

Halloween

Écolo

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

Octobre 2018



Octobre 2018

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	 Octobre 			

Mes idées pour Octobre



Mes recettes d'Halloween à tester

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-



Mes notes pour Octobre

-
-
-
-
-
-
-
-



Après s'être familiarisé-e avec le démaquillage à l'huile le mois dernier, on adopte ce mois-ci les eaux florales.

Etape n°2 : Les eaux florales

Les eaux florales appelées aussi les hydrolats sont un co-produit obtenus lors de la production des huiles essentielles par la distillation de plantes à la vapeur. Elles possèdent les mêmes propriétés que les huiles essentielles mais elles sont moins concentrées en principes actifs. C'est pourquoi elles conviennent à toutes les peaux même les plus sensibles. N'ayant aucune contre-indication, elles peuvent être utilisées par les femmes enceintes et les enfants.

Comment les utiliser ?

Comme une lotion ou un tonique, comme une eau de rinçage lors du démaquillage si votre eau est calcaire et que votre peau y est sensible, ou en brume rafraichissante l'été...

Quelle eau florale pour ma peau ?

Peau grasse ou acnéique : lavande, romarin, géranium

Peau sèche ou mature : rose, héliochryse italienne (immortelle), lavande

Peau sensible : héliochryse italienne (immortelle), hamamélis

Rougeurs : camomille, hamamélis

Pour ma peau, je choisis les eaux florales suivantes :

-
-
-

Comment reconnaître une bonne eau florale ?

1/ Dans la liste des ingrédients, l'eau florale est mentionnée par le nom latin de la plante + flower water.

Exemple :

Rosa Damascena Flower Water
Eau florale de rose de Damas

2/ Sans ajout de conservateur ou d'alcool

3/ Certifiée biologique

Les petits plus

Utiliser l'eau florale comme désodorisant de maison ou brume de linge.



Utiliser les eaux florales en petites quantités en cuisine pour aromatiser vos plats.



1er OCT

Journée mondiale du végétarisme

Végétarisme : les personnes végétariennes ne consomment pas de chair animale. Elles excluent de leur alimentation la viande, les charcuteries, les poissons et les fruits de mer, la gélatine... Par contre, elles consomment des produits laitiers et des oeufs.

Quelques idées pour manger moins de viande :

- Instaurer une journée sans viande à la maison.
- Végétaliser vos recettes préférées.
- Découvrir des recettes végétariennes via des blogs, le programme 1,2,3 veggie
- Arrêter progressivement de manger de la viande rouge puis de la viande blanche en les remplaçant par des légumineuses (lentilles, pois chiches ...)

28 OCT

Changement d'heure



Comme chaque année, le dernier week-end d'octobre, on change d'heure. Dans la nuit du 27 au 28 octobre, il faudra reculer les aiguilles de sa montre d'une heure. On dormira donc une heure de plus!

Le changement d'heure, bientôt fini ?

La commission européenne veut supprimer le changement d'heure en 2019. Aux pays membres de choisir entre l'heure d'hiver ou l'heure d'été.

