

e-book réalisé et offert par ecolopromo

Le p'tit cahier écolo de l'hiver

Spécial janvier-mars 2026 ❄️



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

Ralentir. Se réchauffer. Prendre soin.



L'hiver arrive souvent sans prévenir.

Les jours semblent plus courts, le froid s'installe, les corps fatiguent un peu plus vite.

La nature, elle, ne lutte pas : elle ralentit. Elle se met en veille, elle économise, elle se prépare en silence.

Et même quand la lumière recommence doucement à revenir après le solstice, notre énergie, elle, a encore besoin de douceur.

Et si on faisait pareil ?

Ce P'tit Cahier de l'hiver est une invitation à vivre la saison autrement.

Sans performance. Sans injonctions. Sans culpabilité.

Juste avec plus de douceur, de conscience... et de chaleur.

Ici, on parle de gestes simples et naturels pour :

- prendre soin de soi quand il fait froid,
- rendre sa maison plus chaleureuse sans surconsommer,
- cuisiner réconfortant et malin,
- rester relié·e au vivant, même en plein cœur de l'hiver.

Pas besoin d'être parfait·e.

Pas besoin de tout changer.

Chaque petite attention compte.

L'hiver n'est pas une parenthèse à subir, mais une saison à habiter.

Un temps pour se recentrer, nourrir l'essentiel, écouter ce qui ralentit en nous.

Prends ce cahier comme on prend une tisane chaude entre les mains. Feuillette. Picore. Reviens-y quand tu veux.

Il est là pour t'accompagner, doucement, tout au long de l'hiver 



COMMENT UTILISER CE P'TIT CAHIER D'HIVER

**Ce cahier n'est pas un programme.
Il n'y a rien à suivre dans l'ordre.
Rien à cocher. Rien à réussir.**

Tu peux :

**le lire d'une traite,
l'ouvrir au hasard,
y revenir un jour de fatigue,
le laisser de côté quand tu n'en as pas besoin.**

**Certaines pages te parleront plus que d'autres.
Certaines idées te sembleront évidentes.
D'autres resteront là, en attente.
C'est très bien comme ça.**

**Prends ce qui te fait du bien.
Laisse le reste.
Reviens quand tu veux.**

**Ce p'tit cahier est là pour t'accompagner,
au rythme de l'hiver... et du tien ❄️🌟**

**🌟 Pour recevoir les prochains cahiers + nos bons
plans bio → inscris-toi à la [newsletter](#)**

PS : si ce cahier te fait du bien, partage-le à une personne chère 🧡

Sommaire

OUVERTURE

p.2: Ralentir. Se réchauffer. Prendre soin.

p.4: Comment utiliser ce p'tit cahier d'hiver

PRENDRE SOIN DE SOI QUAND IL FAIT FROID

p.6: Prendre soin de soi en hiver (intro douceur)

p.8: Bouger doucement quand il fait froid

p.9: Se réchauffer de l'intérieur (boissons, épices, infusions)

p.10: Se créer des rituels de repos

CUISINER RÉCONFORTANT & MALIN

p.11: Soupe "doudou"

p.13: Pain rassis : ton meilleur allié

p.14: One pot d'hiver + restes

P.15: 3 astuces "sans prise de tête"

p.16: Boissons chaudes & petits rituels

BONUS GOURMAND — Les Toqué(e)s du Bio

p.18: Soupe patate douce, épinards & curry (Gin)

p.19: Quiche blettes, noisettes & comté (Sarah)

p. 20: Christmas pudding revisité (Lina)

PRODUITS À METTRE DANS L'ASSIETTE p.21 à 24

BEAUTÉ NATURELLE D'HIVER

p.25: Visage : éclat & confort (sans en faire trop)

p.26: Mains & lèvres : les soins "doudou"

p.28: Cheveux : nourrir, protéger, simplifier

p.29: Corps : peau douce + chaleur immédiate

p.30: Beauté & éclat + ambiance cocooning & good vibes

PETITS BOBOS DE SAISON

p.32: Les essentiels simples qui soulagent

p.33: Les réflexes doudou

SANTÉ & VITALITÉ

p.34: Énergie, immunité, tonus d'hiver

p. 36: Équilibre (cholestérol / sel / sucre) + mobilité & confort

RESTER RELIÉ·E AU VIVANT p.37 à 41: Rester relié·e à la nature

INFOS UTILES & RENDEZ-VOUS BIO p. 42

BONUS LUMIZEN & FIN DE CAHIER p. 43 à 48



PRENDRE SOIN DE SOI QUAND IL FAIT FROID

Quand le froid s'installe, le corps demande autre chose.

Plus de chaleur.
Plus de repos.
Plus de lenteur.

Pas besoin de routines compliquées ni de produits miracles.

Souvent, ce sont les gestes les plus simples qui font le plus de bien.

Écouter ses besoins.
Se couvrir davantage.
Boire chaud plus souvent.
S'accorder des pauses, sans justification.

Prendre soin de soi en hiver, ce n'est pas "faire plus".
C'est faire différemment.
C'est accepter d'avoir moins d'énergie.
D'aller plus doucement.
De se respecter un peu plus.

Dans les pages qui suivent, tu trouveras des idées simples pour :

**te réchauffer naturellement,
apaiser le corps et l'esprit,
traverser l'hiver avec plus de douceur.**

Choisis celles qui te parlent.
Laisse les autres.
Tu es déjà au bon endroit ♥






BOUGER DOUCEMENT QUAND IL FAIT FROID



Mouvement sans pression

Marche réchauffante
10-20 minutes suffisent,
même à rythme lent.



