

Mon calendrier de l'Avent écoresponsable : 25 moments à faire en famille avant Noël

EN PARTENARIAT AVEC
LA VILLE DE RIEDISHEIM & M2A
DANS LE CADRE DE LA SEMAINE EUROPÉENNE
DE RÉDUCTION DES DÉCHETS



+ 7 fiches pratiques *DIY*



FICHE

Calendrier de l'Avent



Chaque année, quelques semaines avant Noël, on voit fleurir dans les vitrines des magasins, les fameux calendriers de l'Avent. Gourmandises, parfums, bijoux, jouets, vin... aujourd'hui les marques proposent des calendriers très élaborés pour le plus grand bonheur des petits et des grands.

Mais si ces petites choses nous font plaisir, elles peuvent aussi nous encombrer encore d'avantage... A-t-on vraiment besoin de ce énième échantillon de produits de beauté ?

Et si cette année, vous optiez pour un Calendrier de l'Avent fait-maison et avec cœur, basé sur le temps de qualité passé avec ceux qu'on aime VS les objets ? Chaque jour de décembre devient alors une occasion de vivre de belles expériences en famille, autour de la cuisine, du bricolage, du bien-être, etc.

Vous trouverez donc une liste d'activités à faire en famille, histoire de patienter de manière ludique jusqu'à Noël et le pas à pas pour fabriquer votre Calendrier de l'Avent dans un bocal, symbole du zéro déchet, car il se réutilise à l'infini !



1. LE MATÉRIEL

- 1 bocal en verre type *le Parfait* d'une contenance d'1 l (issu de la récup, c'est encore mieux)
- des feuilles A4 (papier recyclé, de brouillon, de couleur, anciens dessins des enfants, etc.)
- une paire de ciseaux
- un stylo-feutre peinture type *Posca* (pour décorer le bocal en verre)
- de la déco pour le couvercle (chute de tissu, du fil ou un élastique, des éléments naturels comme des branches de sapin, des rondelles d'orange séchées, un bâton de cannelle, etc.)
- divers stylos, feutres, pour écrire ses 25 activités

2. LE PRINCIPE

L'idée est de choisir parmi la liste ci-dessous, 25 activités à faire en famille (à deux ou en solo, ça marche aussi). Chaque activité est à inscrire sur un bout de papier qu'on va plier en origami et décorer selon votre guise. Ensuite, on les place dans un bocal en verre et chaque jour, on pioche un papier dans le bocal.

Comment bien choisir ses activités ?

- En fonction de ses envies et de ses disponibilités. Par exemple, prendre en compte les vacances scolaires, les jours où on travaille et les horaires d'ouvertures pour les sorties, comme les marchés de Noël, la patinoire...
- En fonction de la chronologie des événements. Par exemple, pour décorer le sapin, vous pouvez alors lui attribuer le 8 décembre (selon la coutume, elle correspond au jour de l'Immaculée Conception). Idem si vous voulez fabriquer une couronne de l'Avent (il faut compter 4 semaines avant Noël), donc privilégiez cette activité plutôt début décembre.
- Pour les activités cuisine ou bricolage, prévoyez en amont le matériel et les ingrédients nécessaires.

Vous trouverez sur la page suivante, une liste d'idées d'activités à choisir pour votre calendrier. Elles sont triées par couleur et thèmes. Ainsi, vous pourrez bien équilibrer votre calendrier entre les sorties, les activités de bricolage, de cuisine, etc. (voir exemple p.8). Puis, elles seront à découper et à placer sur la p.7. Une fois la chronologie validée, collez-les. Vous pouvez aussi tout simplement les réécrire au crayon. Vous aurez ainsi une visualisation de votre programme d'activité du mois de décembre !

Bien-sûr, je vous encourage à y mettre vos activités personnalisées !

