

avril - mai - juin 2026



***Le p'tit cahier
écolo du
Printemps***

Un cahier de saison, bon pour vous et pour la planète 

Renaître

Le printemps est là... mais où en es-tu, toi ?



Les journées sont plus longues.
La lumière s'est installée.
Tout semble repartir.

Et toi ?

Pas forcément au même rythme.
Pas forcément avec toute cette énergie.

Et c'est OK.

Le printemps, ce n'est pas
un bouton "reset"

De la fatigue
Un mental chargé
Cette sensation d'être "entre deux"

Et si on faisait autrement ?

Pas une pression.
Pas une transformation.
Mais une invitation.

Remettre du mouvement
Alléger ce qui pèse
Revenir à l'essentiel... à ton rythme

Ici, tu pioches.
Tu prends ce qui te fait du bien.

Le printemps est déjà là.
Et si tu le laissais entrer... un peu plus en toi ?

AU FIL DES PAGES...

Quelques idées pour te faire du bien... tout simplement

SE FAIRE DU BIEN

Retrouver son énergie

Et si manger redevenait vivant

Se reconnecter à son bien-être

apaiser, équilibrer, se régénérer

Nos essentiels reconnexion

Micro-défi (7 jours de printemps)

MANGER VIVANT

Recettes

Nos essentiels dans l'assiette

RÉVÉLER SA BEAUTÉ

Purifier

Nourrir

Rayonner

Nos essentiels beauté

PRENDRE SOIN DE SON ESPACE (INTÉRIEUR & EXTÉRIEUR)

Aérer

Nettoyer

Faire entrer le vivant

Fruits et légumes de saison

Semis et plantations

INSPIRATIONS

Agenda des salons bio, foires & festivals

Horoscope

Quiz - Et toi, tu es au point côté nature ?

RETROUVER SON ÉNERGIE NATURELLEMENT



MOUVEMENT SANS PRESSION

On parle souvent de fatigue comme d'un manque.

Pas assez d'énergie.

Pas assez de motivation.

Pas assez de volonté.

Mais si ce n'était pas seulement ça ?

Et si la fatigue était plutôt un signal ?



Un signal que le corps envoie quand :

**le rythme est trop soutenu
l'alimentation n'est pas toujours adaptée
le mental tourne en boucle
le repos n'est plus suffisant**

♥ **Pas pour culpabiliser**

♥ **Mais pour réajuster.**





REVENIR À L'ESSENTIEL

**Avant de chercher des solutions complexes,
on peut revenir à l'essentiel.**



**Respirer
(vraiment)**

Retrouver calme et clarté



**Remettre du
mouvement**

Remettre le corps en énergie



**Manger plus
vivant**

Nourrir le vivant en soi

ET SI TOUT COMMENÇAIT... PAR RESPIRER ?

On le fait tous... mais rarement vraiment.

*Respirer vite.
Respirer en surface.
Respirer sans y penser.*

Et pourtant...quelques minutes de respiration consciente peuvent déjà changer beaucoup de choses

- *Apaiser le mental*
- *Relâcher les tensions*
- *Retrouver un peu de clarté*

Pas besoin de performance.

Pas besoin de technique compliquée.
Juste... revenir à soi.

*Un petit coup de pouce
pour t'accompagner*

**Si tu as envie d'être guidé(e),
Il existe des supports simples pour t'aider
à te poser et respirer autrement.**

- **Des séances courtes**
- **Accessibles à tous**
- **À écouter quand tu en ressens le besoin**

**Un bon point de départ...
quand on ne sait pas toujours
par où commencer.**





ET SI LE MOUVEMENT REVENAIT... DOUCEMENT ?

Pas besoin de sport intensif.

Pas besoin de programme parfait.

Juste... remettre du mouvement.

On passe beaucoup de temps assis.

À penser.

À accumuler.

Et le corps, lui... attend.

Attend qu'on le remette en circulation.

Attend qu'on le réveille doucement.



Bouger, c'est relancer l'énergie

**Pas pour "faire du sport". Mais pour :
déliier le corps, relancer la circulation,
réveiller l'élan.**

Marcher

S'étirer



**Le corps sait
Il n'a pas besoin qu'on le
pousse.**

Juste qu'on l'écoute.

Et souvent...



**il a déjà envie de bouger
mais on ne lui laisse
pas la place**



Et si tu faisais simple ?

- 10 minutes dehors

- Quelques étirements au réveil

- Monter les escaliers plutôt que l'ascenseur

Des petits gestes.

Mais qui changent déjà beaucoup.

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

On a souvent appris à pousser.
À tenir.
À continuer coûte que coûte.
Et si on changeait d'approche ?

L'énergie ne se force pas, elle se cultive.

Écouter plutôt que forcer

*Écouter les signaux
Ralentir quand c'est nécessaire
Avancer quand l'énergie revient*

Ce ne sont pas les grandes décisions.
Ce sont les petits ajustements répétés :

mieux respirer
mieux manger
mieux récupérer
mieux s'écouter

Petit à petit,
le corps retrouve son équilibre.



Et l'énergie revient... naturellement.

ET SI MANGER REDEVENAIT... VIVANT ?

Pas un régime.
Pas une contrainte.
Mais une façon de nourrir vraiment son corps.

On mange souvent vite.
Sans y penser.
Par habitude.
Et parfois...
sans vraiment se nourrir.



Le vivant appelle le vivant

Plus c'est simple,
plus c'est brut,
plus c'est proche de la nature...

- > plus le corps reconnaît
- > plus il assimile
- > plus il retrouve de l'énergie

Et si tout passait aussi... par le goût ?