 **ASTUCE CHALEUR : ENFILER
UNE COUCHE DE PLUS AU LIEU DE
MONTER LE CHAUFFAGE.**

 **Petit rappel doux**

**Tu n'as pas besoin de tout faire.
Une astuce. Une recette. Un geste.
C'est déjà très bien.**

**Dans la prochaine partie, on va voir
comment rendre sa maison plus
chaleureuse sans surconsommer.**

Étirements du matin ou du soir
Bras, nuque, dos, jambes.
Sans chercher la performance.



**Bouger à
l'intérieur**
**Danser
doucement,
s'étirer, respirer.**
**Le mouvement
compte, pas
l'intensité.**



SE RÉCHAUFFER DE L'INTÉRIEUR

Boissons, épices, infusions

Quand il fait froid dehors, le corps aime la chaleur dedans.
Pas seulement pour se réchauffer, mais pour se rassurer.

Boire chaud, c'est déjà prendre soin.

Une tisane, un bouillon, une soupe fumante...

Ces petits rituels simples réchauffent le corps et apaisent l'esprit.

Petites recettes & idées toutes simples

Eau chaude du matin

*Un verre d'eau chaude au réveil, nature ou avec un peu de citron.
Simple, mais très réconfortant.*

Infusion réchauffante express

*eau chaude
gingembre frais
ou en poudre
citron + miel (si tu aimes)
→ idéale en fin de
journée ou en cas de coup de froid*



*Épices à saupoudrer
Cannelle, cumin, curcuma,
gingembre...
À ajouter dans les soupes,
les légumes, le riz les
compotes.*



*Bouillon minute anti-froid
eau chaude
miso ou cube de bouillon
un peu de curcuma ou de
gingembre
→ parfait quand on n'a pas
faim mais besoin de
chaleur*

 ASTUCE DOUCEUR : GARDE UNE THERMOS PRÈS DE TOI POUR BOIRE CHAUD TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE.

Pas besoin d'en faire trop.

Écoute ce qui te fait envie, ce qui te fait du bien. Ton corps sait.

🌙 SE CRÉER DES RITUELS DE REPOS

🕯️ Petites habitudes qui font du bien



Rituel du soir 5 minutes
lumière douce
boisson chaude
silence ou musique calme

Déconnexion progressive
Éteindre les écrans 15-30 min
avant de dormir.
Même un petit pas compte.

Respiration réchauffante
Inspirer lentement par le nez,
expirer longuement par la bouche.
3 à 5 fois suffisent.

💡 **ASTUCE COCOONING :**
UNE BOUILLOTTE (EAU CHAUDE OU GRAINES) POUR DÉTENDRE LE CORPS.

CUISINER RÉCONFORTANT ET MALIN

(sans se compliquer la vie)

En hiver, on a envie de chaud.
De plats qui réconfortent.
De cuisines qui sentent bon.

Mais on n'a pas forcément l'énergie de se lancer dans de grandes recettes.
Alors on fait simple :

*des bases faciles, des restes qui deviennent des trésors,
et des petits plats d'hiver qui font du bien... sans gaspiller* 🌿

Les soupes "doudou" (et leurs variantes)

La soupe, c'est le plat parfait de l'hiver : ça réchauffe, ça nourrit, ça utilise tout.

✓ Soupe express "tout ce qui traîne"

Base :

- 1 oignon (optionnel)
- légumes fatigués (carottes, courge, poireaux, pommes de terre...)
- eau + bouillon
- sel, poivre

 ASTUCE : UNE CUILLÈRE DE CRÈME / YAOURT NATURE / LAIT DE COCO CHANGE TOUT.



🌶️ Variante "soupe qui réveille"



Ajoute au choix :
curcuma + poivre
cumin
gingembre
paprika doux

🧄 Variante "velouté ultra gourmand"


Ajoute au choix :

- *1 petite poignée de fromage râpé*
- *ou 1 morceau de fromage oublié (comté, chèvre...)*
- *ou une cuillère de purée d'oléagineux (amande/ cajou)*



Le pain rassis : ton meilleur allié

On ne jette pas le pain : on le transforme.

 **Croûtons minute** *pain en dés*
huile d'olive + ail + herbes
→ au four ou à la poêle

 **Tartines chaudes "fond de frigo"** *pain rassis*
légumes cuits + fromage
→ 10 min au four = dîner parfait

 **Pain perdu salé** *Oui, ça marche :*
œuf + lait + sel + herbes
tremper le pain, poêler
→ avec une salade ou une soupe = top



🍷 Le "one pot" d'hiver (tout dans une casserole)

Quand on a la flemme, c'est le format idéal.

🍲 Ragoût malin

Dans une casserole :

*oignon + légumes en morceaux
pois chiches / lentilles / haricots
coulis tomate ou bouillon*

→ 20-30 min et c'est prêt

💡 *Astuce : ça se congèle super bien.*



🥬 Les restes qui deviennent un nouveau plat

L'anti-gaspi, c'est souvent juste... un changement de forme 😊

Restes de légumes cuits

→ 3 options

- ✓ Omelette / frittata
- ✓ Quiche sans pâte (œufs + lait + légumes)
- ✓ Galettes (écrasé + farine + épices)

Restes de riz / quinoa

- ✓ Poêlée avec légumes + sauce soja
- ✓ Bowl avec sauce + graines
- ✓ Galettes à la poêle

Restes de soupe

- ✓ transformée en sauce (sur pâtes / légumes)
- ✓ épaissie avec un peu de semoule/flocons/pois cassés

🌿 3 astuces "cuisine chaude sans prise de tête"

💡 Cuisiner en double

*Un plat = 2 repas
→ gain de temps et d'énergie.*



💡 Congeler en portions



*Soupe / curry / sauce
→ portions individuelles
= futur toi te remerciera.*

💡 La boîte "SOS flemme"

Dans le placard :

*lentilles / pois chiches
coulis tomate
épices*

→ repas d'hiver garanti.



