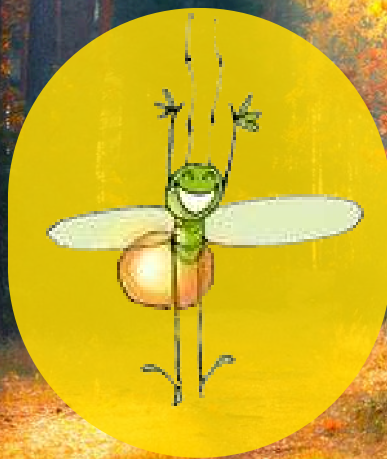
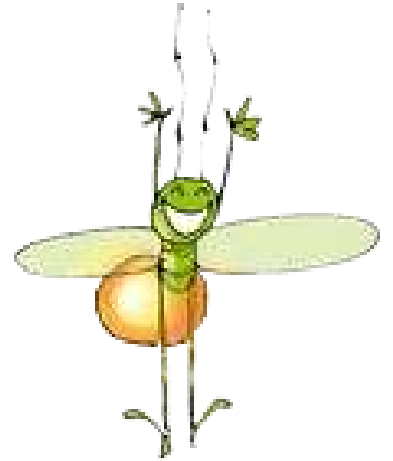


# *Le p'tit cahier écolo de l'automne*



e-book réalisé et offert par ecolopromo

## *S'ancrer, se protéger, s'émerveiller... au rythme de l'automne.*



L'automne s'installe doucement... 🍂 Les arbres se parent de couleurs flamboyantes, les jours raccourcissent, et la nature nous invite à ralentir le rythme. C'est la saison des récoltes, des paniers bien garnis de pommes, de courges et de noix, mais aussi des tasses de tisane fumante et des soirées cocooning.

Dans ce P'tit cahier écolo, on t'a rassemblé des idées simples et joyeuses pour savourer cette saison autrement : recettes anti-gaspi, astuces maison, petits rituels bien-être et conseils de jardinage. De quoi traverser l'automne en douceur, en prenant soin de toi et de la planète 🌍❤️.



🍁 **C'est parti pour  
un automne joyeux,  
gourmand et écolo !**

# Sommaire

## Miam miam les saveurs d'automne

p.4/5: fruits & légumes de saison

p.6/7: recettes anti-gaspi

## Menu automnal

p.9: Entrée

p. 10/11: plats

p. 12/13: desserts

## Jardin écolo Terre & graines

p.14/15: semis & plantations

p. 16/17: entretien de la terre

p. 18/19: astuces récup & DIY  
maison

## Bien-être d'automne

p.20: rituels cocooning

p. 22: gestes bien-être

p. 23: les plantes alliées de  
l'automne

## Beauté naturelle

p.24/25: soins pour la peau

p. 26/27: cheveux éclatants

p. 28/29: rituels beauté

## DIY maison & déco

p.30/31: ambiance chaleureuse

p. 32/33: déco récup'

p. 34/35: créations poétiques

## Rituels nature d'automne

p.36: marcher dans la forêt

p. 37: cueillir des trésors

p. 38: écouter l'automne

p.39: méditer avec les feuilles

## Produits, nos essentiels

p.40/41/42: dans l'assiette

p. 43: vitalité, immunité &  
mobilité

p. 44: beauté, cocooning & soin

p.45: maison chaleureuse

p.46: le coin des cadeaux

+++

p. 47: agenda salons bio

p. 48/49: horoscope

p.50: jeux

P. 51: infos utiles



# Miam Miam

## Les saveurs d'automne



### Fruits & légumes de saison (octobre – novembre – décembre)

Quand les jours raccourcissent et que les feuilles rougissent, nos paniers se remplissent de couleurs chaleureuses. L'automne puis l'hiver naissant nous offrent des fruits réconfortants et des légumes-racines nourrissants, parfaits pour cuisiner des plats doux et généreux.



#### En octobre

Courges en tout genre (butternut, potimarron, citrouille) 🎃, pommes croquantes, poires juteuses, raisins encore sucrés, châtaignes grillées, mais aussi carottes, poireaux et betteraves aux teintes vives.



## En novembre

Place aux agrumes lumineux (mandarines, kiwis), aux noix croquantes, au céleri-rave, aux choux (vert, rouge, chou-fleur), aux panais et aux topinambours qui régaleront les papilles d'originalité.

## En décembre

Les clémentines et oranges illuminent la table, aux côtés des pommes et poires fidèles alliées de la saison froide. Courges d'hiver, poireaux, salsifis et épinards viennent compléter ce panier vitaminé.



👉 Ces trésors de saison, bons pour la santé et respectueux de la planète, sont aussi la meilleure façon de cuisiner au naturel tout en limitant son empreinte écologique.

# Recettes anti-gaspi de saison

## Compote express pommes & poires "fatiguées"

Ne jette plus tes fruits fripés : coupe-les grossièrement, fais-les mijoter avec un peu d'eau et une pincée de cannelle. En quelques minutes, tu obtiens une compote douce et parfumée, sans sucre ajouté.