Une pincée d'épices.
Une infusion bien choisie.
Un mélange qui réchauffe ou qui stimule.
> Ça change tout.
Pas seulement dans l'assiette.
Mais aussi dans le corps.

Des légumes de saison.
Des aliments peu transformés.
Des saveurs qui réveillent.

Un petit coup de pouce naturel

Certaines traditions utilisent depuis toujours les plantes, les épices et les infusions pour accompagner l'équilibre au quotidien.

- > pour soutenir la digestion
 - > réveiller l'énergie
 - > apporter chaleur ou légèreté
- Des gestes simples...
qui font toute la différence.

C'est exactement ce que proposent aujourd'hui certaines marques engagées, qui remettent au goût du jour ces gestes simples inspirés des traditions du monde.

COMMENT SOUTENIR NATURELLEMENT L'ORGANISME ?

Certaines traditions utilisent depuis longtemps les plantes, les épices et certains aliments pour accompagner les périodes de transition.

*Des gestes simples.
Ancrés dans le quotidien.
Et souvent... très efficaces.*



DES ALLIÉS NATURELS AU QUOTIDIEN



Curcuma
Gingembre
Plantes toniques
Infusions ciblées

Des ingrédients connus depuis des siècles pour soutenir l'énergie, la digestion et accompagner les changements de saison.

4 PISTES DOUCES À EXPLORER

Le souchet : une énergie naturelle et digeste

Petit tubercule encore méconnu, le souchet est naturellement :

Riche en fibres
Source d'énergie douce
Facile à digérer

Idéal quand on se sent un peu à plat sans alourdir l'organisme.

On le retrouve entier épluché, en farine ou boisson végétale (comme l'horchata, très utilisée en Espagne).



Le chanvre : nourrir en profondeur

Le chanvre alimentaire est une vraie pépite :

Riche en protéines complètes
Source d'oméga 3
Très assimilable

Il soutient l'organisme
sans le stimuler artificiellement.

Graines décortiquées, farine, huile ou poudre
à saupoudrer facilement
au quotidien.



Le tulsi : apaiser et rééquilibrer

Aussi appelé "basilic sacré",
le tulsi est utilisé en médecine ayurvédique pour :

Aider à gérer le stress
Soutenir l'équilibre global
Favoriser une énergie plus stable

Parfait quand la fatigue est aussi mentale.
En infusion, il invite à ralentir... naturellement.



La mangue séchée : l'énergie gourmande

Elle peut être une alternative
simple aux encas industriels
souvent trop transformés.

Une ou deux lamelles suffisent
pour retrouver un petit coup de
boost... sans brutaliser
l'organisme.





L'ESSENTIEL À RETENIR

**Pas besoin de tout changer.
Pas besoin de multiplier les solutions.**

Parfois, il suffit de :

**Choisir des ingrédients simples
Revenir à l'essentiel
Écouter ce dont le corps a besoin**

**L'énergie ne se force pas.
Elle se cultive.**

BONUS GOURMAND

Quelques recettes de nos Toquées du Bio, pour nourrir le corps... et prolonger l'énergie du printemps en douceur.



Autour de l'orange,
avec Lina

1 salade verte + **4** oranges + **1** oignon rouge - Jus + zeste d'**1** citron
4 c. à s. d'huile d'olive - **1** c. à c. de cumin - Sel, poivre

On dispose les oranges sur un lit de salade, **on ajoute** l'oignon, puis **on arrose** d'une vinaigrette citronnée parfumée au cumin.

Son super pouvoir:

apporter de la fraîcheur et réveiller les papilles en douceur



Des recettes simples et parfumées pour prolonger la fraîcheur des agrumes et glisser doucement vers les saveurs du printemps.

Salade Marrakech

Une entrée fraîche, parfumée et pleine de peps



À adapter selon tes envies : quelques légumes ou graines peuvent venir compléter...

Salade d'oranges à l'orientale

Une douceur légère, entre sucre et épices

4 oranges + miel liquide ou sucre roux + **1** c. à c. de cannelle. Des pignons de pin grillés (ou noisettes concassées)

On dresse les oranges, on ajoute une touche sucrée, puis on parfume avec la cannelle et le croquant des fruits secs.

Son super pouvoir:

une note sucrée, réconfortante... sans alourdir








Gin met du printemps dans l'assiette avec sa salade de sarrasin & pesto de fanes (vegan & sans gluten)





Une recette maline et pleine de fraîcheur :
sarrasin, radis et pesto de fanes...
rien ne se perd.
Simple,
nourrissante...
et pleinement de saison



Son super-pouvoir : nourrir sans alourdir... et réveiller l'énergie en douceur

-  **Sarrasin + radis croquants** 
-  **Courgette + amandes** 
-  **Pesto de fanes maison**
(la star de la recette)

En bref :

-  **Cuire le sarrasin**
-  **Préparer le pesto avec les fanes**
-  **Assembler avec radis, courgette, amandes**
-  **Ajouter un filet d'huile d'olive... et savourer**

Pourquoi on l'aime :

- Une recette anti-gaspi maline
- Pleine de textures et de fraîcheur
- Parfaite pour un déjeuner léger ou un pique-nique



ASTUCE LUMIZEN :

À TESTER AUSSI EN TARTINADE... OU EN SAUCE LÉGÈRE POUR TWISTER TES ASSIETTES



Sarah nous régale avec une tartine aux asperges, fraîche, simple... et savoureuse

***Des saveurs fraîches, simples...
et terriblement efficaces. Le printemps dans
l'assiette, sans en faire trop.***

**Ici, on joue la carte du
printemps :
asperges fondantes
citron
noisettes
= fraîcheur + gourmandise.**



***Le petit + :
se prépare à l'avance
et reste délicieuse
même froide.***



***Pour 2 personnes
250 g d'asperges vertes
1 c. à s. de purée de noisette
1 c. à s. d'huile d'olive
Le jus + le zeste d'un citron
Sel, poivre
Pain au levain
Radis roses
Quelques noisettes***

1. **Couper** la base des asperges, éplucher légèrement, puis les cuire 10 min à la vapeur.
2. **Garder** quelques pointes puis **mixer** le reste avec la purée de noisette, l'huile, le citron, sel et poivre.
3. **Tartiner** sur le pain, **ajouter** les pointes, les radis, quelques noisettes, un filet d'huile d'olive... et savourer immédiatement.