**En hiver, on a le droit de cuisiner simple. Pas parfait.
Pas instagrammable. Juste nourrissant et réconfortant.**



BOISSONS CHAUDES & PETITS RITUELS

En hiver, on n'a pas toujours besoin de grandes révolutions. Parfois, une tasse chaude suffit à remettre un peu de lumière dans la journée. Ici, on garde les choses simples : des boissons doudou et des rituels minuscules... mais qui font beaucoup de bien ✨



1) La boisson doudou minute

Quand tu veux du chaud, du doux, du "ça va aller". Tu fais : *lait chaud (végétal ou non) + une pincée de cannelle*

➡ *option : cacao, vanille, miel, ou une pointe de gingembre*

✨ *Astuce : à savourer lentement, mains autour de la tasse.*



2) L'infusion qui change tout



Sarriette citronnée

Une infusion parfumée, légère et réconfortante, parfaite en fin de journée.

✓ *Son super-pouvoir : ça réchauffe sans alourdir et ça fait une pause "petit soleil" même quand il pleut dehors.*



3) Le rituel "hiver doux"

Pas besoin de faire plus. Juste... ralentir un peu.

Tu choisis 1 seule chose :

une bougie

une tisane

une musique douce

3 grandes respirations

10 pages d'un livre

une bouillotte sur les genoux

✨ *Petit rituel = grand effet.*



BONUS GOURMAND

Quelques recettes de nos Toquées du Bio, pour mettre du chaud dans les assiettes... et un peu de douceur dans les journées froides.



Gin nous réchauffe l'hiver avec une soupe patate douce, épinards & curry
(vegan & sans gluten)

Un velouté tout doux qui réchauffe direct : patate douce fondante, épinards, curry... C'est simple, nourrissant, et ça fait du bien quand on a juste besoin de chaud 🍷



✅ ***Son super-pouvoir : une soupe minute qui cale sans alourdir.***

Tu fais revenir : oignon + patate douce en cubes

Tu ajoutes : épinards + curry

Tu verses : eau + bouillon

Cuisson : 20 min

➡ **Tu mixes, tu ajustes, tu sers bien chaud.**

✨ **SOUPE DOUDOU = CHALEUR IMMÉDIATE.**



Sarah nous a concocté une quiche blettes, noisettes & comté (veggie)

La quiche, c'est le plat refuge de l'hiver. Ça réchauffe, ça cale, ça se coupe en parts... et ça fait toujours plaisir.

Ici, on a une version ultra doudou :

🌿 blettes fondantes
+ 🧀 comté + 🌰 noisette
= combo magique.

✅ **Son super-pouvoir :**
elle se prépare tranquille et se garde très bien pour un autre repas.



Pâte minute (originale & rustique)
farine semi-complète + farine de sarrasin + huile d'olive + eau + sel
Garniture "hiver gourmand"
blettes revenues avec oignon
+ ail + herbes
œufs + un peu d'eau + purée de noisette
comté râpé dessus 😊

🕒 Prépa : 20 min
🔥 Cuisson : 50 min
👤 Pour : 4 personnes (ou 2 repas doudou)
➡ Parfaite avec une soupe, ou juste avec une salade.
🌿 Un plat simple, chaud, complet... et franchement réconfortant.

🌟 QUICHE DOUDOU = ZÉRO STRESS.



Lina nous a préparé un dessert végétarien d'hiver qui se prépare à l'avance : Christmas pudding revisité

Un dessert parfumé, moelleux, plein de fruits secs et d'épices. Il a un goût de fête... même quand c'est juste un dimanche gris.

✅ *Son super-pouvoir : tu le fais en avance, et il devient encore meilleur en attendant.*



Tu mélanges : *farine + beurre + sucre roux + bière brune + œufs + épices*

Tu ajoutes : *carottes + pomme + orange + raisins + pruneaux + amandes + cerises confites*

Repos : *2 jours au frais*

Cuisson : *8 h au bain-marie (oui c'est long... mais ça cuit tout seul)*

Final : *un petit "plouf" d'armagnac ou cognac + 3 jours au frais*

➡ **À servir avec crème anglaise (ou crème de châtaigne ❤️)**

✨ **DESSERT DE PATIENCE = ZÉRO STRESS.**

🍊 **Manger de saison en hiver, c'est du soleil dans une assiette. Simple, chaud, réconfortant... avec ce que la nature donne maintenant**



DANS L'ASSIETTE

CUISINE D'HIVER & BOLS RÉCONFORT

Plats chauds, bols gourmands, saveurs qui réconfortent...
L'hiver, on mise sur une cuisine simple et généreuse, avec des ingrédients bio qui font du bien et du goût

🔑 Boosters de goût (toppings, épices, assaisonnements)

Pour une touche de croquant et une belle dose de pep's,
découvre les Furikake !

Ces mélanges inspirés du Japon sont parfaits
pour twister tes bols d'hiver : riz, légumes
rôtis, soupes, œufs, salades... Une pincée
suffit pour apporter du relief, du goût, et un
petit côté "miam" immédiat.
À saupoudrer sans modération ✨



Saveur
de la Mer



Paprika
fumé



Saveur
poulet grillé



Saveur
Wasabi

🌿 Bien cuisiner sans se priver (digestion & recettes)

Pour des recettes réconfortantes mais faciles à digérer,
choisis les bons alliés.