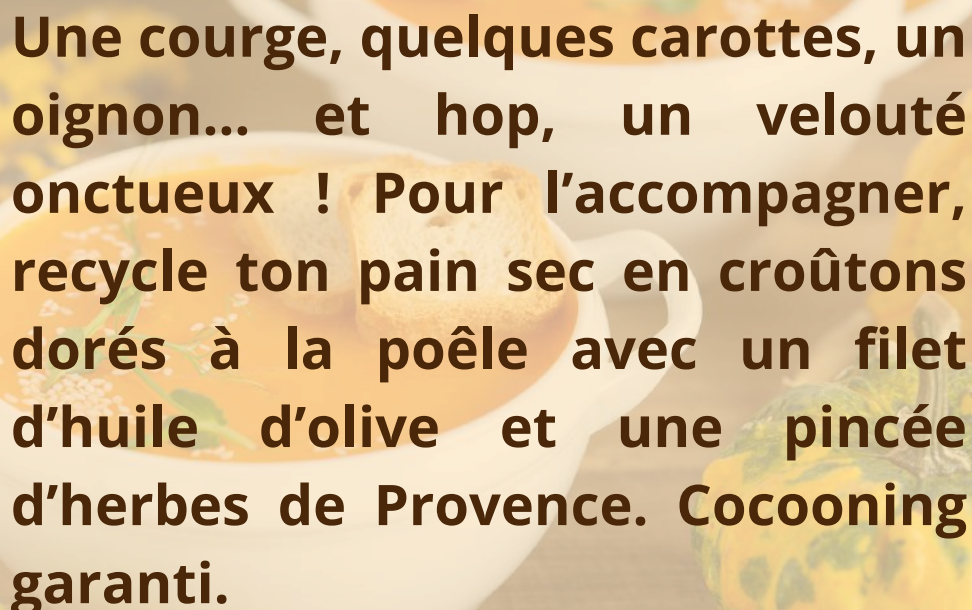


## Clémentines trop mûres → en jus ou en gâteau

Tes clémentines commencent à ramollir ? Presse-les pour un jus vitaminé, ou incorpore-les dans un gâteau moelleux (pâte à gâteau classique + zeste + jus → parfum d'hiver assuré).



# Velouté de courge & croûtons de pain rassis




Une courge, quelques carottes, un oignon... et hop, un velouté onctueux ! Pour l'accompagner, recycle ton pain sec en croûtons dorés à la poêle avec un filet d'huile d'olive et une pincée d'herbes de Provence. Cocooning garanti.



## Astuces conservation

- Pommes & poires : garde-les dans des cageots espacés, à l'abri de la lumière (et surtout loin des pommes de terre qui accélèrent leur mûrissement).
- Courges : entières, elles se conservent plusieurs semaines dans un endroit sec, frais et ventilé.
- Légumes-racines (carottes, betteraves, panais) : stockés dans une caisse de sable sec, ils se gardent tout l'hiver.
- Herbes aromatiques : hache-les et congèle-les dans des bacs à glaçons avec un peu d'eau ou d'huile pour en avoir toujours sous la main.

 Avec quelques gestes simples, les trésors de l'automne nous accompagnent plus longtemps et évitent le gaspillage.



# Menu automnal, gourmand et réconfortant

Quand les feuilles craquent sous nos pas et que l'air se fait plus frais, quoi de mieux qu'un repas de saison pour réchauffer l'âme ?

Nous t'avons concocté un **menu automnal** tout en douceur, à savourer en famille ou entre amis, comme un cocon parfumé aux couleurs de l'automne.

## Au programme :

🥞 Bricks croustillantes au tofumé, épinards & chèvre

🍄 Millet façon risotto aux champignons

🎃 Butternut rôti à la harissa

🍛 Riz au lait d'amande à la fève tonka & prunes rôties

🍏 Gâteau moelleux aux pommes



**Bon appétit... et À Table aux couleurs de l'automne !**

• 8 Retrouvez ces recettes et bien d'autres sur [ecolopromo.fr](http://ecolopromo.fr)

# Bricks croustillantes au tofumé, épinards & chèvre

Une entrée crousti-fondante, pleine de caractère et idéale pour se régaler dès l'apéritif.

## 🌿 Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de tofumé
- 100 g d'épinards frais
- 1 échalote + 1 gousse d'ail
- 4 tranches de bûche de chèvre
- 50 g de fromage de brebis (en lamelles)
- 8 feuilles de brick
- 2 c. à s. d'huile d'olive - Sel

## 👨‍🍳 Préparation

1. Faire revenir les épinards avec un peu de matière grasse. Ajouter l'échalote et l'ail râpés.
2. Écraser ou mixer le tofumé, mélanger aux épinards, saler.
3. Superposer les feuilles de brick par deux, garnir de farce, ajouter brebis et chèvre.
4. Plier en portefeuille, badigeonner d'huile et cuire au four (180°C, 20 min) ou à la poêle.



☀️ **Astuce Lumizen : pour une version express, garnis un moule à tarte de feuilles de brick, ajoute la farce, recouvre de brick et enfourne 30 min → une tarte croustillante minute**

# Millet façon risotto aux champignons

Un plat complet et réconfortant qui met à l'honneur les champignons d'automne.

## 🌿 Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de millet
- 300 g de champignons (cèpes, shiitakés, ou mélange forestier)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 l de bouillon de légumes
- 10 cl de crème (végétale ou non)
- Huile d'olive, sel, poivre, persil



## 👨‍🍳 Préparation

1. Faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les champignons coupés et laisser dorer.
3. Incorporer le millet, remuer, puis verser le bouillon chaud peu à peu, comme pour un risotto.
4. Cuire une vingtaine de minutes, en ajoutant du bouillon si besoin.
5. En fin de cuisson, ajouter la crème et parsemer de persil.

☀️ **Astuce Lumizen: ajoute quelques noisettes torréfiées ou des copeaux de parmesan (ou levure maltée en version vegan) pour encore plus de saveur automnale.**

# Butternut rôtie à la harissa

La courge butternut se prête à mille variations, mais la rôtir avec une marinade épicée à la harissa, c'est lui donner un caractère surprenant.

## 🌿 Ingrédients (pour 2/3 personnes)

- 1/2 butternut
- 1 oignon
- 1 grosse càs d'harissa (moins si sensible au piquant)
- 6 càs d'huile d'olive
- 1 poignée de raisins secs (facultatif)
- Du couscous (ici de sarrasin) pour servir
- Sel, poivre

## 👨‍🍳 Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Pelez et évidez la butternut, coupez-la en tranches d'1 cm.
3. Pelez et émincez l'oignon.
4. Mélangez l'harissa avec l'huile d'olive. Ajoutez les tranches de butternut, l'oignon et les raisins secs. Salez, poivrez, mélangez bien.
5. Étalez sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Enfournez 20 minutes.
7. Servez chaud avec un couscous de sarrasin, agrémenté de noix de cajou rôties.



