones argileuses. L’arrêté du 22 juillet, publié le 6 rend l’entrée en vigueur effective à cette date. Le phénomène de retrait-gonflement des sols argileux Les sols argileux peuvent se modifier en fonction des variations hydriques d’un terrain. Lors des périodes de sécheresse, le déficit en eau entraîne un tassement irrégulier du sol en surface : on parle de retrait. À l’inverse, un nouvel apport d’eau dans ces terrains produit un phénomène de gonflement. La France étant un pays au climat tempéré, les argiles sont souvent saturées en eau, ce qui limite le gonflement d’un terrain. Les mouvements les plus importants sont donc observés en période sèche. Si ces phénomènes naturels sont sans danger pour les populations, la différence de tassement peut avoir des conséquences importantes sur les bâtiments légers et à fondations superficielles, notamment les maisons individuelles. Ceci se traduit par des fissurations en façade ou par le détachement d’éléments jointifs à la construction tels que les garages, terrasses ou encore perrons. Ces tassements peuvent également entrainer une distorsion des portes et fenêtres, une dislocation des dallages et des cloisons et, parfois, la rupture de canalisations enterrées. Une carte pour identifier les zones à risques Dès la fin des années 1990, un programme national de cartographie de l’aléa retrait-gonflement des sols argileux a été initié à partir d’une méthodologie développée par le Bureau de recherches géologiques et minières (BRGM) et à la demande du ministère en charge de l’Ecologie. Initialement destiné à couvrir les départements les plus affectés par le phénomène, il a été étendu à l’ensemble du territoire métropolitain, notamment suite à la sécheresse de l’été 2003. Les zones sujettes au phénomène de retrait-gonflement des argiles sont ainsi classées selon l’importance de l’aléa : faible, moyen et fort. La carte nationale, mise à jour en août 2019, est disponible sur le site Géorisques. A noter que 48% du territoire est soumis au risque retrait-gonflement des argiles. Le décret du 22 mai 2019 de la loi Elan impose à tout vendeur d’un terrain non bâti d’informer le potentiel acquéreur de l’existence d’un risque retrait-gonflement des argiles (RGA) moyen ou fort. Pour ce faire, il doit réaliser une étude géotechnique afin d’affiner l’évaluation du risque à l’échelle du terrain. Si le contenu des études reste à préciser dans un second décret à paraître d’ici à la fin de l’année, il devrait s’agir, pour le vendeur du terrain, d’une étude géotechnique préalable de niveau G1 PGC (Principes Généraux de Construction) selon la norme NF P94-500. La loi Elan est entrée en vigueur le 1er janvier 2020, l’arrêté du 22 juillet 2020 précisant le contenu de l’étude géotechnique a été, quant à lui publié le 6 août 2020. Autrement dit, tout acte authentique de vente doit se voir annexer l’étude géotechnique à compter de cette date, quand bien même une promesse aurait été signée à une date antérieure au 6 août. Pour rappel, elle se compose de deux phases importantes : l’étude de site (ES) : il s’agit d’un recensement documentaire de toutes les informations liées au site et son historique. Une première visite du site peut être prévue pour vérifier les éléments visibles de l’étude documentaire. les Principes Généraux de Construction (PGC) : réalisée au stade d’une étude préliminaire ou d’esquisse, elle précise le contexte géologique et géotechnique du projet. Elle permet de caractériser les risques majeurs et apporte une première approche de la zone d’influence géologique (ZIG), des niveaux de sol porteurs ainsi que certains principes généraux de construction envisageables (fondations, terrassements, ouvrages enterrés, améliorations de sols…). Afin d’assurer la traçabilité, les études réalisées seront jointes à la promesse de vente ou, à défaut de promesse, à l’acte authentique de vente ou au titre de propriété, elles suivront ainsi la construction tout au long de son exercice. Pour le constructeur de la maison, une étude géotechnique de conception G2 sera a priori requise. En se basant sur les conclusions de l’étude préalable G1, elle définit la conception des ouvrages géotechniques (fondations, soutènement, etc.) en les dimensionnant précisément et détermine également les risques géotechniques importants par une évaluation complète des sols. Elle permet donc d’aboutir à des mesures préventives afin de réduire les risques identifiés. Pour en savoir plus ou demander un devis, c’est par ici. J’aime cet article 37 likes Il y a beaucoup plus de ressemblances entre tous les humains que de différences. L’alimentation exposée ici, sous les noms de Miam-Ô-Fruit® et Miam-Ô-5® est traditionnelle, économique, pratiquée depuis toujours dans tous les pays du monde, soutenue par 22 000 études internationales dont la synthèse a été publiée