SIMPLE, FRAIS... ET DÉJÀ DÉLICIEUX.

ROCHERS CHOCO NOISETTES

(version express)

Une pause sucrée... sans culpabilité 😊

Ingrédients

*Dattes • noisettes • cacao • chocolat noir
(+ une pincée de fleur de sel)*

Le petit +

Sans sucre raffiné • 100 % plaisir

Préparation

Mixer dattes + noisettes + cacao puis

former des boules

Ajouter une noisette au cœur

Enrober de chocolat fondu

+ éclats de noisettes

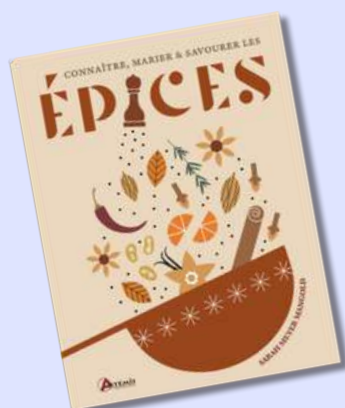
Laisser prendre au frais...

et déguster



*L'univers de Sarah Meyer Mangold
Une cuisine vivante, gourmande... et accessible.*

À découvrir dans ses livres 

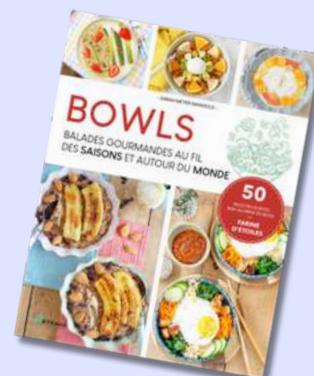


Connaître, marier & savourer les épices

*Sublimer le quotidien,
simplement.*

Bowls

*Des assiettes
complètes, de saison
et inspirantes.*



DANS L'ASSIETTE

CUISINE SIMPLE & ÉNERGIE NATURELLE

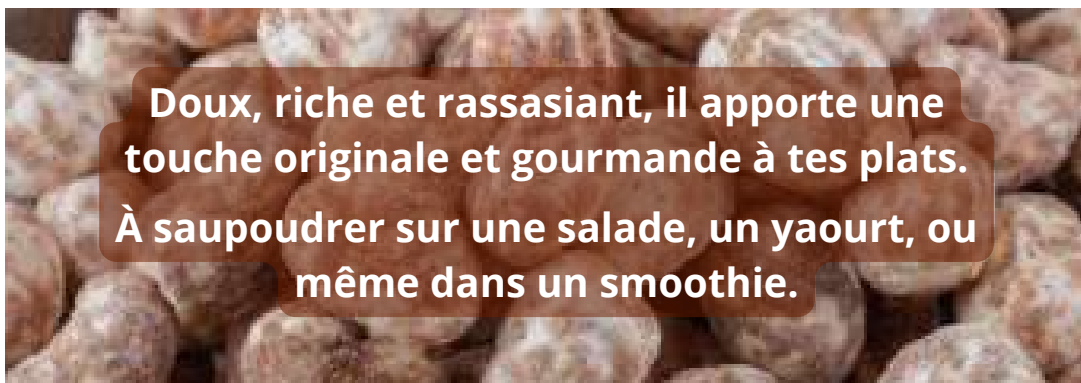
Des assiettes simples, vivantes, pleines de goût...

Au printemps, on revient à l'essentiel :
des ingrédients qui nourrissent... sans alourdir.

Dans ton assiette, des alliés naturels...

Le souchet, petit trésor oublié - Écoidées

Une énergie douce... qui change sans brusquer.



Souchet nature



Souchet & Sésame



Souchet & Cacao



Pack Le caviar des oléagineux
Un concentré d'énergie
végétale à croquer.



Les noix de Kenari Écoidées arrivent enfin en France... et elles pourraient bien vous faire craquer.

Mention spéciale pour **les Noix de Kénari cacao cannelle** >
Trophée OR du prix Épicures 2026 dans la catégorie snacking sucré



PLANTES BIENFAISANTES & GOURMANDES

Les infusions & thés du quotidien - Aromandise

Un rituel simple... à savourer chaque jour.

Des plantes et des saveurs qui rééquilibrent en douceur.



Poudre de thé vert Matcha



Hibiscup Bissap



Thé vert Sencha



SPÉCIALITÉS ÉNERGISÉES

Le chanvre, nourrir sans alourdir - L'Chanvre

Une énergie complète... sans lourdeur

Riche en protéines et en bons acides gras.



Farine



Huile



Graines décortiquées



Les fruits secs, l'énergie nomade - Biofruit1981

Le petit coup de boost... version plaisir.

Idéale pour recharger sans coup de fatigue.



Banane Gros Michel



Fraise Senga



Ananas Cayenne

POUR PRÉPARER PIQUE-NIQUE & APÉRO

Et si le printemps se partageait aussi dans l'assiette ?