☀️ **Astuce Lumizen:** Tu peux varier la base : essaie cette recette avec du potimarron ou de la patate douce. Et si tu veux adoucir le piquant de la harissa, ajoute une cuillère de yaourt végétal au moment de servir, effet crémeux garanti.

# Gâteau moelleux aux pommes

Un dessert simple et réconfortant, parfumé et doré comme une belle journée d'automne.

## 🌿 Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 pommes
- 200 g de farine
- 100 g de sucre roux
- 3 œufs
- 100 g de beurre (ou margarine végétale)
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de cannelle



## 👨‍🍳 Préparation

1. Éplucher et couper les pommes en lamelles.
2. Battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine, la levure et la cannelle.
3. Incorporer le beurre fondu, bien mélanger.
4. Verser la pâte dans un moule beurré, disposer les pommes dessus.
5. Cuire 30 à 35 min à 180°C, jusqu'à ce que le gâteau soit doré.

☀️ **Astuce Lumizen:** ajoute une poignée de noix ou noisettes concassées dans la pâte  
→ un croquant gourmand qui se marie à merveille avec les pommes.

# Riz au lait d'amande à la fève tonka et prunes rôties

Un grand classique revisité en version  
100 % végétale et automnale.

## 🌿 Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 litre de lait d'amande
- 200 g de riz rond (type carnaroli spécial risotto)
- 2 càs d'huile de coco
- 80 g de sucre (ou 60 g d'érythritol)
- 50 g de purée d'amande
- 1/2 fève tonka râpée
- 300 g de prunes
- Amandes effilées torréfiées

## 👨‍🍳 Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez et séchez les prunes, coupez-les en deux, ôtez les noyaux. Disposez-les dans un plat avec 2 càs d'eau et enfournez 20 min.
3. Dans une sauteuse, chauffez l'huile de coco et faites-y revenir le riz
4. Ajoutez la fève tonka râpée, le sucre et versez le lait d'amande petit à petit. Faites cuire 20-25 min à feu doux en remuant pour éviter que le riz n'attache.
5. Hors du feu, incorporez la purée d'amande. Mélangez.
6. Répartissez le riz dans des coupelles, ajoutez les prunes rôties. Laissez refroidir au frais.
7. Parsemez d'amandes effilées au moment de servir.



☀️ **Astuce Lumizen:** Si tu n'as pas de fève tonka, remplace-la par une pointe de vanille ou de cannelle. Et pour un dessert encore plus festif, ajoute quelques zestes d'orange râpés dans le lait chaud.



# Jardin écolo Terre & graines

## 1 Semis & plantations d'automne

L'automne n'est pas qu'une saison de repos : c'est aussi un moment idéal pour préparer le jardin de demain. La terre encore tiède accueille volontiers quelques semis qui résisteront aux premiers froids et reviendront en force au printemps.

### En octobre

- **Plante** l'ail, l'oignon et l'échalote : ils passeront l'hiver sous terre pour se développer tranquillement.
- **Sème** les épinards, les fèves et la mâche : ils aiment la fraîcheur et donneront leurs jeunes feuilles dès le début du printemps.
- **Installe** aussi les premières laitues d'hiver (rougette, reine des glaces).



## En novembre

- Les pois ronds et les fèves se sèment encore, ils profiteront de l'humidité.
- La mâche et les laitues rustiques trouvent toujours leur place sous un voile de protection.
- Tu peux aussi planter l'ail rose de Lautrec ou d'autres variétés régionales, idéales pour affronter le froid.



## En décembre

- Le jardin se met en veille, mais tu peux encore mettre en terre quelques gousses d'ail et protéger tes jeunes pousses sous un tunnel ou un paillage.
- C'est aussi le moment de penser aux arbustes fruitiers : groseilliers, framboisiers, cassissiers aiment être plantés avant l'hiver pour bien s'enraciner.

👉 **Astuce Lumizen : "Planter en automne, c'est semer de l'espoir. Sous la terre endormie, la vie travaille en silence, prête à éclore dès les beaux jours."**



## Entretien de la terre

À l'automne, le jardin se couvre d'or et de rouge. Les feuilles mortes ne sont pas des déchets : elles deviennent une couverture précieuse pour protéger et nourrir le sol.



### Paillage protecteur

Étale une couche de feuilles mortes, de paille ou de broyats de branches sur tes parcelles. Ce manteau végétal garde l'humidité, limite les mauvaises herbes et offre un abri aux petites bêtes utiles (hérissons, carabes, lombrics...).

## Compost d'automne

C'est la saison idéale pour enrichir ton compost : ajoute les épluchures de cuisine, les feuilles mortes, un peu de tonte de gazon, et équilibre avec des matières sèches (broyat de branches, carton brun non imprimé). L'or brun de demain se prépare dès maintenant.



## Engrais verts



Sème de la phacélie, de la moutarde ou du seigle sur les parcelles nues : ces plantes piègent les nutriments, protègent le sol de l'érosion et seront enfouies au printemps pour redonner vigueur à la terre.

👉 Astuce Lumizen : "Prendre soin de la terre en automne, c'est lui offrir un doux repos. Comme nous, elle a besoin de chaleur et de réconfort pour mieux renaître au printemps."



## Astuces récup' & DIY jardin

🍃 **Un hôtel à insectes maison**  
Pas besoin d'acheter : quelques planches, des bûches percées, des tiges creuses (bambou, roseau) et un peu de paille suffisent. Installé dans un coin ensoleillé, ton hôtel accueillera abeilles solitaires, coccinelles et autres alliés du potager.




