

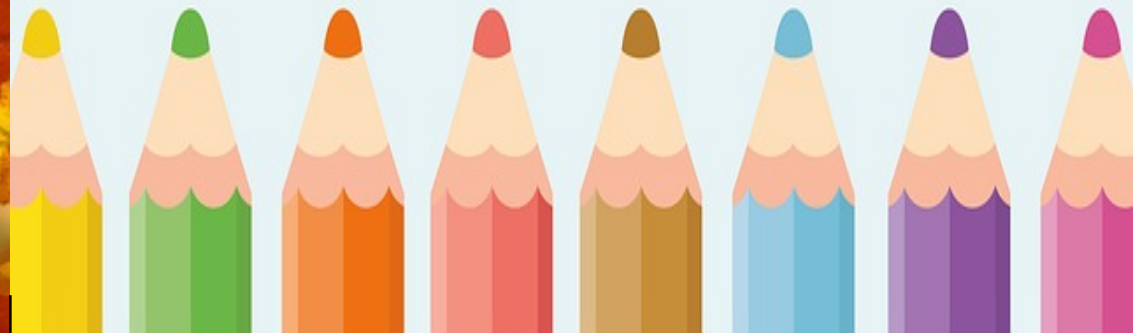


Une Rentrée Toute Douce

Septembre 2018

Textes : La Marmotte Chuchote
Dessins : La Marmotte Chuchote, Pixabay
Photos : La Marmotte Chuchote
Mise en page : La Marmotte Chuchote

Ce livret est distribué sous la licence Creative Commons
CC-BY-NC-ND - Attribution - Pas d'utilisation
commerciale - Pas de modification



BEAUTE



En septembre, on oublie les cosmétiques pétrochimiques, mauvais pour la peau et l'environnement et on adopte la cosmétique naturelle.



Etape n°1 : le démaquillage à l'huile

Oubliez les démaquillants conventionnels! Le démaquillage à l'huile est tout aussi efficace et beaucoup moins cher. Il enlèvera maquillage et pollution accumulé tout au long de la journée.

Comment faire ?

On applique une noisette d'huile sur le visage et on masse avec la pulpe de ses doigts. On rince à l'eau tiède et un savon saponifié à froid.

Pour les yeux, on utilise un coton démaquillant (en tissu éponge réutilisable c'est mieux) et on le passe plusieurs fois sur les yeux fermés.

Achetez vos huiles au rayon alimentaire. Elles sont moins chères et de qualité équivalente.

Privilégier les huiles de qualité certifiées biologiques et première pression à froid.

Les propriétés des différentes huiles

huile d'olive
économique
assouplit la peau
atténue les rides



huile de jojoba
nourrissante
adouçissante
antirides, cicatrisante
rééquilibrante

huile de rose musquée
antirides
cicatrisante
peaux sèches et irritées



huile d'argan
nourrissante
prévient le dessèchement de la peau
psoriasis, rougeurs, acné

huile d'amande douce
émolliente
apaisante

huile de noyaux d'abricots
adouçissante
apaisante



Comment choisir votre huile selon votre type de peau?

peau mixte à grasse
jojoba / nigelle / noisette

peau sèche
sésame / avocat / argan

peau mature
rose musquée / noyaux d'abricots / onagre

toutes peaux
huile de coco

CE MOIS-CI



Quelques idées de sorties :

- Balade à vélo
- Visite de jardins et de monuments
- Visite d'ateliers d'artisans

15-16/09
Journées du Patrimoine

Mes 3 lieux à visiter ce week-end :

-
-
-

22/09 Journée mondiale sans voiture 22/09



3 km : c'est la distance de la moitié des trajets effectués en ville
42% : En France, 42% de la pollution de l'air est dû au transport.

Je choisis un trajet que je fais à pied, en vélo, en covoiturage ou en transports en commun :

