



P'tit Cahier de Noël "Spécial Retardataires"



Des idées
simples,
naturelles &
joyeuses pour
célébrer sans
stress

ECOLO 
PROMO

À télécharger



Tu fais partie de la team "Oups, c'est déjà Noël ?"

Respire... tu n'es pas seul·e !

Et si, cette année, on transformait le stress de dernière minute en un petit moment joyeux et créatif ?

Voici un mini p'tit cahier spécial retardataires :

des idées simples, douces, anti-gaspi et pleines de cœur, à offrir sans courir partout.

Allez, on souffle... et on crée. ✨

Lumizen et moi vous souhaitons un Noël doux, lumineux... et surtout sans stress.

Idées cadeaux express (naturels & faits maison)

1. Le pot "Cocooning" (5 min)

Un petit bocal avec : 1 sachet de tisane bio, 1 carré de chocolat noir, 1 mini mot doux.

→ À offrir à tout âge.



2. Le gommage minute sucre + huile

2 c. à soupe de sucre + 1 c. à café d'huile végétale.

→ Ajouter un ruban, c'est prêt.



3. Le “Bon pour...” poétique

Bon pour : une balade au soleil, un goûter maison, une soirée jeux, une sieste méritée, soirée crêpes, massage, garde d'enfant...

→ Simplicité = émotion.



4. Les oranges séchées parfumées

Tranches au four 2h à 80°C → ficelle → guirlande.

→ Zéro achat, maxi effet.



5. Bougie parfumée récup

(avec coquille d'orange)

Une idée simple, parfumée, esthétique...
et 100 % récup !

✿ Le principe: tu utilises une orange vidée comme contenant naturel pour faire une mini-bougie. La chaleur fait doucement chauffer l'écorce : ça dégage un parfum d'orange, de miel et d'épices hyper chaleureux.

Tu peux la faire de deux façons :

Option 1 : avec la "mèche naturelle" de l'orange
C'est la version ultra-récup, sans aucun matériel.

Étapes : Coupe l'orange en deux, vide-la délicatement en laissant la petite tige blanche centrale → c'est ta mèche naturelle. Mets un peu d'huile (olive, tournesol...) dans la demi-orange. Laisse la "mèche" bien imbibée avant d'allumer.

☞ Résultat : une petite flamme naturelle, ambiance méditation. Ça sent l'orange chaude... magique !

Option 2 : avec de la cire (bougie classique ou cire récup)

Plus durable, plus esthétique.

Matériel : Coquilles d'orange, cire récupérée (fonds de bougies, restes de chauffe-plats...), une mèche.

Étapes : Fais fondre la cire. Place la mèche au centre de la demi-orange. Verse la cire chaude dans la coque. Laisse durcir.

☞ Tu peux ajouter : cannelle, clou de girofle, huile essentielle d'orange douce, zestes...



6. Pot-pourri minute (zestes + cannelle + romarin)

7. Sel de bain maison

(gros sel + HE lavande ou
herbes séchées)



8. Mini panier anti-gaspi

(un pot de confiture maison + une astuce imprimée)



9. Un e-book Ecolopromo

imprimé ou envoyé par mail

Un cadeau utile, doux, inspirant.

→ Parfait pour un cadeau immatériel de
dernière minute.



🍪 3 recettes express de fêtes (anti-gaspi & délicieuses)



1. Truffes chocolat-mendiants (10 min)

Restes de biscuits + chocolat fondu + éclats de fruits secs
→ boules → frigo.

Simple & irrésistible.

2. Toasts anti-gaspi

“pain rassis + pesto d'épluchures”

Pain grillé + pesto maison
(fanés, herbes, huile, ail).

Ultra économique.



3. Compote minute

“fruits trop mûrs + cannelle”

Grand classique mais toujours gagnant → parfait avec un yaourt ou une crêpe de Noël.



4. **Sablés personnalisés**

**Astuce Lumizen: écrire des prénoms
avec un cure-dent avant cuisson
→ effet waouh sans effort.**



Quelques idées cadeaux de dernière minute proposées par des entreprises investies et fiables

Découvrez, cliquez, achetez !