## 🍃 Feuilles mortes : un trésor gratuit

Au lieu de les brûler ou de les jeter, récupère-les ! Elles deviennent un paillage idéal ou un ingrédient riche pour ton compost. Tu peux aussi en faire un terreau de feuilles : laisse-les se décomposer dans un sac ou un bac, et tu obtiens un amendement léger et fertile.



## Pots de semis récup'



**Boîtes de conserve, rouleaux de papier toilette, bouteilles en plastique découpées... tout peut servir de mini-pot pour démarrer des semis. Une manière simple de recycler tout en préparant ton futur potager.**

**👉 Astuce Lumizen : “Le jardin aime la simplicité : ce qui semble déchet devient ressource, et chaque geste récup' prépare un coin de nature plus vivant.”**

# Bien-être d'automne : ralentir, se ressourcer

Quand la nature ralentit et se dépouille pour mieux renaître, c'est aussi le moment de t'offrir une pause. Prends soin de ton énergie, nourris ton corps et ton esprit, et cultive cette lumière intérieure qui résiste à la grisaille."



## Rituels cocooning pour la saison

### Bain de pieds réconfortant maison

Dans une bassine  
d'eau chaude,  
verse :

- 2 poignées de sel (gros sel ou sel d'Epsom),
- 1 petite poignée de lavande séchée (ou quelques gouttes d'huile essentielle si tu en as),
- éventuellement une tranche de citron pour purifier.



☞ Bain de pieds = détox douce + détente nerveuse. 15 minutes, et tu sens déjà tes tensions s'évaporer.

# Infusion cocooning "Automne doux"

## Mélange :

- 1 cuillère à café de tilleul,
- 1 cuillère à café de verveine,
- 1 bâton de cannelle  
(ou une pincée de cannelle  
en poudre),
- 1 rondelle de pomme séchée.




Fais infuser 10 minutes → tu obtiens une boisson à la fois apaisante, fruitée et chaleureuse.

## Routine sommeil express

### Avant d'aller dormir :

1. Ouvre la fenêtre 2 minutes → aère la chambre.
2. Respire profondément 5 fois, en gonflant le ventre.
3. Bois une tisane légère (camomille, mélisse ou fleur d'oranger).
4. Note dans un carnet une chose positive de ta journée.

 Astuce Lumizen : "Chaque soir, accorde-toi un petit rituel : il prépare ton corps au repos comme un jardin se prépare à l'hiver."



## **Petits gestes bien-être**



### **Sortir chaque jour**

Même 15 minutes dehors, nez au vent, c'est une petite dose de vitamine D et un shoot de bonne humeur. Bonus : ramasser quelques feuilles colorées, comme un trésor d'enfant.



### **Bouger en douceur**

- Quelques salutations au soleil pour réveiller ton corps,
- une marche tranquille dans les bois,
- ou juste 10 minutes d'étirements au réveil → c'est suffisant pour garder ton énergie fluide.



### **Journal de gratitude**

Chaque soir, note 3 choses pour lesquelles tu te sens reconnaissant·e (même minuscules : un sourire, une tasse chaude, un rayon de soleil).

👉 **Astuce Lumizen : "À l'automne, la lumière se fait plus rare. Allume la tienne en toi : note les petits soleils de chaque journée."**

# 3 Plantes alliées de l'automne

## Échinacée



En cure de 2 à 3 semaines, cette plante soutient les défenses naturelles. Tu peux la trouver en infusion, en teinture-mère ou en gélules.

## Thym

- Antiseptique et réconfortant.
- En tisane avec du miel et un trait de jus de citron → parfait contre la gorge qui gratte.



## Gingembre

- Frais râpé dans de l'eau chaude
- avec du citron et du miel → boost immédiat.
- Tu peux aussi l'ajouter à tes soupes pour un effet réchauffant.



👉 Astuce Lumizen : "Les plantes de saison sont comme des amies fidèles : elles nous offrent ce dont on a le plus besoin au moment juste."



# Beauté naturelle d'automne : chouchouter sa peau et ses cheveux

Quand l'air se fait plus frais et que la lumière décline, notre peau et nos cheveux réclament douceur et réconfort. L'automne est le moment idéal pour ralentir, s'envelopper de soins simples et naturels, et retrouver une beauté qui rayonne de l'intérieur comme de l'extérieur.

## 1 Soins cocooning pour la peau

### Masque hydratant miel & yaourt

- 1 c. à soupe de yaourt nature
- 1 c. à café de miel liquide
- 1 c. à café d'huile d'olive douce (optionnel)

 Mélange, applique en couche fine sur le visage, laisse poser 10 min puis rince à l'eau tiède.

 Hydrate, nourrit et apaise les tiraillements.



## 🌸 Gommage doux sucre & huile

1 c. à soupe de sucre fin  
1 c. à café d'huile d'olive  
ou de coco

☞ Masse doucement le  
visage ou les mains,  
puis rince.

✨ Élimine les cellules mortes en douceur et  
redonne éclat.

## 🥕 Masque bonne mine au carotte & miel

- 2 c. à soupe de jus de carotte
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de flocons d'avoine  
mixés (pour épaissir)

☞ Applique 15 min puis rince  
→ coup d'éclat immédiat.



💡 Astuce Lumizen : "À l'automne, ta peau a  
soif de douceur : offre-lui un peu de miel,  
comme une caresse sucrée."



## Cheveux éclatants malgré la saison



### Rinçage brillance au vinaigre de cidre

- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre bio
- 250 ml d'eau tiède

👉 Après ton shampoing, verse sur tes cheveux, sans rincer.

✨ Ferme les écailles, rend les cheveux brillants et souples.



### Masque fortifiant avocat & huile

- ½ avocat bien mûr
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de ricin
- 1 jaune d'œuf (optionnel pour nourrir encore plus)

👉 Applique sur les longueurs, laisse poser 30 min, rince et fais ton shampoing.

✨ Nourrit et redonne de la vitalité après l'été.


