

Avril 2019

Renouveau



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

Avril 2019

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	Avril				



Mes idées pour avril



•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •

Mes idées pour une chasse aux oeufs de Pâques différente

Mes objectifs de déconnexion pour ce mois

•
 •
 •
 •
 •
 •
 •

•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •

Mes grátitudes du mois d'avril

BEAUTE



Etape n°8 : L'aloé vera

La plante

L'aloé vera est une plante de la famille des aloés et est cultivé principalement autour du bassin méditerranéen. Il peut être aussi planté en pot dans un substrat drainant (mélange terreau et sable) en intérieur. Il est très facile d'entretien et peu exigeant. Il peut atteindre un mètre de hauteur et pousse en touffes. Il se multiplie par semis ou par drageons. Il adore une exposition lumineuse sans soleil direct, une température de 18°C. L'arrosage est modéré, pas plus d'un arrosage par semaine en été, un peu moins en hiver. Il est sensible aux cochenilles (nettoyer les feuilles à l'éponge). L'aloé vera fleurit en mars et se remporte tous les deux ou trois ans après la floraison dans un pot légèrement plus grand. En été, vous pouvez le sortir la journée et le rentrer le soir si les nuits sont fraîches.

Où trouver le gel d'aloé vera ?

- 1/ Dans le commerce . Vérifiez que le premier ingrédient est aloé bardadensis et que la liste INCI est courte.
- 2 /Directement dans une feuille d'aloé vera

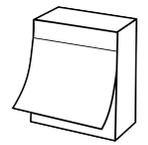
Comment récupérer son gel d'aloé vera?

- Coupez une feuille de votre aloé barbadensis à la base.
- Laissez écouler le latex jaune (irritant pour la peau) et lavez la feuille.
- Coupez le haut et les côtés de la feuille et enlevez la peau verte.
- Récupérez le gel à la cuillère et utilisez immédiatement.
- Le gel se garde 2 jours au frigo.

L'usage cosmétique

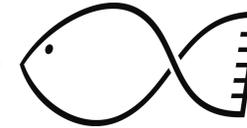
Seul le gel de l'Aloé Barbadensis est utilisé en cosmétique depuis l'Antiquité. Très riche en minéraux, vitamines et en eau, il est connu pour ces propriétés cicatrisantes, apaisantes et hydratantes. C'est un atout précieux pour la peau. Dans la technique du layering, il peut être utilisé comme sérum et comme contour des yeux. Mais c'est aussi un soin après-soleil, idéal pour les peaux grasses ou comme gel coiffant et démêlant pour les cheveux.

CE MOIS-CI



1er
AVR

POISSON D'AVRIL



Traditionnellement, le 1er avril est l'occasion de faire de gentilles blagues ou, pour les enfants, de coller des poissons dans le dos des personnes qui les entourent. Ces plaisanteries souvent bon enfant sont un moyen de mettre un peu de fantaisie dans un quotidien un peu anxigène.

Cette tradition est très ancienne mais ces origines restent obscures. A noter qu'elle n'est pas réservée à la France car elle est pratiquée dans de nombreux pays. Les médias aussi glissent chaque année des informations fictives qui ont toutes l'air d'être véridiques. A vous de les dénicher.

Restez à l'affût : des poissons peuvent venir se coller dans votre dos.

20-21
AVR

PAQUES



La date de Pâques varie d'une année sur l'autre et cette année, c'est le troisième dimanche d'avril. Les enfants ont l'habitude de partir à la chasse aux oeufs, qu'elle soit organisée dans le jardin familial ou lors d'un événement proposé par la ville ou par des associations.

Pour bien choisir son chocolat, je vous renvoie à mon livret de février. On évitera aussi d'acheter des oeufs emballés dans de l'aluminium qui ne se recycle pas. On pourra utiliser des oeufs en bois ou des galets puis les enfants les échangeront pour des vrais oeufs en chocolats sans emballage.

Vous trouverez de nombreuses idées sur internet pour organiser une chasse aux oeufs ludique pour les enfants.