Le lien vers une autre version de mon calendrier [ici](#)

www.mamanzerodechet.com



LISTE DES ACTIVITÉS DE NOËL

SORTIES

ON SORT À LA PATINOIRE

Cliquez [ici](#) pour consulter le site de la patinoire

ON VA VOIR LES ILLUMINATIONS DE NOËL

Cliquez [ici](#) pour consulter le marché de Noël de Mulhouse

ON FAIT UNE BALADE DANS LA NATURE

ON FAIT LA PHOTO DU PÈRE NOËL

ON VA À L'ÉCOMUSÉE

Cliquez [ici](#) pour consulter le site de l'Écomusée

ON VA AU PARC DE WESSERLING

Cliquez [ici](#) pour consulter le site de l'Écomusée

ON DÉCOUVRE LA FORÊT ENCHANTÉE À ALTKIRCH

Cliquez [ici](#) pour en savoir+

ON VA VOIR LE BALLET CASSE-NOISETTE AU ZÉNITH DE STRAS

ON VISITE LE PAYS DE LA PETITE PIERRE

BIEN-ÊTRE

ON PARDONNE À QUELQU'UN

ON MÉDITE DEVANT UNE BOUGIE

Fiche p. 19

ON FAIT UN MASQUE MAISON

ON SE FAIT DES MASSAGES

ON ÉCRIT UNE LETTRE DE GRATITUDE

ON FAIT UNE MÉDITATION GUIDÉE

ON SE RELAXE DANS UN BON BAIN

ON FABRIQUE UN SEL DE BAIN RELAXANT

MOMENTS EN FAMILLE

ON APPREND UNE CHANSON DE NOËL

ON REGARDE UN FILM DE SON ENFANCE

ON FAIT UNE BATAILLE DE BOULE DE NEIGE (OU D'OREILLER)

ON SE FAIT DES CÂLINS

ON LIT DES HISTOIRES DE NOËL

ON PRÉPARE SES TENUES DE NOËL

ON DÉCOUVRE LES COUTUMES DE NOËL DANS LE MONDE

Cliquez [ici](#)
pour en savoir+
Fiche p.25

ON REGARDE LES PHOTOS DE FAMILLE

ON APPELLE UN PROCHE

ON DÉCLARE LA TRÊVE DE NOËL (PAS DE DISPUTE)

ON ÉCRIT LA LETTRE AU PÈRE NOËL

ON COMPOSE UN POÈME DE NOËL

ON TRIE LES JOUETS POUR LES PLUS DÉMUNIS

La collecte se fait jusqu'au 10/12 en
Alsace. Cliquez [ici](#) pour en savoir+

ON INVENTE UNE CHANSON OU UN SPECTACLE EN FAMILLE

ON DÉCORE LE SAPIN

Cliquez [ici](#) accéder à mon article de blog dédié

LES ENFANTS DÉCIDENT !