## **Sérum anti-chute maison**

- 2 c. à soupe d'huile de ricin
- 2 c. à soupe d'huile de jojoba
- 3 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole (si tu en as)

☞ Masse le cuir chevelu 5 min, laisse poser 1h avant shampoing.

✨ Stimule la pousse et limite la perte saisonnière.



 **Astuce Lumizen : “Comme les arbres perdent leurs feuilles, tes cheveux perdent parfois de la force : un masque nourrissant et tes racines retrouvent leur vitalité.”**

## 3 Rituels bien-être beauté

### 🌿 Bain de vapeur visage aux plantes



✨ Purifie, ouvre les pores, relaxe profondément.

- 1 bol d'eau chaude
  - 1 c. à soupe de fleurs séchées (camomille, lavande, thym)
- ☞ Place ton visage au-dessus, serviette sur la tête, 5 à 10 min.

### 🧘 Huile de soin & auto-massage

- Quelques gouttes d'huile de jojoba ou amande douce

☞ Masse ton visage avec de petits cercles, du bas vers le haut.

✨ Active la circulation et détend les traits.





## Masque éclat au thé vert

- 1 sachet de thé vert infusé puis refroidi
  - 1 c. à café de miel
  - 1 c. à café de yaourt nature
- ☞ Applique 10 min → effet anti-oxydant et anti-fatigue.

**Bonus → découvre 17 plantes qui subliment peau & cheveux**

💡 **Astuce Lumizen : "Chaque soir, offre-toi 5 minutes d'auto-massage : ton visage s'illumine comme une feuille d'automne traversée par le soleil."**

# DIY maison & déco d'automne

L'automne est une invitation à créer avec la nature. Feuilles, fruits secs, écorces... en quelques gestes simples, ton intérieur devient un cocon chaleureux et poétique.

## 1 Ambiance chaleureuse

### Bougie parfumée au marc de café

- 1 bocal en verre récup'
- Restes de bougies ou cire végétale
- 1 mèche
- 1 à 2 c. à soupe de marc de café séché

☞ Fais fondre la cire, ajoute le marc, verse dans le bocal avec la mèche bien centrée.

✨ Une bougie qui diffuse une douce odeur torréfiée, idéale pour les soirées cocooning.

**Bonus → 5 DIY récup' avec du marc de café pour une maison poétique et zéro déchet**

 **Astuce Lumizen : "À travers la flamme, l'automne danse et réchauffe le cœur."**

## 🌸 Pot-pourri automnal

- Écorces d'agrumes séchées
- Bâtons de cannelle
- Étoiles de badiane
- Pomme séchée en lamelles
- Quelques gouttes d'huile essentielle d'orange douce



👉 Dispose le tout dans un joli bol ou un sachet en tissu.

✨ Il parfamera délicatement ta maison d'une note chaleureuse et épicée.



## Déco récup'



### Guirlande de feuilles séchées

- Feuilles ramassées en balade (chêne, érable, châtaignier)
- Ficelle ou cordelette
- Pincés à linge mini ou fil à coudre

👉 Presse les feuilles quelques jours dans un livre, puis suspends-les à la ficelle.

✨ Une déco simple et poétique à accrocher au mur ou au-dessus d'une fenêtre.



# ✨ Photophores en bocaux récup'

- Bocaux en verre (yaourt, confiture)
- Feuilles d'automne séchées
- Colle blanche ou vernis-colle
- Petites bougies chauffe-plat

☞ Colle les feuilles à l'extérieur du bocal, laisse sécher, glisse une bougie dedans.

✨ La lumière se diffuse à travers les couleurs d'automne.



💡 **Astuce Lumizen : "Quand la lumière se pose sur une feuille, c'est comme si l'automne te soufflait un secret."**



## Créations poétiques



### Couronne de porte d'automne

- Base ronde (fil de fer, ceinture de vigne ou carton)
- Feuilles séchées, baies, glands, épis de blé
- Ficelle pour fixer
- ☞ Attache les éléments tout autour de la base pour former une couronne.
- ✨ À accrocher sur la porte ou dans l'entrée pour souhaiter la bienvenue.



## Centre de table automnal

Une petite courge évidée ou un grand bocal  
Pommes de pin, noisettes, branches sèches  
Une bougie au centre ➡ Dispose les éléments  
tout autour pour créer une déco chaleureuse.  
✨ Parfait pour les repas d'automne entre  
amis ou en famille.

💡 Astuce Lumizen : "Chaque feuille fixée  
sur la couronne raconte une histoire de  
l'automne que tu emportes chez toi."



# Rituels nature d'automne

À l'automne, la nature se transforme doucement. C'est le moment idéal pour ralentir et renouer avec le dehors, à travers de petits rituels simples qui nourrissent l'âme autant que le corps.



## Marcher au cœur des forêts

Pars en balade dans les bois, au lever du jour si tu peux : la brume qui s'élève entre les troncs est une invitation à la contemplation. Laisse tes pas crisser sur les feuilles mortes, respire l'odeur d'humus et de mousse, observe les oiseaux en migration. Chaque promenade devient un bain de forêt, une façon de se relier à plus grand que soi.

# Cueillir les trésors de saison



**L'automne offre mille présents à qui prend le temps de regarder. Les châtaignes roulent sous les arbres, les noix se cachent dans l'herbe, les pommes de pin s'ouvrent pour libérer leurs graines. Avec précaution et humilité, on peut aussi ramasser quelques champignons ou glaner les baies rouges de l'églantier, riches en vitamine C. Ces cueillettes deviennent de petites récoltes précieuses, à transformer ensuite en tisanes, soupes ou confitures.**



## Écouter l'automne

Ferme les yeux au milieu d'un chemin ou au bord d'un champ. Laisse venir les sons : craquement des branches, vent dans les peupliers, pluie fine sur le sol. Ces musiques simples deviennent un rituel d'ancrage, une méditation naturelle qui rappelle que nous faisons partie du rythme des saisons.