Farine de maïs`



Sojami cuisine



Psyllium blond

🍲 Sans gluten & malin (sorgho power)

Le sorgho, c'est l'allié d'une cuisine légère, digeste
et ultra pratique.



Macaroni de sorgho



Sorgho décortiqué



Chips oignons & herbes

🧀 Alternatives végétales & fermentation (plaisir + nutrition)

Pour twister tes plats : du végétal, du goût... et ce petit bonus
fermenté qui change tout.



Tofu Lactofermenté -
Nature



Bûchette soja & amande
saveur Ail Noir



Tempeh d'Okara

Tartines gourmandes (apéro d'hiver)

Quand l'envie de tartines arrive... on sort les délices de truite !



Carotte, gingembre et cardamome



Petits pois & menthe



Betterave & raifort

ENCAS & DOUCEURS — ÉNERGIE SAINNE POUR L'HIVER

Petites faims, randos, goûters maison...

l'hiver demande du carburant !

Voici des snacks bio, simples et nourrissants, à glisser partout



Fruits & énergie naturelle

Un concentré d'énergie solaire, moelleux et ultra gourmand.

Parfaits avant une balade... ou quand le goûter appelle.



Banane Gros Michel du Cameroun



Datte Deglet Nour de Tolga en Algérie



Cerise griotte des Alpes Dinariques

BOISSONS CHAUDES

RITUELS COSY & TASSES RÉCONFORT

Quand il fait froid dehors, on se réchauffe dedans.
Thé, café, infusion... tout devient plus doux avec une boisson
chaude bien choisie ☕❄️

☕ Café & plaisir intense

Pour les matins brumeux et
les pauses qui réconfortent.



Café Grain
du Pérou 100%
Arabica



Machine
percolateur
Gaggia Style Noir

🍵 Infusions & équilibre

Une tisane,
et le corps dit merci.



Tisane Détox
Cocktail
Purifiant



Tisane
soirées d'hiver
Hildegarde

🍵 Matcha & superfood doux (sans théine)

Un petit rituel green pour soutenir ton énergie avec douceur.



Pack découverte -
Kuwa Matcha et
Hojicha en poudre



BEAUTÉ NATURELLE D'HIVER

Visage, corps & cheveux

En hiver, la peau change de rythme. Elle a besoin de plus de douceur, plus de protection... et moins d'agressions. Ici, on mise sur des gestes simples, réconfortants, et faciles à refaire à la maison. Pas pour "corriger" quoi que ce soit : juste pour se sentir bien ❤️

✨ Visage : éclat & confort (sans en faire trop)

✓ Masque bonne mine (10 min)

1 c. à s. yaourt nature (ou gel d'aloe)

1 c. à c. miel (ou un peu d'huile végétale)

➡ appliquer, laisser poser, rincer à l'eau tiède.



✓ Protection express "froid dehors"

Chauffer 2 gouttes d'huile végétale (jojoba, argan ou amande douce) entre les mains

➡ presser sur le visage avant de sortir.

✓ Bain de vapeur doux

→ bol d'eau chaude + serviette (5 min)

➡ juste pour détendre et respirer. (pas besoin d'huiles essentielles)

✿ Les meilleures huiles visage

✓ Huile de jojoba → la plus "passe-partout", très bien pour peau mixte ✓ Huile de noisette → légère, top si peau mixte / tendance boutons ✓ Huile d'amande douce → parfaite peau sensible / tiraillements ✓ Huile d'argan → nourrissante, idéale peau sèche / mature ✓ Huile de noyau d'abricot = éclat

✨ ASTUCE DOUCEUR : EN HIVER, ON PRÉFÈRE NOURRIR ET PROTÉGER PLUTÔT QUE "DÉCAPER".

🧴 le kit "hiver qui tiraille"

👐 Mains d'hiver : les soins "doudou"



Huile protectrice express

*Un peu d'huile végétale (olive, amande douce, coco)
→ massage rapide des mains avant de sortir ou avant de dormir.*

- *huile végétale*
- ▶ *chaussettes/gants en coton = effet spa maison 🧦*
- *laisser poser 20 min ou toute la nuit.*

Masque mains nourrissant (soir d'hiver)



👄 Des lèvres toutes douces ...

Baume lèvres maison ultra simple

- *huile végétale*
- *cire végétale ou beurre (karité, cacao)*
- *à appliquer dès que les lèvres tirent.*



💡 **ASTUCE FROID : LAVER LES MAINS À L'EAU TIÈDE (PAS TROP CHAUDE) ET SÉCHER EN DOUCEUR.**



✨ **Respire. Ralentis. Ton corps sait faire.**

👩♀️ Cheveux : nourrir, protéger, simplifier



✓ Bain d'huile express (avant shampoing)

*huile de coco ou olive sur les
longueurs*

➡ 20 min, puis shampoing doux.

✓ Masque "pointes sèches" (5 min)

*un peu d'huile + une noisette
d'après-shampoing (huile sur les
longueurs, pas sur le cuir chevelu)*

➡ laisser poser, rincer.