31 OCT

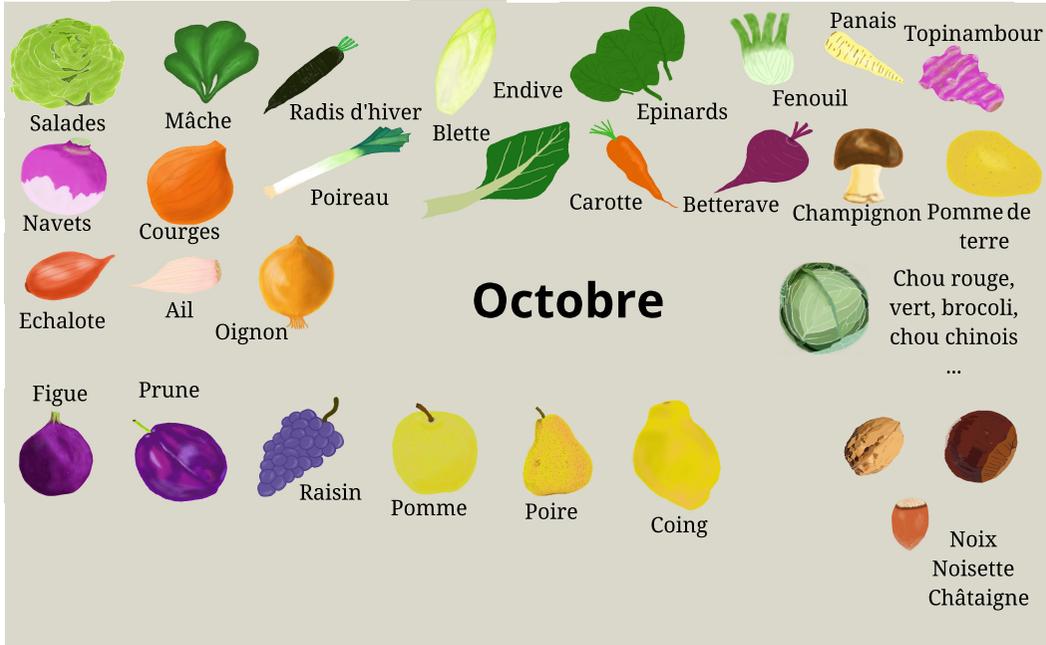
Halloween



Importée des Etats-Unis il y a quelques années, la fête d'Halloween reste populaire en France. Vous verrez défiler à votre porte fantômes, sorciers ou sorcières et autres gentils monstres... Pensez à faire le plein de gourmandises pour ne pas subir leurs sorts.

**Retrouvez mes bonnes idées pour un Halloween écolo en milieu de livret.
Maquillage, déguisement, gourmandises et bonbons**

Fruits et légumes



Au jardin

Protéger son potager avant l'hiver



Cet automne, je paille mon potager!

Le paillage protégera la terre du lessivage par les pluies d'automne et d'hiver ainsi que lors des grands froids. Il améliore la structure de votre sol et rend le bêchage ou le labourage totalement inutile. Au fil des ans, votre sol devient plus fertile. Enfin, le paillage limite la repousse des "mauvaises herbes" au printemps.

Les différents types de paillage que je peux utiliser:

- la paille ou le foin,
- les feuilles mortes et les tontes de pelouse,
- Les déchets de taille broyés ou BRF,
- les paillis du commerce (lin, chanvre, miscanthus ...),
- le carton d'emballage (sans ruban adhésif et sans trop d'encres).

Tous les paillages ne se dégradent pas à la même vitesse.



Zoom sur les courges

C'est le légume d'automne à consommer sans modération



Courge, citrouille, potiron, potimarron, courge spaghetti, courge butternut, courge delicata, courge pomme d'or, pâtisson, courge bleu de Hongrie, courge de Nice, courge Jack Be Little ... La famille des cucurbitacées est très grande. Il y a l'embarras du choix.

Leurs utilisations sont multiples : soupe, purée, gratin, gâteau, cuite au four ou à l'étouffée et même en confiture. Certaines variétés sont réservées à la sculpture pour la fête d'Halloween et d'autres sont simplement décoratives.

Les graines de courges sont aussi comestibles et pleines de vertus. A consommer en graines ou en huile.

1 Racines	2 Fleurs	3 Fleurs	4 Repos	5 Repos	6 Graines Fruits	7 Graines Fruits
8 Racines	9 Racines	10 Racines	11 Fleurs	12 Fleurs	13 Feuilles	14 Feuilles
15 Graines Fruits	16 Graines Fruits	17 Repos	18 Racines	19 Racines	20 Fleurs	21 Fleurs
22 Feuilles	23 Feuilles	24 Feuilles	25 Feuilles	26 Graines Fruits	27 Racines	28 Racines
29 Racines	30 Fleurs	31 Repos	Calendrier lunaire Octobre			



Bricolage

Une araignée en chaussette



Les fournitures :

- 1 chaussette
- du rembourrage (chutes de tissus...)
- 2 boutons
- fil, aiguilles, épingles, ciseaux

Le montage :

Pour le corps de l'araignée :

1/ Découper le bout de la chaussette en cercle. Découper les 8 pattes dans le reste de la chaussette. Faire des bandes de 2 cm environ.

2/ Mettre assez de rembourrage dans le corps de l'araignée pour qu'il soit bien rond. Fermer avec du fil et une aiguille.



Pour les 8 pattes :

3/ Prendre une bande, la retourner sur l'envers et coudre un côté.

4/ Retournez la bande et la remplir de rembourrage. Refermez avec du fil et une aiguille. Faites de même pour les 7 autres pattes.