Spécialités lactofermentées - Sojami

Des tartines végétales... pleines de goût

**Des textures onctueuses, des saveurs fraîches et vivantes,
parfaites pour des apéros simples... et gourmands.**



Falafels à l'Okara



Sojami à tartiner



Ricott'ami

Spécialités de Kalamata - Biofrui1981

La touche méditerranéenne... qui change tout

**Des saveurs ensoleillées,
parfaites pour relever tes salades, tartines ou assiettes à partager.**



Olive Kalamon noire



Huile d'olive Koronéiki



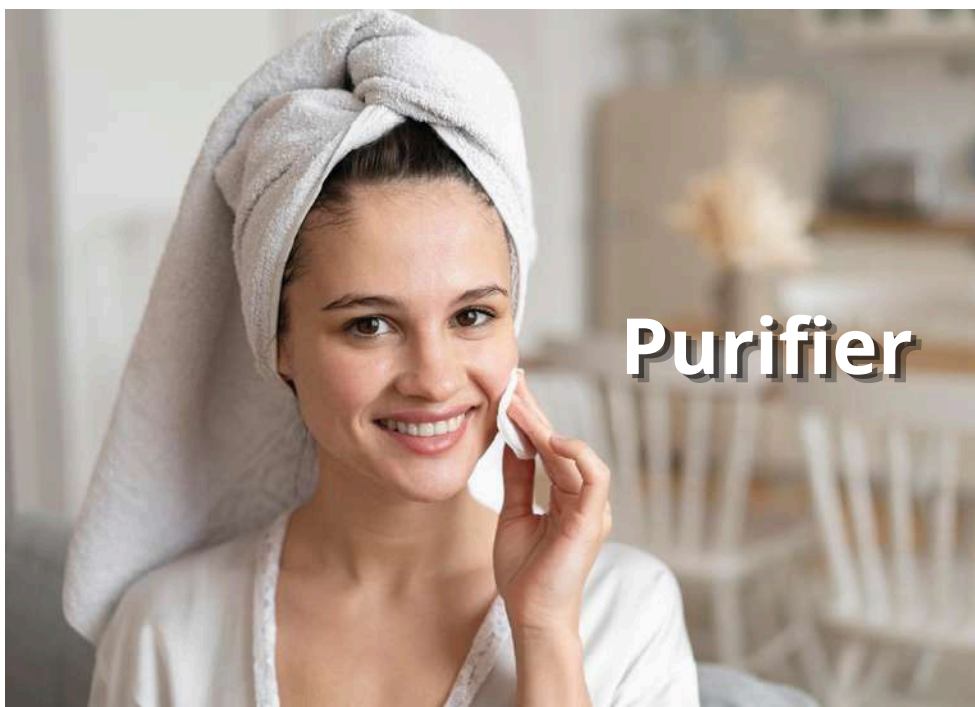
Purée d'olives noires



**Se faire du bien...
commence
dans l'assiette.**

RÉVÉLER SA BEAUTÉ NATURELLE

Avant d'accumuler les produits, la beauté commence par des gestes simples, naturels et respectueux de soi.



Purifier

Respecter l'équilibre naturel de la peau



Nourrir

Apporter à la peau ce dont elle a vraiment besoin



Rayonner

Révéler l'éclat sans artifices

PURIFIER EN DOUCEUR



**La peau n'a pas besoin d'être décapée pour être propre.
Elle a surtout besoin d'être respectée.**

**Chaque jour, la peau accumule impuretés, pollution, excès de sébum.
Mais trop la nettoyer, c'est souvent la déséquilibrer.**



LES ESSENTIELS

- 1 Nettoyer sans agresser**
Privilégier des textures douces (huile, lait, gel sans sulfates)
- 2 Respecter le pH naturel**
Éviter les produits trop décapants qui fragilisent la peau
- 3 Aller à l'essentiel**
Un bon nettoyage suffit, inutile de multiplier les étapes

PETITES ASTUCES NATURELLES

- ✓ **Eau tiède plutôt que chaude**
- ✓ **Hydrolat (rose, lavande...) pour apaiser**
- ✓ **Lingette douce ou mains (éviter les frottements excessifs)**

UNE PEAU PURIFIÉE EN DOUCEUR...
C'EST UNE PEAU QUI RESPIRE VRAIMENT.



Nourrir
(en profondeur)

NOURRIR EN PROFONDEUR

Après avoir purifié
en douceur,
la peau a besoin d'être
nourrie... et comprise.

Chaque peau est unique.
Ses besoins changent selon les
saisons, le rythme de vie, l'état
intérieur.

Nourrir sa peau, ce n'est
pas "en mettre plus"
C'est lui apporter juste
ce dont elle a besoin



LES ESSENTIELS

Apporter des lipides de qualité

Huiles végétales, baumes...
pour renforcer la barrière naturelle

Hydrater sans étouffer

Textures adaptées à votre peau,
sans surcharge

Écouter les signaux de la peau

Tiraillements, inconfort... sont des
messages à accueillir

PETITES ASTUCES NATURELLES



Une goutte d'huile
végétale sur peau encore
humide



Adapter selon la saison
(plus riche en hiver, plus
léger en été)



Le soir, privilégier la
nutrition (moment idéal
de régénération)

UNE PEAU NOURRIE AVEC JUSTESSE...

C'EST UNE PEAU QUI RETROUVE SA VITALITÉ NATURELLE.

RAYONNER NATURELLEMENT

Quand la peau est respectée et nourrie, elle n'a plus besoin d'être transformée... elle rayonne.

Le véritable éclat ne vient pas seulement des soins.

Il naît d'un équilibre plus global :

Rayonner, ce n'est pas en faire plus

C'est laisser apparaître ce qui est déjà là.