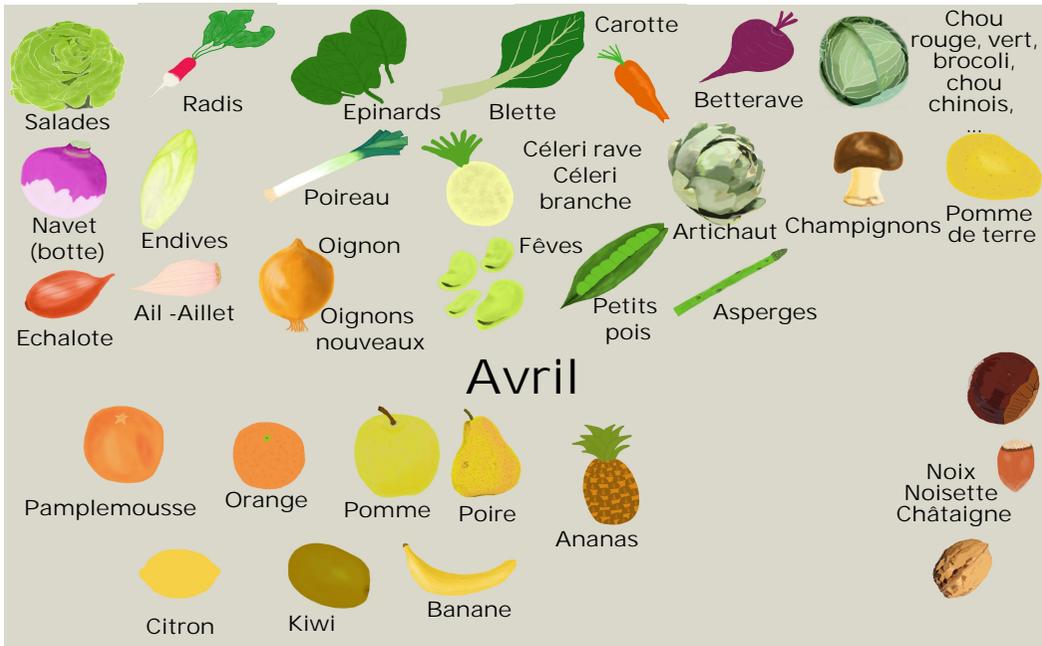
6 AVR
6 MAI

VACANCES DE PRINTEMPS

Pour ces vacances ou à l'occasion des jours fériés, prenez le temps de ralentir et de ne rien faire :

- Se déconnecter pendant 2, 24, 48 heures ou une semaine des réseaux sociaux, d'internet ou des écrans.
- Profiter de la nature en sortant une fois par jour dans un parc, dans un square ou dans un lieu où il y a un peu de nature.

Fruits et légumes



Avril

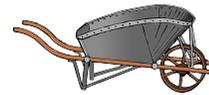
Zoom sur l'asperge

Il existe 3 types d'asperges :

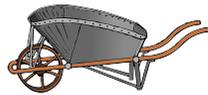
- l'asperge blanche : cultivée en butte, elle pousse sous terre, ne voit pas le soleil et reste blanche. Avant de la consommer, il faut l'éplucher. Une fois cuite, elle se consomme en vinaigrette.
- l'asperge verte : elle pousse à l'air libre et produit donc de la chlorophylle sous les rayons du soleil d'où sa couleur verte. Prête à consommer, ce serait la plus savoureuse.
- l'asperge violette : comme l'asperge blanche, l'asperge violette pousse sous terre. Elle est récoltée quand elle pointe le bout de son nez en dehors de la butte.

L'asperge reste un légume cher et sa durée de commercialisation est très courte. Alors n'hésitez pas à en acheter une botte ou planter des griffes dans le jardin (de février à avril, récolte à partir de la 3ème année).

Au jardin



Les pelouses et les prairies fleuries



Avril est le dernier mois où il est possible de semer son gazon si l'on veut qu'il ait le temps de s'enraciner et qu'il passe l'été avec peu de dégâts. Autrement il faudra attendre l'automne. Afin d'accueillir la biodiversité dans son jardin, on préférera les pelouses écologiques. Elles sont caractérisées par une grande diversité biologique.

- Limitez les tontes et réglez votre tondeuse à la hauteur maximale.
- Ne ramassez pas systématiquement la tonte si vous ne l'utilisez pas en paillage, laissez-la se décomposer sur le sol. Au besoin, mulchez.
- Laissez la flore s'exprimer librement. N'enlevez pas le trèfle très mellifère, les paquerettes, les violettes, les pissenlits et les autres plantes sauvages.
- N'utilisez pas de produits chimiques sur votre pelouse.
- Laissez une partie de votre pelouse non tondue au printemps et en été.
- Semez une prairie fleurie sur une partie de votre pelouse



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



Bricolage

Lapins en rouleaux de papier toilette

A l'occasion des fêtes de Pâques, je vous propose de réaliser avec vos enfants des lapins à partir de rouleaux de papier toilette.



Les fournitures :

- Des rouleaux de papier toilette
- De la peinture, des feutres ou des crayons de couleurs
- Un ciseau, de la colle
- Un crayon de papier
- Des pinces à linge



La découpe :

- 1/ Aplatir dans le sens de la longueur un rouleau de papier toilette avec la main.
- 2/ Découper deux bandes de 1 à 1,5 cm de largeur. Vous aurez ainsi les deux oreilles.
- 3/ Les coller sur le haut d'un deuxième rouleau de papier toilette qui sera le corps. Les maintenir avec des pinces à linge puis les enlever quand la colle a pris.
- 4/ Dessiner au crayon de papier sur le corps deux yeux un nez, une bouche et des moustaches. Si vous doutez, prenez modèle sur la photo.
- 5/ Colorier le corps et les oreilles dans la couleur choisie. Vous pouvez peindre toute la surface sauf les yeux.
- 6/ Peindre les yeux en blanc et en noir.
- 7/ Peindre en noir le nez, la bouche et les moustaches. Vous pouvez aussi utiliser des feutres.
- 8/ Laisser sécher.

Ces lapins pourront servir de décoration dans la maison.