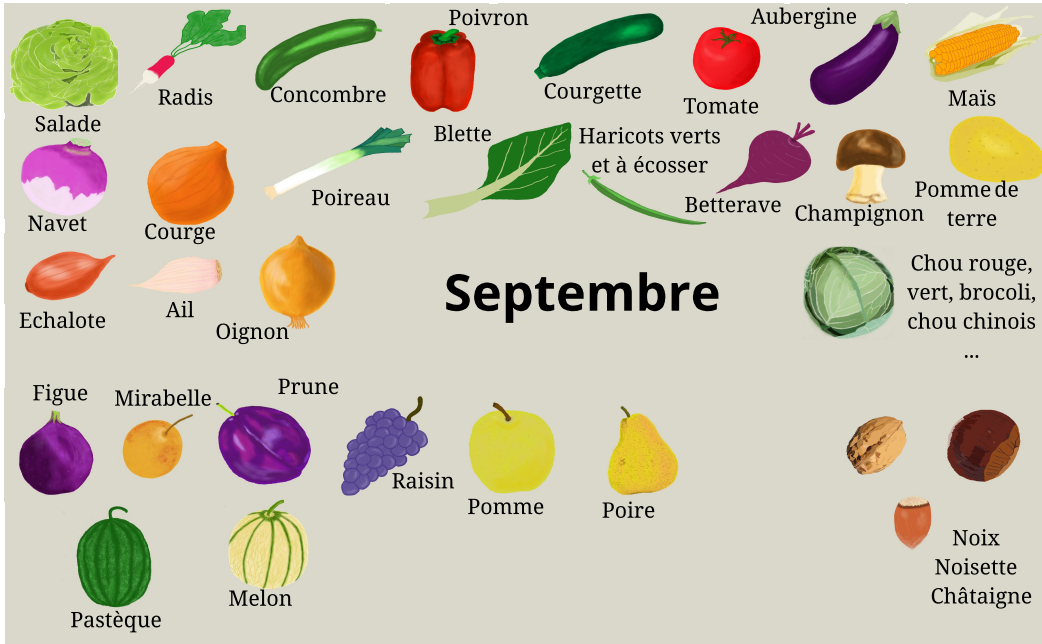
-
-
-

23 Septembre
Automne

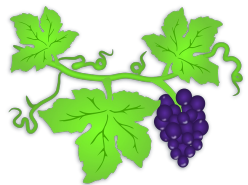
Quelques idées pour profiter de l'automne

- Profiter des belles couleurs de l'automne
- Faire des ballades en forêt
- Déguster des châtaignes
- Lire un bon roman un jour de pluie
- Regarder la pluie tomber emmitouflé.e dans un plaid

Fruits et légumes de septembre

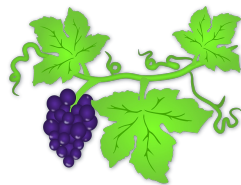


Septembre



Zoom sur le raisin

C'est le fruit de septembre

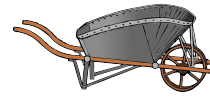


Noir ou blanc, les variétés les plus réputées sont le muscat et le chasselas. L'italia est très présent sur les étals avec ses gros grains. La vigne étant très traitée, on choisira toujours d'acheter des fruits biologiques.

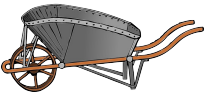
Le raisin est à consommer avec modération car il est très riche en sucres comme tous les fruits d'arrière-saison. Cependant, il ne faut pas le bannir car il est riche en vitamines (groupe B), en minéraux (potassium), en antioxydants et en fibres. Il est aussi diurétique.

A consommer sous forme fraîche mais aussi sous forme sèche (à ajouter dans les salades ou les cookies). L'huile de pépins de raisins est surtout utilisée en pâtisserie. On évitera toutefois le jus de raisin car il est très sucrée.

Au jardin



Il est encore temps de semer au potager!



On peut semer : la laitue d'hiver, la mâche, l'épinard d'automne, le radis d'hiver, radis de 18 jours, le navet d'automne, certains choux notamment les choux asiatiques, le persil...



Petit astuce pour semer le persil : la levée est très (très) longue : 3 semaines en moyenne! Patience, patience... La veille du semis, faire tremper les graines dans l'eau. Une fois les graines semées, maintenir humide. Vous aurez ainsi du persil tout au long de l'hiver. A protéger du gel.



Pas le temps de semer? Penser aux plants dans les jardinerie et chez les pépiniéristes. Par exemple les salades frisées.



1 Graines Fruits	2 Racines	3 Racines	4 Racines	5 Fleurs	6 Repos	7 Feuilles
8 Repos	9 Graines Fruits	10 Racines	11 Racines	12 Racines	13 Fleurs	14 Fleurs
15 Feuilles	16 Feuilles	17 Graines Fruits	18 Graines Fruits	19 Graines Fruits	20 Repos	21 Racines
22 Racines	23 Fleurs	24 Fleurs	25 Feuilles	26 Feuilles	27 Feuilles	28 Graines Fruits
29 Racines	30 Racines	Calendrier lunaire Septembre				