LES ESSENTIELS

Stimuler en douceur

Massages du visage, gestuelles naturelles pour activer la circulation

Prendre soin de l'intérieur

Alimentation, hydratation, sommeil... tout se reflète sur la peau

Laisser respirer la peau

Moins de superposition, plus de naturel et de liberté

PETITES ASTUCES NATURELLES

- ✔ Auto-massage quelques minutes par jour
- ✔ Boire suffisamment d'eau (et régulièrement)
- ✔ S'exposer à la lumière naturelle (sans excès)
- ✔ Respecter son sommeil (le meilleur allié de l'éclat)



UNE PEAU ÉQUILIBRÉE ET NOURRIE...
C'EST UNE PEAU QUI RAYONNE.
LA BEAUTÉ N'A PAS BESOIN
D'ÊTRE TRANSFORMÉE,
JUSTE SUBTILEMENT SUBLIMÉE.

NOS ESSENTIELS BEAUTÉ NATURELLE

Parce que la beauté ne se résume pas à accumuler les produits... nous avons sélectionné quelques essentiels, simples, naturels et cohérents avec notre approche.

Nettoyer sans agresser

Une peau propre ne doit pas être "décapée". L'essentiel est de nettoyer en douceur, avec des gestes et des soins respectueux.

Éponges konjac Aromandise
pour un nettoyage ultra doux



Argile verte et thé vert



Nature



Charbon Bincho

Savon au curcuma Curcumaxx pour purifier en respectant l'équilibre de la peau



Nourrir en profondeur

Apporter à la peau ce dont elle a vraiment besoin.



Huile de moringa
LT Labo pour
nourrir
intensément et
renforcer la
barrière naturelle
de la peau



Curcumasque de
Curcumaxx pour
illuminer la peau
tout en douceur
et révéler son
éclat naturel

Rayonner naturellement

Quand la peau est respectée et nourrie, elle n'a plus besoin d'être transformée... elle rayonne. Le véritable éclat ne vient pas seulement des soins. Il naît d'un équilibre plus global : rayonner, ce n'est pas en faire plus, c'est laisser apparaître ce qui est déjà là.

Dermoline Collagen LT Labo

pour soutenir l'élasticité
de la peau et
préserver son éclat naturel



Yunohana Bain thermal japonais Écoidées

pour libérer le corps et
apaiser la peau, comme
un bain ressourçant

Petits gestes qui changent tout

- S'accorder quelques minutes de respiration chaque jour
- Bouger, même doucement, pour relancer l'énergie
- Privilégier une alimentation vivante et colorée

Et surtout...

Des essentiels bien choisis, plutôt que multiplier les produits. Des gestes simples, adaptés à sa peau et à son rythme. C'est là que la beauté devient plus naturelle... et plus vivante.

UNE PEAU ÉQUILBRÉE ET NOURRIE... C'EST UNE PEAU QUI RAYONNE.
LA BEAUTÉ N'A PAS BESOIN D'ÊTRE TRANSFORMÉE, JUSTE SUBTILEMENT RÉVÉLÉE.

SE RECONNECTER À SON BIEN-ÊTRE

Avant de chercher à aller plus loin,
le bien-être commence souvent par revenir à soi.



Retrouver le calme et la clarté

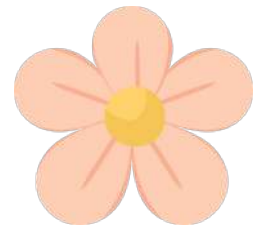


*Retrouver son
rythme naturel*



*Recharger
profondément*

APAISER EN DOUCEUR



**Le corps n'a pas toujours besoin de plus.
Il a souvent besoin de moins... et de calme.**

Le rythme du quotidien peut vite nous emporter. Le mental s'accélère, le corps se contracte, la respiration se fait plus courte.



**Apaiser, ce n'est pas fuir
C'est revenir à soi, simplement**

LES ESSENTIELS

Respirer consciemment

Retrouver une respiration lente et profonde pour apaiser le système nerveux

Ralentir le rythme

Créer des moments sans pression, sans urgence

Relâcher les tensions

Détendre le corps pour libérer l'esprit

PETITES ASTUCES NATURELLES



3 minutes de respiration consciente



Marcher en pleine nature (ou simplement dehors)



S'accorder de vraies pauses, sans écran



Boire lentement, en conscience

APAISER LE CORPS ET L'ESPRIT...
C'EST DÉJÀ RETROUVER UN PEU D'ÉQUILIBRE.



ÉQUILIBRER AU QUOTIDIEN

**Le bien-être ne se joue pas dans les extrêmes,
mais dans les petits équilibres du quotidien.**

Chaque jour,
le corps cherche son
équilibre.
Entre activité et repos,
alimentation et énergie,
mouvement et pause.



**Équilibrer, ce
n'est pas
contrôler
C'est ajuster,
écouter... et
s'adapter**

LES ESSENTIELS

Bouger régulièrement

Retrouver un mouvement naturel, sans pression ni excès

Manger simplement et vivant

Privilégier des aliments bruts, colorés et de saison

S'hydrater suffisamment

Apporter au corps ce dont il a besoin tout au long de la journée

Écouter ses signaux

Fatigue, faim, tension... le corps parle en permanence

PETITES ASTUCES NATURELLES



**Privilégier des repas
simples et colorés**



**Bouger un peu chaque
jour (même 10 minutes)**



**Boire régulièrement
dans la journée**

**Respecter son rythme
(et ses moments de
fatigue)**

SE RÉGÉNÉRER PROFONDEMENT



Ce n'est pas dans l'action que le corps se reconstruit, mais dans le repos.

Dans un quotidien souvent rythmé, le repos devient essentiel. Le corps a besoin de ralentir, de récupérer, de se réparer.