5/ Coudre les 8 pattes sur le corps de l'araignée. Toutes les pattes ne sont pas de la même longueur. Essayer de coudre des pattes semblables de chaque côté du corps.

6/ Avec les deux boutons, coudre les deux yeux.

Cette araignée n'est pas un jouet et n'est pas adaptée aux jeunes enfants.



Une idée recette pour l'automne



Tarte potimarron - cannelle

Les ingrédients :

Pâte à tarte :

- 150 g de farine de blé T80
- 3 CS d'huile d'olive
- 4 CS d'eau
- sel, poivre à votre convenance

Purée potimarron - cannelle :

- 1 petit potimarron (environ 1 kg)
- 20 cL de crème végétale (soja, avoine)
- 12,5 cL de lait végétal (soja, avoine)
- 1/2 à 1 CC de cannelle
- 1 CC de sel, 1/2 à 1 CC de poivre



La recette :

1/ Eplucher et couper le potimarron en cubes de 3 à 4 cm.

2/ Cuire le potimarron à la vapeur 20 min environ.

3/ Pendant ce temps, dans une terrine, ajouter la farine, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélanger à la cuillère. Ajouter l'eau. Mélanger de nouveau à la cuillère puis pétrir à la main. Réservez.

4/ Une fois le potimarron cuit, mixez avec la crème végétale, le lait végétal, la cannelle, le sel et le poivre.

5/ Préchauffez le four à 180°C.

6/ Etaler la pâte sur un plan de travail. Foncer un moule à tarte.

7/ Ajouter la purée potimarron - cannelle sur la pâte à tarte.

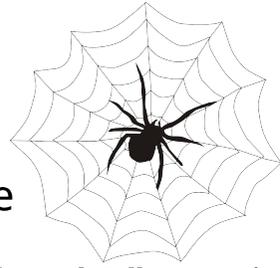
8/ Cuire à 180°C pendant 30 à 40 minutes (suivant votre four).



Vous n'aimez pas la cannelle ? Remplacez-la par de la noix de muscade.

CS : cuillère à soupe / CC : cuillère à café

Halloween Ecolo



Des idées pour un déguisement "Halloween slow"

- Un drap blanc, deux trous pour les yeux pour un gentil fantôme.
- Des bandelettes en tissu pour se transformer en momie.
- Des vieux vêtements que l'on déchire et tâche pour devenir un zombie.
- Louer son déguisement au lieu de l'acheter.
- Pour les plus bricoleurs.ses, fabriquer son déguisement à partir de vieux vêtements, de carton (accessoires) ...

N'hésitez pas à consulter internet pour trouver des idées et des DIY pour créer vos déguisements.



Des bonbons à consommer avec modération

A Halloween, les enfants ramènent des quantités de bonbons. Réputés mauvais pour la santé car ils contiennent beaucoup de sucre, ils sont soupçonnés aussi d'être toxiques. Dans la mesure du possible, il faudrait éviter :

- les colorants artificiels et préférer les colorants naturels et/ou bios.
- le dioxyde de titane (E171) car il souvent sous forme de nanoparticules.

Certains additifs ou colorants sont d'origine animale comme la gélatine (E441) ou le rouge carmin (E120) issu de la cochenille.



Du maquillage non toxique

Comme pour les cosmétiques pour adultes, le maquillage d'Halloween à destination des enfants peut contenir des substances toxiques (parabènes, allergènes...). Autant les éviter...

Consulter les sites internet de **Que Choisir** et **60 millions de consommateurs** pour la liste des produits toxiques dans le maquillage enfant.

- Ne pas maquiller les enfants en bas âge et limiter le maquillage aux fêtes : Halloween, Mardi-Gras, anniversaires...
- Opter pour le maquillage à l'eau, bio ou naturel de qualité.
- Ne pas maquiller les peaux lésées et penser à tester la tolérance de la peau de vos enfants au maquillage quelques jours avant.
- Démaquiller soigneusement la peau des enfants avec de l'eau et du savon ou à l'huile (cf. livret Une rentrée toute douce de septembre 2018).

Les alternatives aux bonbons

Quelques idées recettes pour Halloween disponible sur la blogosphère.

- Les sablés citrouille - 100% végétal - <https://frama.link/tm0bpDBR>
- Halloween pop tart - La gourmandise selon Angie - <https://frama.link/uat0Too1>
- Cookies Monstres - Lady Pastelle - <https://frama.link/bTrJYB29>