✓ Astuce anti-froid

limiter les lavages + protéger

avec bonnet/écharpe

➡ *le cuir chevelu adore.*

💡 Astuce zéro déchet

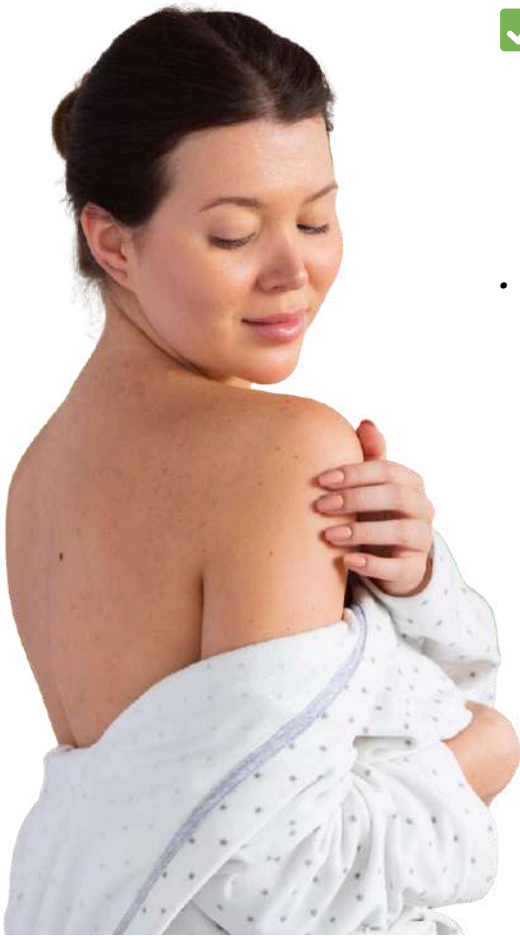
*Garde ton après-shampoing
solide trop petit dans un petit filet
(ou un bout de collant).*

➡ *Tu peux l'utiliser jusqu'au bout,
sans qu'il glisse, et ça mousse
encore très bien ✨♻️*



✨ ASTUCE : SI TES CHEVEUX REGRAISSENT VITE EN HIVER, C'EST SOUVENT LE CUIR CHEVELU QUI SE DÉFEND DU FROID.

Corps : peau douce + chaleur immédiate

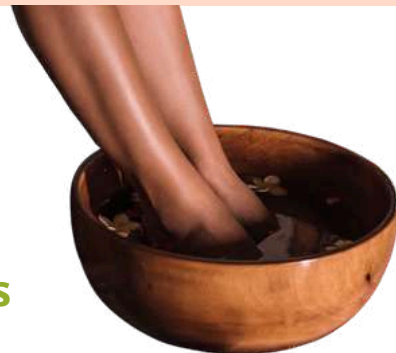


✓ Gommage cocoon (2 minutes)

- *sucre (ou marc de café)*
- *huile d'olive ou coco*
- ➡ *masser sous la douche, rincer, puis nourrir.*

✓ Huile après-douche)

*Sur peau légèrement humide :
huile végétale (amande, olive, coco...)
➡ ça nourrit mieux et ça "scelle"
l'hydratation.*



✓ Bain de pieds

Au gingembre

*eau chaude + gingembre frais
râpé
➡ effet "chaleur qui remonte"*

✨ *top quand on est frigorifié-e.*



À l'avoine

*eau chaude + une poignée de
flocons d'avoine dans un sachet
tissu ➡ apaisant pour peaux
sensibles*

✨ *très doux, très cocoon.*

✨ MANTRA : CORPS RÉCHAUFFÉ = HIVER PLUS DOUX.

BEAUTÉ & ÉCLAT - GLOW D'HIVER, PEAU FRAÎCHE

Froid dehors, chauffage dedans... la peau a besoin de soutien.
On mise sur des gestes simples pour garder un teint lumineux

✨ **Peau nette & éclat**

Un petit coup de frais
pour retrouver de l'éclat.



Curcumasque

👁️ **Regard reposé**

Pour des matins plus doux et
un contour des yeux apaisé.



Patchs de quartz rose anti cernes

AMBIANCE "COCOONING & GOOD VIBES"

L'hiver, on crée une bulle : douce, chaleureuse, enveloppante.
Des petits essentiels pour se sentir bien chez soi... et en soi 🕯️

🕯️ **Maison chaleureuse**

Une ambiance orange-
cannelle et l'hiver
devient magique.



Bougie Orange Cannelle

❤️ **Parfum & énergie du cœur**

Une touche de douceur
pour l'humeur... et pour
l'âme.



Huile parfumée Amour





PETITS BOBOS DE SAISON (RHUME, GORGE, COUP DE FROID)

Inhalation vapeur

bol d'eau chaude + serviette sur la tête

➔ *respirer doucement 5 min.*



Astuce chaleur

Frissons ?

➔ *bouillotte aux pieds + plaid = corps apaisé direct.*



Le sirop d'oignon... version "soft"

Oui, c'est old school 😊 mais certains adorent.

Tu fais :

oignon émincé + 1 c. à s. de miel ou sucre

➔ *laisser reposer 1-2 h → récupérer le jus.*

⚠ *Ce n'est pas magique, mais ça peut adoucir la gorge chez certaines personnes.*



Tisane thym

thym + eau chaude

➔ *parfaite quand ça gratouille.*

🍷 Le "grog doux" sans alcool (ultra réconfort)

Recette minute :

eau chaude + miel + citron + une pincée de gingembre

➔ *à siroter lentement, bien au chaud.*

✨ *Astuce : le gingembre réchauffe, le miel adoucit.*



Gargarisme eau tiède + sel (gorge qui gratouille)

Recette :

eau tiède + 1/2 c. à c. de sel

➔ *gargariser 20-30 sec, recracher.*

✓ *Très simple et souvent efficace pour le confort.*

🍊 La "vitamine d'hiver" la plus simple

1 mandarine
orange
kiwi
par jour

➔ juste pour soutenir le corps en douceur.