CUISINE

ON CUISINE DES MANALAS

ON CUISINE LA BÛCHE DE NOËL

ON FAIT DES PETITS SABLÉS DE NOËL

Cliquez [ici](#) accéder à mon article de blog dédié

ON RÉALISE UN KÉFIR DE NOËL

Fiche p.14

ON FABRIQUE DES SOS JAR

Fiche p.12

ON FAIT UNE DÉGUSTATION DE CHOCOLAT

ON CUISINE SON PLAT PRÉFÉRÉ

ON PRÉPARE UN CHOCOLAT CHAUD MAISON

Cliquez [ici](#) accéder à mon article de blog dédié au lait végétal

ON PRÉPARE LE MENU DE NOËL

BRICOLAGE

ON FABRIQUE UNE BOULE ENNEIGÉE

Fiche p.16

ON CRÉE UNE BOUGIE ÉTERNELLE

Fiche p.17

ON DÉCORE LES FENÊTRES

Cliquez [ici](#) accéder à mon article de blog dédié

ON PRÉPARE LA COURONNE DE L'AVENT

Fiche p.22

ON CONFECTIONNE UN POT POURRI

ON EMBALLE LES CADEAUX FAÇON FUROSHIKI

ON CRÉE DES CARTES DE VŒUX

ON DÉCOUPE DES FLOCONS DE NEIGE

ON NOURRIT LES OISEAUX

ON DÉCORE LES FRUITS DE NOËL

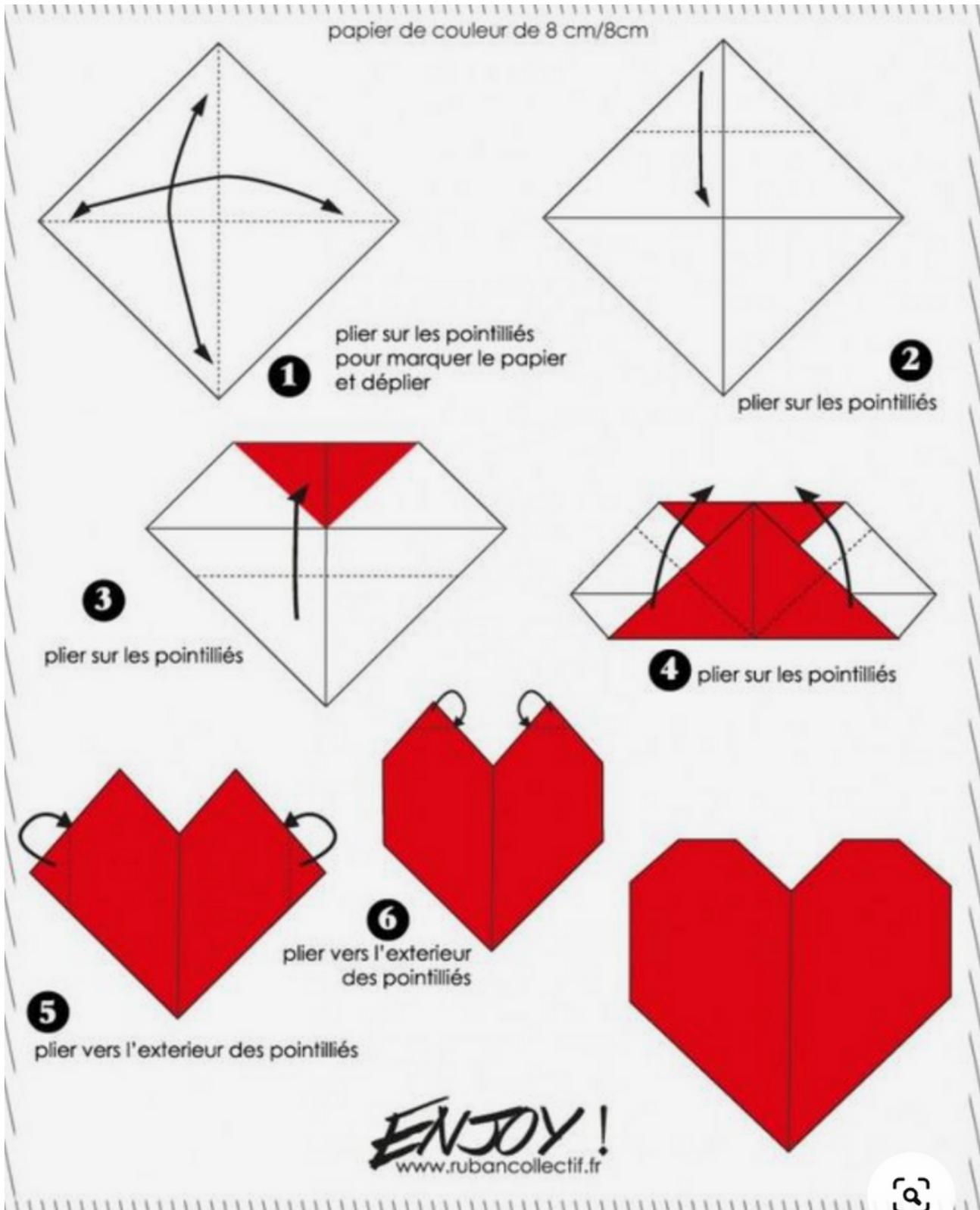
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25

J	1 ON VA VOIR LES ILLUMINATIONS DE NOËL
V	2 ON FAIT UNE BALADE DANS LA NATURE
S	3 ON PRÉPARE LA COURONNE DE L'AVENT
D	4 ON DÉCOUVRE LES COUTUMES DE NOËL DANS LE MONDE
L	5 ON PARDONNE À QUELQU'UN
M	6 ON CUISINE DES MANALAS
M	7 ON DÉCORE LES FENÊTRES
J	8 ON DÉCORE LE SAPIN
V	9 ON CRÉE UNE BOUGIE ÉTERNELLE
S	10 ON SORT À LA PATINOIRE
D	11 ON MÉDITE DEVANT UNE BOUGIE
L	12 ON REGARDE LES PHOTOS DE FAMILLE
M	13 ON FAIT DES SABLÉS DE NOËL
M	14 ON DÉCOUVRE LA FORÊT ENCHANTÉE D'ALTKIRCH
J	15 ON FABRIQUE UNE BOULE ENNEIGÉE
V	16 ON FABRIQUE UN SEL DE BAIN RELAXANT
S	17 ON FABRIQUE DES SOS JAR
D	18 ON TRIE LES JOUETS POUR LES PLUS DÉMUNIS
L	19 ON VA À L'ÉCOMUSÉE
M	20 ON EMBALLE LES CADEAUX FAÇON FUROSHIKI
M	21 ON ÉCRIT LA LETTRE AU PÈRE NOËL
J	22 ON RÉALISE UN KÉFIR DE NOËL
V	23 ON VA AU PARC DE WESSERLING
S	24 ON DÉCORE LES FRUITS DE NOËL
D	25 ON ÉCRIT UNE LETTRE DE GRATITUDE