*Prends le temps de t'arrêter, de respirer, de méditer : l'automne est une saison parfaite pour revenir à soi.*



# Méditer avec les feuilles

Assieds-toi au pied d'un arbre qui laisse tomber ses dernières parures. Ramasse trois feuilles, chacune d'une couleur différente, et prends un instant pour les contempler. Elles symbolisent ce qui s'en va, ce qui se transforme et ce qui demeure. Dépose-les ensuite sur la terre, comme une offrande ou un remerciement à la saison qui s'achève.





# Produits de saison Nos essentiels

L'automne, c'est le moment de se réchauffer, de prendre soin de soi et de préparer doucement l'hiver. Voici notre sélection de produits naturels et bio, à glisser dans ton quotidien pour traverser la saison en douceur 🌿.

Les produits présentés sont tous bio, éco-responsables et en promo. À la vente dans notre Bio Shop ! Clique dessus ...



## Dans l'assiette



Rien de tel que des crêpes ou un pain maison pour réchauffer les cœurs. Choisis parmi des farines bio de qualité – blé, sarrasin, maïs ou mix riz-sarrasin-psyllium – et régale-toi avec des recettes simples et gourmandes.



• 40

Farine de blé bio

Farine de sarrasin

Farine de maïs

Farine mix pour pain

Quand vient le soir,  
enveloppe-toi de  
douceur avec une  
tisane réconfortante  
ou un thé blanc  
délicatement  
parfumé.



Tisane Réconfortante  
Hildegard



Tisane festive  
Bonne Étoile



Tisane de camomille



Thé blanc à la  
fleur d'oranger



Et pour tes balades en  
forêt, mise sur l'énergie  
des fruits secs : noix, pâte  
de dattes, mangue séchée  
ou poudre d'amande, tes  
alliés sains et pratiques à  
glisser partout.



Noix de Kénari  
non salé



Poudre d'Amande



Pâte de dattes  
Deglet Nour



Mangue sauvage  
séchée

Pour tes plats mijotés, mise sur le fruit du jacquier comme alternative végétale savoureuse, accompagne-le d'un riz parfumé, relève le tout avec des épices réchauffantes et une huile d'olive de qualité.



Jacquier en morceaux



Riz rond javanais



Épices sautées Kaprow



Huile d'olive Koronéiki

Pour finir sur une note sucrée sans culpabilité, adopte des alternatives au sucre à IG bas pour sublimer tes desserts aux pommes et poires.



Alternasucre roux



Sucre de canne Diabliss

Et pour réussir tes plats mijotés, pense à des ustensiles conçus pour une cuisson saine et savoureuse.



Faitout haut Inox



# Vitalité, mobilité & immunité



Avec la saison qui change et l'énergie qui ralentit, offre à ton corps un soutien naturel : défenses immunitaires, tonus, mobilité, respiration, et un intérieur assaini pour mieux traverser l'automne.



Miel de Manuka  
MG400+



Spiruline-Moringa



Vitamine D3



Huile Essentielle  
de Myrte



Huile Essentielle  
d'Épinette Noire



Pack Défenses  
Immunitaires



Collagène Marin  
& Curcuma



Pack d'Orésine  
Bol d'air Jacquier



Purificateur d'air  
Iris 150

# Beauté automnale Cocooning & soin



L'automne est la saison idéale pour ralentir et se chouchouter. Gommage nourrissant, lait corporel protecteur, huiles régénérantes, masque apaisant, soin anti-pollution et rituel Gua Sha : une routine cocooning pour une peau douce, apaisée et éclatante.



Gommage Corps  
au Monoï



Lait corporel à  
l'huile d'argan



Huile de Pépins de  
Figue de Barbarie



Huile Végétale  
de Germe de Blé



Masque Visage 3 en 1  
Argan-Karité



Bouclier Urbain  
Voile Anti-Pollution



Masseur Gua Sha  
Améthyste



# Maison chaleureuse

Crée une atmosphère chaleureuse avec l'encens, les bougies ou un brûle-parfum, et redécouvre le plaisir des gestes simples avec le savon de Marseille, le bicarbonate ou la poudre lave-vaisselle. Le mortier, lui, ramène la tradition dans ta cuisine.



Encens Japonais  
Aromambiance Cannelle



Tresse de Cèdre  
Encens naturel



Bougie parfumée  
Sauge & Menthe



Brûle-parfum  
Arbre Sacré



Bicarbonate  
de soude



Savon de Marseille  
Huile d'Olive



Poudre Lave-  
Vaisselle 3-en-1



Mortier en Granit  
avec Pilon





# Coin cadeaux



Offrir, c'est aussi se réjouir du sourire de l'autre. Pour les fêtes, découvre notre sélection : petits cadeaux symboliques, surprises poétiques, coffrets bien-être ou objets rares. À toi de choisir celui qui fera briller les yeux de tes proches.



Bracelet Pierre de Soleil  
« Chance »



Coffret Bien-Être  
Rituel Beauté



Coffret 8 Pierres &  
Minéraux Bruts



Fukubukuro

- 46 Boîte surprise bien-être



Fontaine d'intérieur  
Nature Bekasi



Absolu de  
Rose de Damas



# Agenda écolo de l'automne



🍂 Quand les jours raccourcissent, les salons bio et bien-être illuminent l'automne aux quatre coins de la France. Ces rendez-vous sont l'occasion idéale de nourrir son corps, son esprit et ses projets durables.