🍵 Tisane thym + miel (classique mais solide)

Thym infusé 10 minutes miel quand c'est tiède
➔ pour les jours où ça gratte.

💡 Astuce doudou

Pas d'énergie ?

➔ bouillon chaud

= repas facile + réconfort.

🛌 Le remède le plus sous-coté : repos + eau + chaude

Pas sexy, mais imbattable :

- boire souvent
- dormir plus
- manger chaud
- ➔ ton corps fait le reste.

🍯 Cuillère "miel pur" du soir

Quand ça gratouille :
1 petite cuillère de miel avant le coucher

➔ effet "cocon" sur la gorge.
⚠️ Pas de miel avant 1 an.

👣 Le combo anti-frissons :
pieds chauds

Ça paraît trop simple, mais ça marche souvent.

- chaussettes épaisses
 - bouillotte sur les pieds (ou sous les mollets)
 - ➔ le corps se détend vite.
- 🌟 Astuce : pieds chauds = chaleur partout.

🍲 La soupe "réflexe" quand on est KO

Même si on n'a pas faim :
bouillon chaud + vermicelles (ou miso)

➔ hydrate + réchauffe + facile à digérer.

SANTÉ & VITALITÉ

ÉNERGIE, IMMUNITÉ, TONUS D'HIVER

Quand l'hiver s'installe, on renforce son terrain.
Défenses naturelles, énergie, respiration, digestion... voici des
essentiels bio pour traverser la saison avec plus de confort et
de vitalité ✨

⚡ **Tonus & énergie (quand la lumière baisse)**

Pour recharger les batteries et retrouver de l'élan.



Shilajit Résine



Macacérola en comprimés



Shilajit en gélules

🛡️ **Défenses naturelles, immunité
& Hygiène hivernale**

Pour soutenir ton organisme quand l'air pique
et que les microbes tournent.



Acérola BIO 1000
Vitamine C



Api Complexe BIO



Miel Manuka MG300
(Méthylglyoxal)



👉 Articulations, mobilité & confort du corps

Parce que l'hiver aime les corps souples, chauds et bien huilés.



Flexilium Agi+



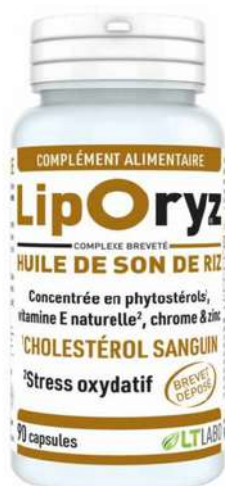
CurcumaXX 30 gélules C+



Collagène Marin

🧴 Équilibre (cholestérol / sel / sucre)

On garde le plaisir, on allège juste ce qu'il faut.



Liporyz régule votre cholestérol



Ciao le Sel Doux



Edulcobio Erythritol



RESTER RELIÉ·E AU VIVANT, MÊME EN PLEIN CŒUR DE L'HIVER

L'hiver donne parfois l'impression que tout dort.

Mais le vivant est là, partout : dans l'air froid, les branches nues, la lumière basse... et dans les petites choses qu'on remarque quand on ralentit.

Ici, on ne cherche pas la performance.

Juste des gestes simples pour garder un fil avec la nature... même en ville, même pressé·e, même fatigué·e 🌿

🌿 **Sortir 10 minutes** **(même sans soleil)**

Pas besoin d'une grande balade.
Juste un petit tour dehors, pour respirer "vrai".

✓ marche lente

✓ tête relevée

✓ une main dans la poche, l'autre sur une tasse imaginaire 😊

🌟 ASTUCE : "JE SORS 10 MINUTES" = OBJECTIF FACILE À TENIR.



🧠 **L'exercice du souffle froid**

Tu inspires par le nez...

Tu expires doucement comme pour embuer une vitre. ➡ 5 fois.

Ça calme. Ça réchauffe. Ça remet dans le corps.

🌟 Respirer, c'est déjà revenir.



🌿 **Observer un seul détail**

Choisis une seule chose à regarder :

une mousse sur un mur

un arbre nu

une trace de pluie

une feuille oubliée

un oiseau

➡ 20 secondes.

Et c'est fou comme ça change la journée.



🕯️ **Faire entrer le vivant à la maison**

L'hiver est parfait pour les petits
"autels de saison" (sans chichi) :

- ✓ une branche
- ✓ un citron
- ✓ une pomme
- ✓ une bougie
- ✓ un caillou ramené d'une balade

✨ *Une maison vivante = un esprit plus léger.*



🍵 **Le rituel "fenêtre ouverte"**

Quand tu peux, ouvre une fenêtre 2 minutes. Même s'il fait froid.

➡ *Air neuf + cerveau plus clair.*

✨ *L'hiver, on a aussi besoin d'oxygène.*

🐦 **Nourrir les oiseaux**

*Si tu as un balcon/jardin :
un petit point d'eau + graines adaptées*

➡ *et tu observes la vie revenir* ❤️



📝 **Les 3 phrases du soir (1 min)**

*Avant de dormir, note mentalement :
un petit truc qui t'a fait du bien
un truc que tu as réussi (même minuscule)
un truc que tu laisses pour demain
✨ Tu n'as pas besoin de tout porter.*



FRUITS & LÉGUMES DE SAISON (HIVER)

En hiver, manger de saison ne veut pas dire manger triste.
Ça veut juste dire : faire simple, chaud, et réconfortant...
avec ce que la nature nous donne maintenant 🌿

🥕 Les légumes d'hiver (les stars)



🍊 Les fruits d'hiver (petits soleils)



Pommes, poires
oranges, mandarines,
clémentines
citron, pamplemousse
kiwis
fruits secs (noix,
amandes...)