**Se régénérer, ce n'est pas "ne rien faire"
C'est laisser le corps faire ce qu'il sait faire naturellement**



LES ESSENTIELS

Dormir suffisamment

Un sommeil de qualité est la base de la récupération

Ralentir en fin de journée

Préparer le corps au repos

S'accorder de vraies pauses

Même courtes, elles permettent de recharger

Lâcher prise

Relâcher les tensions physiques et mentales

PETITES ASTUCES NATURELLES



Instaurer une routine du soir apaisante



Éviter les écrans avant de dormir



S'exposer à la lumière naturelle en journée



Prendre un moment pour soi (bain, calme, silence...)

SE RÉGÉNÉRER, CE N'EST PAS S'ARRÊTER... C'EST REPARTIR AUTREMENT.

NOS ESSENTIELS POUR SE RECONNECTER

Des essentiels bien choisis, pour accompagner le corps en douceur et retrouver un équilibre naturel.

Apaiser en douceur

Créer des moments de calme, relâcher les tensions...
et laisser le corps revenir à lui-même.



Encens végétal à la lavande

Aromandise pour créer une atmosphère apaisante et propice au lâcher-prise

Tisane relaxante Hildegarde vrac
Aromandise pour accompagner les moments de pause et relâcher les tensions en douceur



Tulsi Matcha

Poudre de basilic

Écoïdées pour apaiser le mental et retrouver un calme intérieur



Chanvre Matcha

Poudre de chanvre

Écoïdées pour favoriser la détente et installer une sensation de relâchement naturel

Équilibrer au quotidien

L'équilibre ne se décrète pas... il se ressent.
C'est dans les petits ajustements du quotidien
que le corps retrouve son rythme naturel.

Tisane équilibre Hildegarde vrac Aromandise

pour accompagner le corps au quotidien et favoriser un équilibre en douceur



Ashwagandha bio & équitable **Écoïdées**

pour soutenir l'équilibre
émotionnel et aider le corps
à mieux gérer le stress

Végizen LT Labo
pour soutenir
l'équilibre nerveux
et renforcer la
résistance au stress



Shilajit résine LT Labo

pour soutenir l'énergie au quotidien et
favoriser un équilibre global de l'organisme



MOINS FORCER, PLUS ÉCOUTER... C'EST SOUVENT LÀ QUE L'ÉQUILIBRE REVIENT.

PRENDRE SOIN DE SON ESPACE, NATURELLEMENT

Avant de vouloir tout changer, et si on commençait par chez soi ? Quelques gestes simples suffisent pour créer un lieu plus sain, plus vivant... et plus apaisant.



Aérer & alléger

On ouvre, on trie, on respire ...



**Nettoyer
naturellement**

*Des ingrédients simples
pour une maison saine*



**Faire entrer le
vivant**

*Un peu de nature...
et tout change*



AÉRER & ALLÉGER : FAIRE ENTRER LE PRINTEMPS DANS LA MAISON

Avant même de nettoyer, il y a ce petit geste tout simple : ouvrir grand. Laisser circuler l'air, faire sortir l'hiver, secouer les plaids, alléger les surfaces, ranger ce qui encombre sans vraiment servir.



Ouvre grand. Laisse circuler l'air.

Pas besoin de tout révolutionner.
Commence par une pièce, un coin, une étagère.
Enlève ce qui pèse, garde ce qui fait du bien, redonne de la place à la lumière.



Le bon réflexe : ouvrir les fenêtres 10 minutes par jour, même quand il fait encore frais.

Simple, gratuit... et ça change tout.



UN INTÉRIEUR PLUS LÉGER... C'EST SOUVENT UN ESPRIT QUI S'ALLÈGE AUSSI.

NETTOYER NATURELLEMENT

Faire simple, efficace et sans toxiques



Le printemps, c'est le moment idéal pour alléger aussi... ses produits ménagers.

Pas besoin d'un placard rempli : quelques essentiels suffisent pour nettoyer toute la maison efficacement.

Vinaigre blanc, bicarbonate, savon noir, citron...

des alliés simples, économiques et redoutablement efficaces. On désencombre les surfaces, mais aussi les habitudes.

Moins de produits, moins de chimie... et un intérieur plus sain, plus respirant.

Le kit minimaliste qui change tout

- **Vinaigre blanc** → dégraisse, détartre, fait briller
- **Bicarbonate** → désodorise, nettoie en douceur
- **Savon noir** → nettoie, nourrit, fait tout (ou presque)

3 produits, des dizaines d'usages... et un placard qui respire... enfin.



FAIRE ENTRER LE VIVANT

Inviter le printemps chez soi

Après l'hiver, on a envie de lumière,
de couleurs, de vie

Quelques fleurs sur la table, une
plante dans un coin, des branches
cueillies lors d'une balade...
et l'ambiance change
immédiatement.

Pas besoin d'en
faire trop.
Le vivant suffit.
Il transforme un
intérieur, le rend
plus doux,
plus apaisant.

*On laisse entrer la nature comme
elle est : simple, spontanée, essentielle.*



Astuce toute simple :

**Quelques fleurs, une plante
ou même une branche...
Et l'ambiance change déjà.**

UN PEU DE NATURE CHEZ SOI... ET TOUT PARAÎT DÉJÀ PLUS LÉGER.

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON : QUE MANGER, SEMER ET PLANTER AU FIL DES MOIS ?

Manger de saison, jardiner au bon moment, retrouver le rythme du vivant... Et si on se laissait guider par la nature ?

🥕 Les légumes de printemps



Asperges, radis, épinards, laitues, carottes nouvelles, betteraves, petits pois, oignons nouveaux, aillet, fèves.