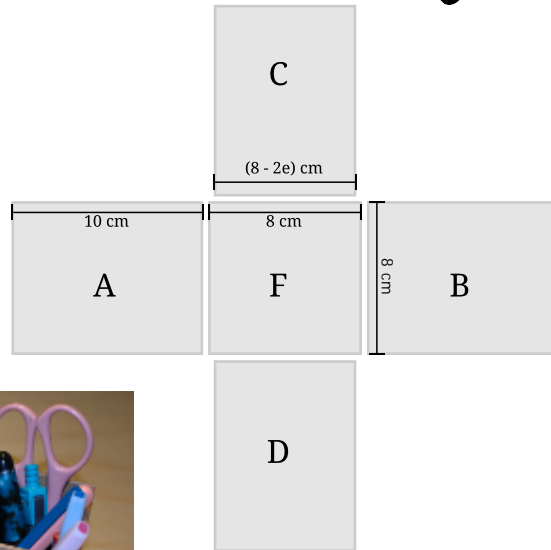
Bricolage

Pot à crayon en carton



Fournitures :

- du carton ondulé, du kraft gommé
- une règle, un cutter, un crayon de papier, une éponge
- un bol d'eau



Comment faire ?

1. Découper un carré de 8 cm sur 8 cm. Ce sera le fond F de votre pot.
2. Découper 2 rectangles (A et B) de 8 cm sur 10 cm.
3. Mesurer l'épaisseur de votre carton, typiquement entre 3 et 5 mm.
4. Tracer deux rectangles de longueur 10 cm et de largeur [8 cm - 2 x épaisseur mesurée précédemment]. Découper les deux derniers côtés de votre pot (C et D).
5. Découper 8 bandes de kraft gommé de 8 cm de long et 4 bandes de 14 cm.
6. Prendre le côté A, le poser sur le fond F et coller avec le papier kraft de 8 cm. Faire de même pour les côtés B, C et D.
8. Assembler les côtés A et C et A et D avec la bande de 14 cm. Recommencer pour les 3 autres côtés.
11. Pour une jolie finition, coller les 4 dernières bandes sur le haut du pot.



2 idées recettes



La recette du dimanche soir

Pâtes sauce courgette



- 250 g de pâtes
- 4 petites courgettes vertes ou jaunes
- sel, poivre, herbes de Provence
- parmesan végétal (facultatif)

- 1/ Laver et couper les courgettes en rondelles.
- 2/ Les cuire à l'étouffée, rajouter au besoin un peu d'eau.
- 3/ Pendant ce temps, cuire les pâtes.
- 4/ Mixer les courgettes et assaisonner.
- 5/ Servir les pâtes accompagnées de la sauce et saupoudrer de parmesan végétal.

Un repas VG pour le bureau

Quinoa, carottes poêlées et noisettes



250 g de quinoa / 4 carottes / 2 échalotes / une poignée de noisettes / sel / poivre / huile de sésame grillée (facultative)

- 1/ Rincer le quinoa et le cuire selon les instructions du paquet.
- 2/ Eplucher et ciseler les échalotes et les faire revenir dans une poêle.
- 2/ Laver, peler, couper en rondelles les carottes puis les poêler.
- 4/ Concasser les noisettes.
- 5/ Mélanger le quinoa, les carottes et les noisettes.
- 6/ Assaisonner et servir.

Les Bonnes Résolutions de la Rentrée



A l'école

- Faire la liste des fournitures scolaires que l'on possède.
- Acheter seulement les fournitures qui manquent.
- Privilégier les produits les plus écolos et les moins emballés.
- Acheter de seconde main pour les vêtements, les cartables.



Faire baisser les prix en achetant en gros en se regroupant avec plusieurs familles.

Achat en ligne :
www.toutallantvert.com

Se renseigner :
<https://frama.link/01Vo2vdpd>

- Emmener ses enfants à l'école à pied ou en vélo.
- Créer un pedibus.



A la maison



Prendre soin des forêts en limitant sa consommation de papier

- Je colle un stop-pub sur ma boîte aux lettres. J'économise 30 kg de papier par an.
- Je m'inscris à la bibliothèque pour emprunter livres et revues.
- J'adopte le papier recyclé pour mon imprimante. Il consomme 3 fois moins d'eau, 3 fois moins d'énergie et utilise jusqu'à 25 fois moins de produits chimiques que le papier non recyclé.

Au bureau



- Eteindre son ordinateur avant de partir.
- Imprimer moins, en recto-verso et seulement ce qui est nécessaire.
- Recycler le papier imprimé en feuilles de brouillon.
- Envoyer moins d'email et seulement aux personnes concernées.



Aller voir ses collègues au lieu d'envoyer un mail pour communiquer.

- Tester le covoiturage pour aller au bureau ou les transports en commun ou le vélo.
- Opter pour un menu végétarien à la cantine



Les différents labels pour le papier

Ecolabel européen, NF Environnement, L'ange bleu (Der Blaue Engel), Imprim'vert