✨ MANTRA : SAISON = SIMPLE + CHALEUREUX.

🌱 JARDIN & TERRE EN HIVER (MÊME SANS JARDIN)

En hiver, la terre se repose.

Et toi aussi, tu as le droit 😊

Le but n'est pas de "faire beaucoup" :
juste préparer doucement le printemps.

🍂 Protéger la terre (le geste le plus utile)

✅ Une couche de paillage =
couverture d'hiver

(feuilles mortes, tonte
sèche, carton brun, paille...)

➡ Ça protège du froid,
nourrit le sol et garde
l'humidité.

♻️ Nourrir le sol sans effort

✅ Ajoute un peu de
compost mûr au pied des
plantes
ou sur les bacs /
jardinières.

➡ Pas besoin de bêcher : tu
poses, la pluie fait le reste.

🌱 Même sur un balcon tu peux faire "vivant"

- récupère un pot + terre
- sème quelques herbes
(persil, ciboulette)
- ou garde une branche /
feuille / mousse en mini
déco 🌿

🍲 Le petit geste anti-gaspi qui sert au jardin

- coquilles d'œufs
écrasées → pour le
compost
- marc de café → à petite
dose
- épluchures → compost

🌱 *En hiver, la terre se repose... et toi aussi tu as le droit.*

✨ MANTRA : EN HIVER, LA NATURE TRAVAILLE EN SILENCE.



L'AGENDA DES SALONS BIO

Envie de sortir, découvrir, respirer ?

Voici les salons bio & bien-être repérés pour les prochaines semaines : des lieux pour s'inspirer, rencontrer, goûter, tester... et remettre un peu de vivant dans l'hiver ✨

Pense à vérifier horaires + billetterie sur les sites officiels.

24-25 janvier

5e Salon des
Z'Arts Zen

St Jorioz (74)

29 janv. -2 fév.

Salon Bien-être
Médecine Douce

Paris (75)

31 janv. -1er fév.

6e Salon
Bien-être

Évian (74)

7-8 février

11e Salon des
Z' Arts Zen

Neuville (69)

13-15 février

Écolo, bio, bien-
être, habitat sain

Rennes (35)

14-15 février

3e Salon des
Z' Arts Zen

Craponne (69)

20-22 février

Salon
Bien-être & Bio

La Teste (33)

6-8 mars

33e Salon
Bien-être & bio

Nîmes (30)

13-15 mars

14e Salon
Bien-être & bio

Mandelieu (06)

13-16 mars

Salon Vivre
Autrement

Paris (75)

20-22 mars

Salon
Zen & bio

Angers (49)

27-29 mars

17e Salon
Vivre Nature

Toulouse (31)

Tu veux que je repère les salons près de chez toi ?
Dis-moi ta ville en commentaire 🍷



PAGE JEUX

BINGO D'HIVER ÉCOLO ❄️🌿

(à cocher au fil des jours, sans pression)

L'hiver n'est pas fait pour "performer".

Mais parfois, ça fait du bien d'avoir un petit jeu tout simple pour se remettre en mouvement.

**Choisis 1 case. Ou 2. Ou juste une seule dans la semaine.
Chaque mini geste compte ✨**

Je coche ce que j'ai fait (même une seule fois)

J'ai bu une boisson chaude "doudou"

J'ai mangé un plat bien chaud

J'ai mis une bouillotte

J'ai pris 5 minutes sans écran

J'ai rangé une mini zone (un tiroir, un sac...)

J'ai aéré 2 minutes

J'ai marché 10 minutes dehors

J'ai cuisiné "fond de frigo"

J'ai fait une soupe (ou un bouillon)

J'ai mis une bougie / lumière douce

J'ai fait 3 grandes respirations

J'ai porté une couche en plus (au lieu de monter le chauffage)

J'ai observé un détail du vivant (arbre, mousse, oiseau...)

J'ai envoyé un message doux à quelqu'un

J'ai fait un goûter simple et nourrissant

Je me suis couché·e un peu plus tôt

✨ **Mantra : Une case cochée = déjà très bien.**

Des rituels simples et des mantras doux pour traverser l'hiver avec chaleur & clarté.

♈ Bélier

21/03-19/04

Feu qui repart

L'hiver te demande un truc rare : ralentir... mais sans t'éteindre.

Rituel : 5 minutes de mouvement "mini" (étirements, danse, 10 squats) + une douche chaude.

Mantra : Je fais peu, mais je le fais bien.

♊ Gémeaux

21/05-20/06

Esprit clair

Ton cerveau s'agite plus vite quand il fait froid : canalise-le avec des micro-projets.

Rituel : écrire 3 lignes "ce que je garde / ce que je lâche / ce que je tente".

Mantra : Je choisis une idée à la fois.

♌ Lion

23/07-22/08

Lueur intérieure

Même en hiver tu brilles, mais pas besoin de tout "porter".

Rituel : choisir un "petit luxe" du quotidien (rouge à lèvres, musique, tenue douce).

Mantra : Je rayonne sans m'épuiser.

♉ Taureau

20/04-20/05

Cocon solide

Tu as besoin de douceur vraie, pas de perfection. Le confort est ton carburant.

Rituel : une boisson chaude + une bougie + 10 minutes sans écran.

Mantra : Je m'autorise le simple et le bon.

♋ Cancer

21/06-22/07

Chaleur du cœur

Tu captes tout : protège ton énergie comme on met une écharpe.

Rituel : un message doux à quelqu'un + un bol réconfortant (soupe, porridge...).