Le printemps s'installe... le vert revient, les assiettes s'allègent.



Asperges, courgettes (début), concombres, laitues, radis, petits pois, fèves, ail et oignons nouveaux.

Explosion de couleurs, de fraîcheur... et de plaisir.



Courgettes, aubergines (début), poivrons (début), tomates (début), haricots verts, concombres, salades, petits pois

L'été s'invite... les assiettes deviennent solaires.

Les fruits de printemps (petits soleils)



Fraises (début), rhubarbe, pommes, poires, kiwi, agrumes (fin de saison)

Les premières douceurs font leur apparition.



Fraises, rhubarbe, cerises (début), pommes, poires, kiwi

Le plaisir revient... et ça se voit dans l'assiette.



Fraises, cerises, abricots (début), pêches (début), nectarines (début), melon (début)

Plein de soleil... et de gourmandise.

POURQUOI MANGER DE SAISON ?

Plus de goût • Moins d'impact sur la planète

Des produits souvent moins chers • Plus de bon sens au quotidien

SEMIS & PLANTATIONS DE PRINTEMPS

QUE SEMER, PLANTER... ET VOIR POUSSER ?

Manger de saison, jardiner au bon moment, retrouver le rythme du vivant... Et si on se laissait guider par la nature ?

Les semis (ça commence à bouger)



Avril

Carottes, radis, laitues, épinards, betteraves, navets, pois.
Persil, ciboulette, coriandre

La terre se réchauffe... les premières graines prennent vie.



Mai

Haricots verts, courgettes, concombres, potirons, melons
Basilic, persil, coriandre
Aromatiques prêtes

Tout s'accélère... le potager entre en pleine énergie.



Juin

Haricots verts, courgettes, concombres, salades.
Carottes et betteraves (semis tardifs)

Ça pousse vite... et ça se voit chaque jour.

Les plantations (on passe à l'action)



Avril

Pommes de terre, oignons, échalotes, ail
Salades, aromatiques
Aromatiques en forme

On plante, on organise... le jardin prend forme.



Mai

Tomates, courgettes, aubergines, poivrons, concombres.
Basilic, thym, menthe

Le potager se structure... et prend vie.



Juin

Tomates, courgettes, concombres, poivrons, aubergines
Salades, aromatiques

Le jardin s'installe... et promet de belles récoltes.

**Le printemps est la meilleure période pour démarrer un potager.
Même un petit espace suffit...
et chaque graine plantée est déjà une victoire !**



L'AGENDA DES SALONS BIO

Envie de sortir, découvrir, respirer ?

Voici les salons bio & bien-être repérés pour les semaines et mois à venir :



- | | | |
|---|--|---|
| <p>20 – 25 mai
<u>Village du Bien-être</u>
Châteauroux (36)</p> | <p>29 mai - 1er juin
<u>Naturally.</u>
Paris (75)</p> | <p>30 – 31 mai
<u>Salon Bien-être</u>
St James (50)</p> |
| <p>5 – 7 juin
<u>We Love Green</u>
Paris (75)</p> | <p>6 - 7 juin
<u>Foire du Bien-être</u>
Mirande (32)</p> | <p>13 – 14 juin
<u>Foire du Bien-être</u>
Limoux (11)</p> |
| <p>14 juin
<u>Journée Bien-être</u>
Saint Ciers d'Abzac (33)</p> | <p>26 - 28 juin
<u>Summer Zen Festival</u>
Rousset (13)</p> | <p>3 – 4 juillet
<u>Green Festival</u>
Lac de Montoux (84)</p> |
| <p>11 - 12 juillet
<u>Foire du Bien-être</u>
Gruissan (11)</p> | <p>13 - 22 août
<u>Zen Attitude</u>
Cannes (06)</p> | <p>19 - 20 septembre
<u>Destination Bien-être</u>
Saint-Coulomb (35)</p> |
| <p>24 – 28 septembre
<u>Salon Zen</u>
Paris (75)</p> | <p>9- 11 octobre
<u>Salon Zen&Bio</u>
Paris (75)</p> | <p>23- 25 octobre
<u>Artemisia</u>
Marseille (13)</p> |

Pense à vérifier horaires + billetterie sur les sites officiels.

✨ **MANTRA : UN SALON, DEUX IDÉES, ET L'ENVIE REVIENT** 🌿

**ET SI ON PRENAIT UN INSTANT...
POUR ÉCOUTER
CE QUI BOUGE EN NOUS ?**



Spécial Printemps

Des rituels simples et des mantras doux pour traverser le printemps avec douceur et élan.

♈ Bélier

21/03-19/04

Élan neuf

Le printemps te pousse à agir... mais sans te disperser.

Rituel : 5 minutes de mouvement + une intention claire.

Mantra : Je canalise mon énergie.

♉ Taureau

20/04-20/05

Douce croissance

Tu avances lentement... mais sûrement. Et c'est parfait.

Rituel : un moment dehors + respirer profondément.

Mantra : Je prends le temps de fleurir.

♊ Gémeaux

21/05-20/06

Esprit en éveil

Les idées fusent : choisis-en une et nourris-la.

Rituel : noter 3 envies et en choisir une.

Mantra : Je simplifie pour avancer.

♋ Cancer

21/06-22/07

Renouveau du cœur

Tu t'ouvres doucement... à toi, aux autres, au vivant.

Rituel : un message sincère à quelqu'un.

Mantra : Je m'ouvre en confiance.

♌ Lion

23/07-22/08

Rayon de soleil

Ton énergie revient : exprime-toi sans forcer.

Rituel : faire quelque chose juste pour le plaisir.

Mantra : Je rayonne naturellement.