Liste non exhaustive

**02-06 oct**  
**38e Salon Zen**  
Paris (75)

**10-12 oct**  
**18e Salon Zen & Bio**  
Nantes (44)

**24-26 oct**  
**26e Salon Artemisia**  
Marseille (13)

**31 oct-02 nov**  
**1er Salon Bien-Être et Bio**  
Strasbourg (67)

**07-11 nov**  
**49e Salon Marjolaine**  
Paris (75)



**14-16 nov**  
**25e Salon Zen & Bio**  
Lyon (69)

**21-23 nov**  
**3e Salon Bien-Être et Bio**  
Biarritz (64)

**26-30 nov**  
**38e Naturissima**  
Grenoble (38)

**28-30 nov**  
**11e Salon Bien-Être et Bio**  
Bordeaux (33)

**05-08 déc - Salon Saveurs des Plaisirs Gourmands**  
Paris (75)

# HOROSCOPE Lumizen

## Spécial Automne

Des rituels simples et des mantras doux pour traverser l'automne avec équilibre

### **Bélier** 21/03-19/04

#### Repos choisi

L'automne t'invite à ralentir volontairement : tu as donné beaucoup, maintenant reprends ton souffle.

**Rituel** : une marche de 15 min au pas posé — sans objectif, juste sentir le sol.

**Mantra** : Je ralentis pour mieux repartir.



### **Taureau** 20/04-20/05

#### Confort retrouvé

C'est le moment d'embellir ton nid et tes repas : des textures chaudes et des parfums rassurants te feront du bien.

**Rituel** : préparer une tisane épicée et la déguster sans téléphone.

**Mantra** : Je prends soin de mon confort.

### **Gémeaux** 21/05-20/06

#### Parole claire

L'automne clarifie ce que tu veux dire et à qui tu veux le dire : choisis la qualité plutôt que la quantité des échanges.

**Rituel** : écrire 3 phrases honnêtes (pas de circulation publique) et les garder ou envoyer.

**Mantra** : Je parle vrai, simplement.

### **Cancer** 21/06-22/07

#### Nid affectueux

Les émotions se font plus profondes — crée des rituels doux pour te sentir soutenu·e.

**Rituel** : allumer une bougie et écrire une petite carte à une personne qui compte.

**Mantra** : Je me laisse aimer et je rends l'amour.

### **Lion** 23/07-22/08

#### Chaleur partagée

Ta générosité brille ; offre des moments chaleureux, mais sans t'épuiser. Inviter plutôt que tout donner.

**Rituel** : cuisiner une recette simple et la partager (même en visio).

**Mantra** : Je rayonne sans m'épuiser.



### **Vierge** 23/08-22/09

#### Rituels qui soignent

Tu trouves de la force dans l'ordre doux : simplifie ton quotidien pour mieux respirer.

**Rituel** : planifier 2 repas faciles et un temps calme dans ta semaine.

**Mantra** : Je crée de la légèreté avec soin.



## **Balance** 23/09-22/10

### **Beauté & lien**

Cherche l'harmonie dans l'esthétique et la compagnie ; un petit geste est parfois tout ce qu'il faut pour restaurer l'équilibre.

**Rituel** : arranger une petite table d'automne (une pomme, une feuille, une bougie).

**Mantra** : L'harmonie se cultive en gestes simples.



## **Scorpion** 23/10-21/11

### **Introspection fertile**

L'automne intensifie ton monde intérieur : creuse sans te perdre, transforme ce qui doit l'être.

**Rituel** : 10 minutes de journal intime sur "ce que je laisse partir".

**Mantra** : Je transforme avec bienveillance.

## **Sagittaire**

### **Curiosité guidée** 22/11-21/12

Ton désir d'aventure persiste mais prend une forme plus intime : explore près de chez toi et prends des notes.

**Rituel** : une micro-excursion locale (nouveau sentier, petit producteur).

**Mantra** : Je découvre proche et précieux.

## **Capricorne** 22/12-19/01

### **Fondations réparées**

Travaille à consolider ce qui compte : finances, projets, sommeil. Petits efforts, grands effets.

**Rituel** : revoir une routine du soir et la tester 3 jours de suite.

**Mantra** : Je bâtis avec patience.



## **Verseau** 20/01-18/02

### **Connexions à sens**

Réoriente ton réseau vers les personnes qui nourrissent ta créativité et ta douceur. Les collaborations peuvent germer.

**Rituel** : envoyer un message sincère à un contact dont tu veux réévaluer la place.

**Mantra** : Je choisis mes cercles avec tendresse.

## **Poissons** 19/02-20/03

### **Imagination ancrée**

Ton monde intérieur est riche — donne-lui une forme concrète : dessin, recette, playlist.

**Rituel** : créer une mini-offrande artistique avec des éléments glanés (feuilles, graines).

**Mantra** : Ma créativité me relie à la vie.

# JEUX D'AUTOMNE



## Quiz

Parmi ces actions, laquelle est un écogeste en automne ?

- Jeter les feuilles mortes
- Ramasser les marrons pour décorer
- Laisser tourner le chauffage en ouvrant la fenêtre

## Mots cachés

Retrouve ces mots cachés : citrouille, pomme, châtaigne, champignon, compost, forêt

E	T	Z	U	Q	I	E	Z	Z	D	C	H
V	N	N	N	U	N	L	U	T	U	O	Z
B	G	L	N	M	L	D	Q	J	B	M	U
Z	S	U	W	I	I	A	J	J	D	P	X
N	M	Z	J	O	S	U	F	A	U	O	Y
E	L	E	M	M	O	P	W	H	R	S	B
H	B	N	M	L	O	S	A	L	G	T	K
L	B	V	O	N	D	Y	P	A	R	T	I
Z	C	H	A	T	A	I	G	N	E	M	C
J	V	H	H	D	M	R	T	E	R	O	F
N	O	N	G	I	P	M	A	H	C	C	V
C	T	E	L	L	I	U	O	R	T	I	C

Amuse-toi avec ces jeux sur le thème de l'écologie !

## Devinette végétale



Je pousse sous la terre, l'ai un chapeau coloré, parfois je suis comestible, parfois dangereux. Qui suis-je ?