par l’Université d’Harvard en 2008. Les deux grands dangers aujourd’hui sont l’oxydation, qui vieillit prématurément, et l’inflammation, qui favorise les maladies dégénératives. Contre l’oxydation nous avons les fruits et légumes crus. Contre l’inflammation, il y a le contrôle de la température interne, efficace et à la portée de tous, le Bain dérivatif® ou poche fraîche spéciale. Il intéresse la Recherche depuis 2008. Pour résumer : en mangeant avec intelligence, notre corps fabrique des graisses brunes réparatrices aux multiples fonctions spécifiques qui sont activées par la baisse de la température interne. Une belle silhouette, une jolie peau, de la souplesse, une bonne mémoire et le bonheur de vivre sans douleurs, de quoi nous rendre plus heureux. Cette méthode est prisee des sportifs, des personnes dont le métier exige d’être toujours performant, mais aussi des enfants, des adolescents qui se sentent beaucoup mieux pour étudier, des parents qui font pour le mieux avec de petits budgets sans se marginaliser.France Guillaïn, auteur de best-sellers et de long-sellers étudie cette pratique depuis plus de trente ans. Ancienne navigatrice au long cours autour du monde, auteur du Bonheur sur la Mer, Éditions Robert Laffont, de nombreux ouvrages, articles de presse, conférences, sur Le Bain dérivatif® (Éditions Jouvence et du Rocher) l’Alimentation, L’Argile, La Mastication, La Lumière solaire. Elle a participé à beaucoup d’émissions de télévision (Direct 8, W9) et radio (Europe1, France Inter, RTL, etc). Sans oublier son billet d’humeur dans l’Ecolomag. Il y a beaucoup plus de ressemblances entre tous les humains que de différences. L’alimentation exposée ici, sous les noms de Miam-Ô-Fruit® et Miam-Ô-5® est traditionnelle, économique, pratiquée depuis toujours dans tous les pays du monde, soutenue par 22 000 études internationales dont la synthèse a été publiée par l’Université d’Harvard en 2008. Les deux grands dangers aujourd’hui sont l’oxydation, qui vieillit prématurément, et l’inflammation, qui favorise les maladies dégénératives. Contre l’oxydation nous avons les fruits et légumes crus. Contre l’inflammation, il y a le contrôle de la température interne, efficace et à la portée de tous, le Bain dérivatif® ou poche fraîche spéciale. Il intéresse la Recherche depuis 2008. Pour résumer : en mangeant avec intelligence, notre corps fabrique des graisses brunes réparatrices aux multiples fonctions spécifiques qui sont activées par la baisse de la température interne. Une belle silhouette, une jolie peau, de la souplesse, une bonne mémoire et le bonheur de vivre sans douleurs, de quoi nous rendre plus heureux. Cette méthode est prisee des sportifs, des personnes dont le métier exige d’être toujours performant, mais aussi des enfants, des adolescents qui se sentent beaucoup mieux pour étudier, des parents qui font pour le mieux avec de petits budgets sans se marginaliser.France Guillaïn, auteur de best-sellers et de long-sellers étudie cette pratique depuis plus de trente ans. Ancienne navigatrice au long cours autour du monde, auteur du Bonheur sur la Mer, Éditions Robert Laffont, de nombreux ouvrages, articles de presse, conférences, sur Le Bain dérivatif® (Éditions Jouvence et du Rocher) l’Alimentation, L’Argile, La Mastication, La Lumière solaire. Elle a participé à beaucoup d’émissions de télévision (Direct 8, W9) et radio (Europe1, France Inter, RTL, etc). Sans oublier son billet d’humeur dans l’Ecolomag. Cette Méthode est un instrument de liberté et d’autonomie, qui a largement fait ses preuves. Elle s’est enrichie d’approfondissements, de récits de réussites, de nouveautés. Elle s’inscrit dans un tournant de nos vies, dont nous devenons acteurs. Nombreux sont ceux qui disent : "Elle a changé ma vie ! Je n’ai jamais été aussi bien depuis longtemps ! ". La nature nous protège, car il n’est pas nécessaire d’être riches pour nous maintenir en bonne forme, ou retrouver la joie de vivre. Il suffit de mettre dans notre assiette, agencés avec discernement, des aliments naturels, pour que notre corps fabrique les fameuses graisses brunes aux 18 fonctions régénératrices. Elles régulent notre silhouette, notre système hormonal, le cholestérol, le sucre, font monter la sérotonine et réparent en permanence nos organes et notre ADN. Ces graisses brunes sont notre carburant, le moteur qui les active est l’utilisation intelligente de la fraîcheur, qui élimine l’état inflammatoire chronique, en remontant notre immunité. L’utilisation de l’argile et du soleil doux viennent en complément. Parmi les nouveautés, nous connaissons mieux les télomères, nos 5 systèmes de défense et nous découvrirons les microzymas. Depuis plus de 40 ans, pour cette Méthode qui ne coûte rien, les témoignages abondent. Plus nous serons nombreux à la pratiquer, plus nous serons heureux !