Mantra : Je me nourris avant de donner.

♍ Vierge

23/08-22/09

Ordre doux

Tu te sens mieux quand c'est clair, mais l'hiver invite à l'imparfait.

Rituel : ranger une seule zone (un tiroir, un sac) puis STOP.

Mantra : Je fais de la place, pas de la pression.



Balance

23/09-22/10

Beauté tranquille

Tu retrouves ton équilibre quand tu remets du beau autour de toi.

Rituel : une mini-table d'hiver : fruit + feuille/branche + bougie.

Mantra : Je crée l'harmonie en gestes simples.

Sagittaire

22/11-21/12

Aventure mini

Tu as besoin d'air, même en saison froide : ton feu aime bouger.

Rituel : une micro-expédition : marché, nouveau quartier, balade 15 min.

Mantra : Je garde la curiosité vivante.

Verseau

20/01-18/02

Lien inspirant

Tu peux te sentir à part : cherche les bonnes personnes, pas le bruit.

Rituel : envoyer un message sincère à quelqu'un "qui te fait du bien".

Mantra : Je choisis mes cercles avec soin.

Scorpion

23/10-21/11

Transformation au chaud

L'hiver te va bien : il t'aide à plonger profond... sans te perdre.

Rituel : 10 minutes d'écriture "ce que je ne dis pas" (juste pour toi).

Mantra : Je transforme avec douceur.

Capricorne

22/12-19/01

Force stable

Tu construis mieux quand tu respectes ton rythme. L'hiver te remet à l'essentiel.

Rituel : planifier 1 seule priorité par jour + une vraie pause (même 5 minutes).

Mantra : Je progresse sans me durcir.

Poissons

19/02-20/03

Rêve ancré

Ton imaginaire est immense : donne-lui une forme concrète, et ça devient magique.

Rituel : créer une mini-offrande d'hiver (branche + citron + bougie) ou un mini-collage.

Mantra : Je rends ma douceur solide.

LE PENSE-BÊTE DE L'HIVER ❄️



(les essentiels qui font du bien, sans se compliquer la vie)

Quand il fait froid, le corps réclame souvent les mêmes choses :
chaleur + repos + douceur + nourriture simple.

Voici une mini liste à garder sous le coude pour t'aider quand tu n'as plus trop d'énergie.

👉 Le kit "anti-frissons"

- ✅ une couche en plus (pull, collants, chaussettes épaisses)
- ✅ un plaid / une bouillotte
- ✅ une boisson chaude à portée de main

💡 Astuce douce : pieds chauds = chaleur partout.

🍲 Le kit "cuisine doudou"

- ✅ oignons / ail / légumes d'hiver
- ✅ lentilles / pois chiches / riz
- ✅ bouillon / miso
- ✅ épices qui réchauffent (curcuma, cumin, gingembre, cannelle)

➡️ Un plat simple + chaud = déjà une victoire.

☕ Le kit "tasse réconfort"

- ✅ tisane / thé / infusion
 - ✅ miel (si tu aimes)
 - ✅ citron / gingembre
- 🌟 Boire chaud, c'est déjà prendre soin.

♻️ Le kit "anti-gaspi facile"

- ✅ soupe = 2 repas
- ✅ congeler en portions
- ✅ pain rassis = tartines / croûtons
- ✅ restes = omelette / poêlée / gratin

🌿 MANTRA : SIMPLICITÉ = CUISINE CHALEUREUSE.

MICRO-DÉFI : 7 JOURS D'HIVER DOUX



(à faire dans l'ordre... ou pas. Tu choisis.)

Pas besoin de grand plan.

Juste un mini geste par jour pour remettre un peu de chaleur et de clarté dans la saison. Tu peux recommencer n'importe quel jour. Ou juste en garder un.

Jour 1 — Boisson chaude

Une tisane, un bouillon, un lait chaud...

➔ mains autour de la tasse, et tu respires.

Jour 2 — 10 minutes dehors

Même sans soleil. Même lentement.

➔ un tour, une rue, un arbre à regarder.

Jour 3 — Un plat "fond de frigo"

Soupe, poêlée, gratin, tartines...

➔ tu utilises ce qui est déjà là.

Jour 4 — 5 minutes sans écran

Un silence, une musique douce, quelques pages...

➔ juste une pause.

Jour 5 — Une mini zone rangée

Un tiroir. Un sac. Un coin de table.

➔ petit ordre = tête plus légère.

Jour 6 — Un geste chaleur

Bouillotte / douche chaude / étirements doux.

➔ tu fais du bien au corps.

Jour 7 — Les 3 phrases du soir

Avant de dormir, note mentalement :

- ✓ un petit truc qui t'a fait du bien
- ✓ un truc que tu as réussi (même minuscule)
- ✓ un truc que tu laisses pour demain

 MANTRA : JE FAIS PEU, MAIS JE LE FAIS AVEC DOUCEUR.

Merci d'avoir feuilleté ce P'tit Cahier d'hiver



Si tu es arrivé·e jusqu'ici, j'espère que tu y as trouvé : un peu de chaleur, des idées simples... et une respiration dans la saison.



**Ecolopromo, c'est un coin doux pour
vivre une écologie vivante et engagée**

**✨ Si tu veux aller plus loin :
Retrouve notre sélection de produits bio & éco-
responsables dans la Bio Shop**

**📍 À découvrir sur notre site
▪ Et sur Facebook & Instagram : pour les
astuces, rituels & recettes de saison**

**L'hiver n'est pas une parenthèse à subir.
C'est une saison à habiter... doucement.**