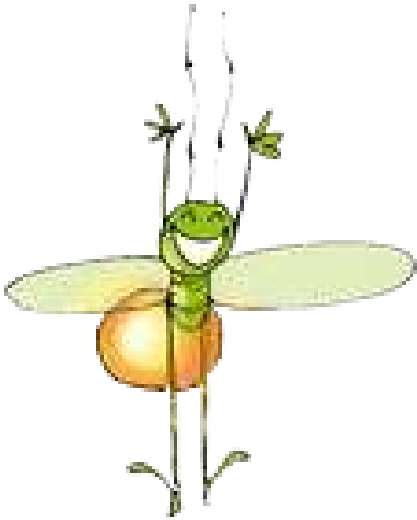
## Jeu des 7 erreurs



# ☀️ Infos utiles

## ✨ Ecolopromo

Un site pratique et engagé qui partage des idées, conseils astuces et bons plans pour une écologie joyeuse et humaine



## ✨ Lumizen

Notre petite luciole éclaire ton quotidien avec ses idées lumineuses : recettes, DIY et inspirations naturelles au fil des saisons. Pour avancer pas à pas vers une vie plus simple et joyeuse

## ✨ La Bio Shop

Ta boutique en ligne avec des **produits bio & écolo en promo**, sélectionnés avec soin ! Reviens souvent car les promos évoluent.

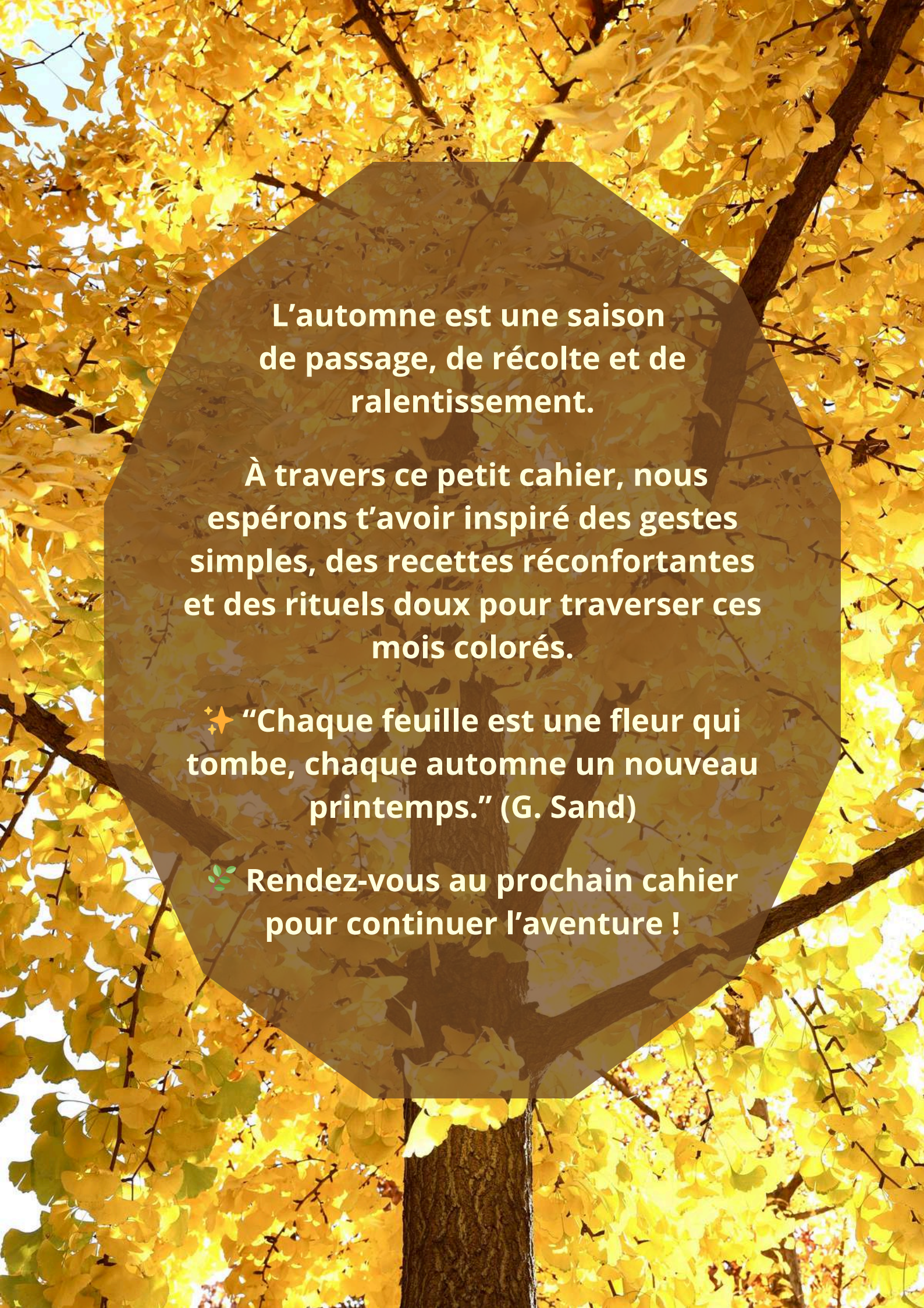


## ✨ Reste connecté·e !

✉️ Abonne-toi à notre newsletter pour recevoir nos astuces, nos inspirations saisonnières et nos e-books.

📱 Suis-nous sur les réseaux sociaux pour encore plus de partages au quotidien :

Facebook - Instagram - LinkedIn - Linktree



L'automne est une saison  
de passage, de récolte et de  
ralentissement.

À travers ce petit cahier, nous  
espérons t'avoir inspiré des gestes  
simples, des recettes réconfortantes  
et des rituels doux pour traverser ces  
mois colorés.

✨ "Chaque feuille est une fleur qui  
tombe, chaque automne un nouveau  
printemps." (G. Sand)

🌿 Rendez-vous au prochain cahier  
pour continuer l'aventure !