Une recette pour Pâques



POUR LES ENFANTS

Lapin : génoise et ganache chocolat

Les ingrédients :

Temps de préparation : 40 min
Cuisson : 20 à 30 minutes
Repos : 30 minutes

Génoise :

- 250 g de farine de blé T65
- 100 g de féculé de maïs
- 1 sachet de levure chimique
- 200 g de sucre
- 60 g d'huile de tournesol
- 250 mL de lait végétal

Ganache chocolat :

- 20 cL de crème végétale
- 200 g de chocolat noir



La recette : pour 2 lapins

- 1/ Fouetter le sucre, l'huile de tournesol et le lait végétal.
- 2/ Mélanger la farine, la féculé de maïs et la levure.
- 3/ Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides et bien mélanger.
- 4/ Étaler sur une plaque de 38 cm sur 26 cm.
- 5/ Cuire à 180°C pendant 20 à 30 minutes. Vérifier la cuisson au bout de 20 minutes.
- 6/ Laisser refroidir.
- 7/ Pour la ganache, faire bouillir la crème puis la verser sur le chocolat noir. Mélanger.

Le montage : pour 2 lapins

- 1/ Découper, avec des cercles de pâtisserie, 4 grands disques (Ø 10 cm) et 4 petits disques (Ø 7 cm) et 8 oreilles de lapin.
- 2/ Dans le grand cercle, mettre un disque de génoise, 1 cm de ganache et recouvrir du deuxième disque. Faire de même pour les autres disques.
- 3/ Pour les oreilles mettre de la ganache entre les deux morceaux de génoise quand la ganache a un peu refroidi.
- 4/ Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 6/ Assembler et servir.

Renouveau

Le 20 mars dernier, c'était l'équinoxe de printemps. Depuis cette date la durée du jour est plus longue que la durée de la nuit. Il est temps de sortir de notre hibernation et d'être dans le renouveau. Comme nous le montre la nature qui se réveille peu à peu, nous pouvons nous aussi sortir de notre coquille et profiter du soleil qui s'annonce et des températures douces. Cette période est idéale pour faire le point sur les projets passés et futurs, pour se lancer dans de nouveaux défis sans oublier que le printemps c'est l'époque des nettoyages en tout genre.

Les grands nettoyages

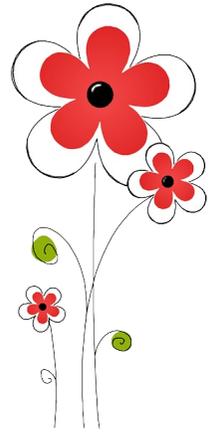
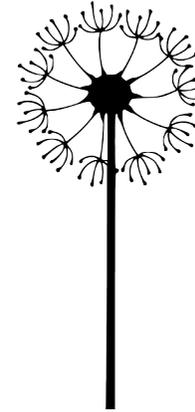
J'ai déjà abordé le grand ménage de printemps dans le livret du mois de mars. Si vous ne vous êtes pas encore lancé-e, il est encore temps. Mais le nettoyage ne se résume pas qu'au ménage et vous pouvez aussi :

- trier vos papiers administratifs. En France, les factures d'eau, de gaz et d'électricité se gardent 5 ans, les factures de téléphones 1 an. Pour être sûr-e de jeter correctement, le site Service-Public.fr vous renseignera sur les durées minimales de conservation de tous les papiers administratifs.
- Trier le contenu de votre ordinateur. Désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez plus, de même pour les blogs et les comptes de réseaux sociaux. Faites le tri dans vos mails et vos photos numériques.
- En prenant conseil chez un-e professionnel-le, vous pouvez faire une cure de printemps (sève de bouleau par exemple).
- Faire des séances de yoga (sur internet ou dans des cours) axées sur le nettoyage, le renouveau ou pratiquer les pranyama.

Les nouveaux projets

Le printemps est aussi une période propice pour se lancer dans de nouveaux projets, ou défis sans oublier de clore ou de faire le point sur les précédents.

- Faites le point sur vos envies dans le domaine personnel et professionnel.
- C'est l'occasion aussi de se lancer dans une passion délaissée.
- Lancez-vous dans une nouvelle activité : se mettre au sport, méditer chaque jour, cuisiner des repas sans viande ou poisson, créer un potager, apprendre à jouer d'un instrument de musique, une langue ou se lancer dans les arts plastiques, la couture, le tricot...



Renouer avec la nature

Nous sommes de plus en plus déconnecté-e-s de la nature. Nous vivons en ville où la nature est peu présente. Avec le retour des beaux jours, c'est l'occasion de renouer avec elle. Pour cela, je peux :

- Faire des ballades en forêts ou dans les parcs.
- Observer la nature dans son jardin, sur son trajet pour aller travailler ou à la pause de midi.
- Apprendre le nom des plantes, des insectes ou des oiseaux. Vous trouverez de nombreuses ressources sur internet, en téléchargeant des applis sur votre smartphone ou en empruntant un livre dans une bibliothèque.
- Participer ou se former à la cueillette sauvage auprès de professionnel-le-s qualifié-e-es.