♍ Vierge

23/08-22/09

Clarté douce

Tu fais du tri... et ça fait du bien.

Rituel : ranger un petit espace.

Mantra : J'allège avec simplicité.



Balance

23/09-22/10

Harmonie retrouvée

Tu rééquilibres ce qui compte vraiment.

Rituel : embellir un coin de chez toi.

Mantra : Je crée du beau autour de moi.

Sagittaire

22/11-21/12

Envie d'ailleurs

Tu as besoin de mouvement... même petit.

Rituel : changer de routine, même légèrement.

Mantra : J'explore, à mon rythme.

Verseau

20/01-18/02

Inspiration nouvelle

Des idées fraîches arrivent : accueille-les.

Rituel : noter une idée "folle".

Mantra : Je laisse venir le nouveau.

Scorpion

23/10-21/11

Transformation légère

Tu lâches l'ancien... sans te brusquer.

Rituel : écrire ce que tu veux laisser partir.

Mantra : Je me libère en douceur.

Capricorne

22/12-19/01

Construction vivante

Tu poses des bases... mais avec plus de souplesse.

Rituel : une seule priorité dans la journée.

Mantra : J'avance sans pression.

Poissons

19/02-20/03

Élan créatif

Ton imagination reprend vie : exprime-la.

Rituel : créer quelque chose (dessin, mots, déco).

Mantra : Je transforme mes rêves en réalité.



LE QUIZ DU PRINTEMPS

TESTEZ VOS CONNAISSANCES NATURE !



Le printemps, la nature, le vivant... et quelques surprises



La fraise

Dans quelle catégorie situes-tu la fraise ?

- A. Un fruit
- B. Un faux-fruit
- C. Un arbre



Réponse : B. Un faux-fruit
La fraise est en réalité un réceptacle charnu sur lequel sont posés de petits "grains" (les akènes). C'est donc un faux-fruit... et même un polyakène !



La cigogne

Connais-tu le chant de la cigogne ?

- A. Elle siffle
- B. Elle chante
- C. Elle ne chante pas



Réponse : C. Elle ne chante pas
La cigogne ne peut pas chanter ! Elle communique en claquant du bec : c'est le claquettement.



La légende

Pourquoi dit-on que les cigognes apportent les bébés ?

- A. Une tradition médicale
- B. Une légende ancienne
- C. Une croyance religieuse



Réponse : B. Une légende ancienne. Cette histoire vient d'un conte allemand du XVIIIe siècle. Elle permettait d'expliquer la naissance aux enfants... sans entrer dans les détails !

Les abeilles

Quel rôle essentiel jouent les abeilles ?

- A. Produire du miel
- B. Polliniser
- C. Nourrir les oiseaux



Réponse : B. Polliniser
Sans elles, une grande partie de nos fruits et légumes disparaîtrait !

APPRENDRE EN S'AMUSANT, C'EST DÉJÀ PRENDRE SOIN DU VIVANT
LA NATURE A TOUJOURS QUELQUE CHOSE À NOUS APPRENDRE... ENCORE FAUT-IL L'ÉCOUTER.

Le printemps, la nature, le vivant... et quelques surprises



Les graines

De quoi une graine a-t-elle besoin pour germer ?

- A. Que de lumière
- B. D'eau et de chaleur
- C. De vent



Réponse : B. D'eau et de chaleur.

Avec les bonnes conditions, la vie démarre... parfois en quelques jours seulement.

Les oiseaux au printemps

Pourquoi les oiseaux chantent-ils davantage au printemps ?

- A. Pour s'amuser
- B. Pour marquer leur territoire
- C. Pour appeler la pluie



Réponse : B. Pour marquer leur territoire

Et aussi pour séduire !

Le printemps, c'est la saison des amours...



La pomme de terre

La pomme de terre est... ?

- A. Une racine
- B. Un tubercule (tige souterraine)
- C. Un fruit

Réponse : B. Un tubercule

Contrairement à la carotte, la pomme de terre n'est pas une racine mais une tige souterraine qui stocke de l'énergie. Les "yeux" sont en fait des bourgeons !

MICRO-DÉFI : 7 JOURS DE PRINTEMPS

Jour 1 - Respirer dehors

5 minutes, juste toi et l'air

Jour 2 - Manger vivant

un fruit, une crudité, une herbe

Jour 3 - Trier léger

un tiroir, un sac, un coin

Jour 4 - Faire beau

fleurs, lumière, table, toi

Jour 5 - Bouger doux

marche, étirements, soleil

Jour 6 - Créer

écrire, cuisiner, planter

Jour 7 - Remercier

3 choses simples

MANTRA : JE FAIS PEU... MAIS AVEC JOIE

ET MAINTENANT... À TOI DE JOUER



Ce cahier t'a accompagné quelques pages...
mais le plus beau commence maintenant.

Garde ce qui t'a parlé.

Laisse le reste.

Et surtout... fais à ta manière.

Tu peux revenir à ces pages
quand tu en ressens le besoin.
Ou simplement garder une idée, une seule.
C'est déjà beaucoup.

Ici, on croit aux petits gestes
ceux qui changent doucement les saisons.

SE FAIRE DU BIEN... NATURELLEMENT.

Ecolopromo, c'est un espace pour explorer une écologie vivante, simple et accessible. Des idées, des recettes, des inspirations... pour prendre soin de soi, du quotidien et du monde qui nous entoure.



Retrouve-nous sur
ecolopromo.fr

Et sur [Instagram](#) & [Facebook](#)
pour prolonger l'expérience au fil des saisons

LE VIVANT EST DÉJÀ LÀ.
IL SUFFIT DE LUI FAIRE UNE PLACE.