Coffret Découverte des Encens précieux

Chaque **encens**,
soigneusement sélectionné,
vous invite à découvrir un art de
vivre millénaire, empreint de
sérénité, de spiritualité et
d'harmonie.

17,90 €

Cette infusion d'éclats d'écorce de
cannelier est issue d'une variété de
cannelle dite « de Ceylan », un arbre qui
pousse naturellement non seulement au
Sri Lanka mais aussi dans tout le Sud de
l'Inde. Délicieuse préparée avec de l'eau,
du vin, du jus de raisin ou de pomme, un
lait végétal.



Infusion de cannelle BIO & ÉQUITABLE 150g **5,55 €**



Haut les masques !
Le **masque au curcuma** : un atout
beauté connu en Inde depuis des
millénaires !

Curcumasque

9,80 €

Cette **fraise Senga** est produite avec soin aux pieds des Alpes Dinariques, terroir séculaire des baies sauvages et cultivées. Récoltées et séchées entières, subtilement adoucies au jus de pomme, offrant un équilibre parfait entre douceur et acidité.



Fraise Senga des Alpes
Dinariques séchée

Sachet 100g
8,04 €



26 €

Le **soin cocooning réinventé**.
Laissez fondre notre cire bio en
huile tiède pour un massage
naturel, doux et profondément
nourrissant.

Bougie de massage bio parfum
Vanille Gourmande

Coffret thé : Découverte
de 4 thés d'Origine bio

Assortiment thés Yunnan,
Jasmin, Matcha, Gunpowder

7,10 €





Sidibox comprenant les ingrédients cosmétiques et un pompon en soie végétale pour concevoir soi-même son cosmétique Démaquillant 100% maison.

- 2 flacons d'Eau Magique de Rose Bio (100 ml)
- 1 pompon en soie végétale

Sidibox Démaquillant – Pompon - 25,00€

Le **coffret Zen dans mon corps**, un coffret pour prendre soin de vous et de votre "zénitude" à prix mini*.

- Un Z-Massage
- Un Z-Mag+
- Une pochette cadeau offerte.

Zen dans mon corps - 29,90 €



L'huile LCBD est issue de chanvre biologique Français et dont les fleurs, bio également, sont produites en Bretagne. Une union subtile, harmonieuse et vertueuse de la fleur et de son fruit. Les fleurs de chanvre expriment alors toutes leurs vertus comme elles le feraient, fraîchement cueillies, seul garant d'un bon résultat au naturel.

Huile LCBD - 24,00 € - 20 ml

SHILAJIT RESINE

33,90 €

Résine de Shilajit Pure

Concentrée à 70 % en
acide fulvique.

Besoin de tonus, de clarté mentale
ou d'une meilleure récupération ?

Formule pure, testée en laboratoire
100 % naturelle & biodisponible



Eau de Parfum BIO **Certifiée Velvet Rose** **Harmonisante - 35,95 €**



Une **Eau de parfum fleurie** où
éclot une Rose aérienne, au sillage
moderne et élégant.

Bienfaits : Favorise l'enthousiasme
et l'estime de soi

Coffret cadeau "3 petits Miels Grands crus" - 27 €

Coffret cadeau "3 petits Miels
Grands crus"

Découvrez ce coffret
dégustation "Miels grands crus"
composé de
miels 100% crus et bio issus de
terroirs préservés

Pot de 125g

Coffret en bois français
Récolté en Apiculture DOUCE®



Quelques pépites gustatives et festives pour enchanter vos papilles



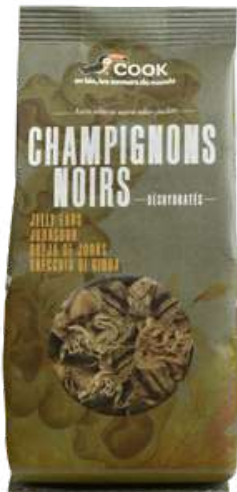
Sucre glace de canne bio

2,01 €

Le sucre canne de glace est un sucre raffiné obtenu à partir de la canne à sucre

Chips de sorgho : sel de guérande & poivre noir - 2,90 €

Naturellement sans gluten, légères, croustillantes et pleines de saveur !



Champignons noirs déshydratés

5,95 €

A utiliser dans vos woks et bouillons asiatiques.



Purée façon Chou-chou

5,30 €

Délicieuse purée de cacahuètes toastées au caramel, façon pralines.

Chocolat chaud aux épices de Noël

6.80 €

Préparation en poudre BIO pour chocolat chaud aux épices de Noël
Sachet 180g



Palets bretons caramel 135g

3,16 €

Ces palets bretons sont certifiés sans gluten et bio. Le caramel utilisé provient de France et il est 100% bio.



À acheter dans vos magasins bio préférés



Calamars Ail et persil **pêche durable**

Ces calamars délicieusement fondants sont sublimés par une savoureuse marinade bio « ail & persil » : parfaits pour un apéro, en entrée d'un bon repas, ou tout simplement réchauffés 2 minutes à la poêle.

Veg'Gras Truffe

Spécialité gastronomique végan et sans gluten, idéale pour partager des moments conviviaux et festifs.

Gourmand et respectueux des animaux. (garanti sans OGM, issu de l'agriculture biologique).



Feuilles de brick



A la fois fines et croustillantes, ces feuilles de brick sont parfaites pour tout type de pliages (samoussas, aumônière, cigares, pastillas...) et de recettes aussi bien sucrées que salées.

Saumon rose sauvage du Pacifique 170g

Filets de saumon sauvage d'Alaska ou de Colombie Britannique. Sans peau et sans arêtes.



Tartinable de saumon **aneth et citron bio**



Préparés à Douarnenez en Bretagne à partir de saumon certifié AB issu d'une aquaculture biologique. Préparés avec des ingrédients bio, ces tartinables seront idéals pour vos apéritifs.

Poulet bio Le Picoreur

Le poulet fermier bio Le Picoreur est élevé en 81 jours minimum par nos éleveurs partenaires. Il a un accès libre à des prairies en plein air et est nourri avec une alimentation biologique.



Huile de pépins de courge grillés

Avec son goût très marqué et sa richesse aromatique, notre huile de pépins de courge grillés s'adresse aux amateurs de saveurs intenses. Ses notes toastées se mêlent à un fond végétal profond, évoquant les parfums d'un jardin potager.



Déco naturelle & rapide

Guirlande kraft & feuillage

Chutes de papier,
formes découpées,
feuillage du jardin
→ 5 min chrono.



Centre de table minimaliste

Une bougie, 3 branches de sapin, quelques noix
ou pommes de pin
→ élégant, zéro achat.



Vase improvisé

Bouteille en verre, ficelle, branche d'eucalyptus.

→ Lumineux et durable.



Astuce Lumizen :

**“Décorer, ce n’est jamais acheter plus.
C’est faire briller ce qu’on a déjà.”**

Astuces anti-gaspi spécial fêtes

1. Réinventer les restes



- Dinde + légumes → parmentier
- Pain dur → croûtons + chapelure
- Biscuits cassés → base cheesecake express

2. Le frigo "arc-en-ciel" du 26 décembre

Tout mettre sur la table, chacun compose son assiette → zéro stress.

3. Congélation intelligente

Portions individuelles → éviter le gaspillage post-fêtes.

4. Composter les épluchures d'agrumes

Ou les garder pour vinaigre parfumé / poudre ménagère !



Continue à explorer, créer, cuisiner et t'inspirer...
Le naturel peut être beau, simple et joyeux. ✨

Que ces fêtes
t'apportent douceur,
lumière et petits
bonheurs simples.
Que tu puisses célébrer
sans stress, partager
sans trop dépenser, rire
sans compter et aimer
sans modération.



🎄 **Que la magie opère !**

Et n'oublie pas : les plus beaux cadeaux sont
ceux faits avec le cœur... et parfois avec ce qu'on
a déjà sous la main ✨

Lumizen te chuchote au creux de l'oreille :
"Le plus beau cadeau, c'est toi."

Très belles fêtes à toi 🌟

Cathy & Lumizen - Ecolopromo
www.ecolopromo.fr