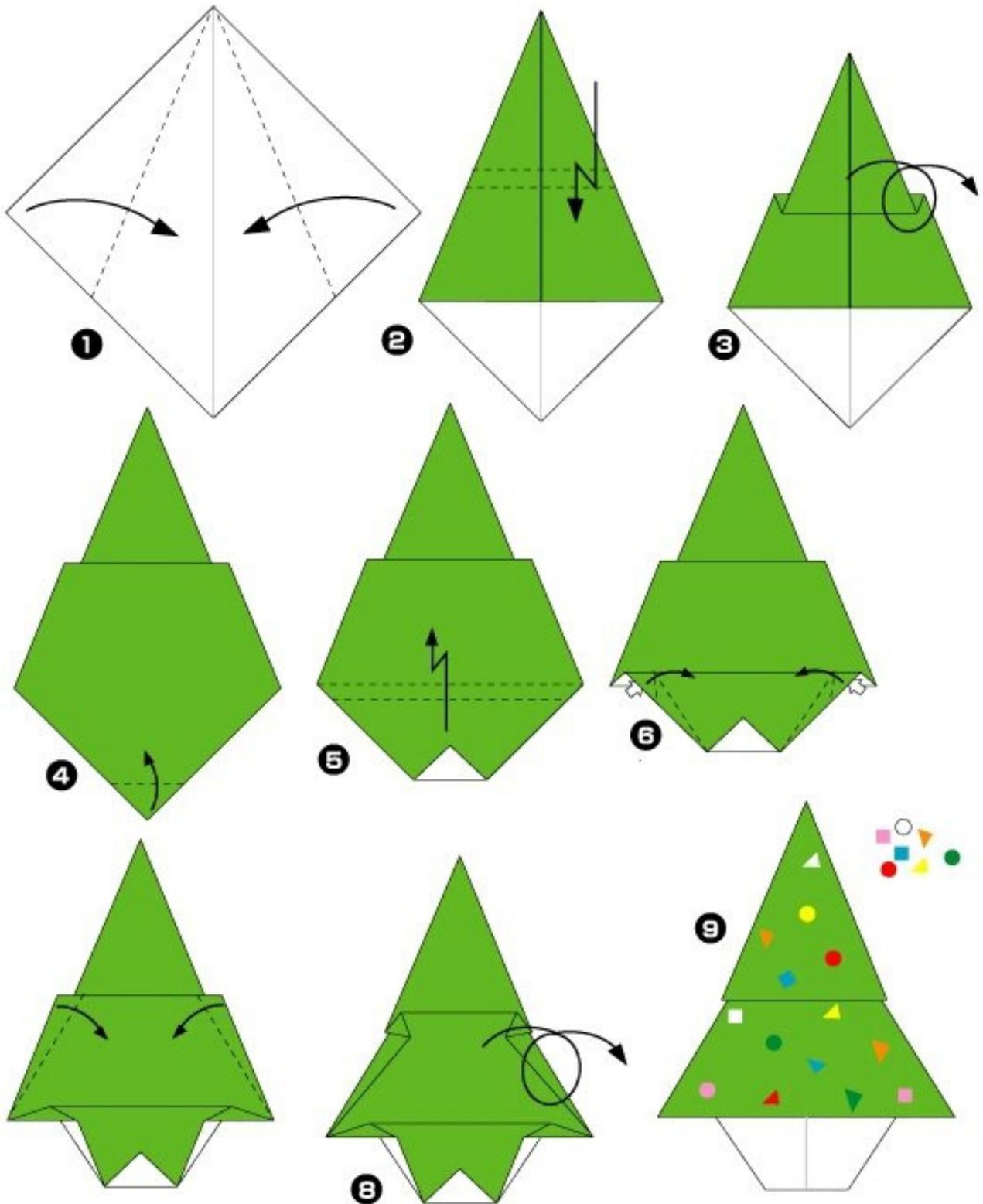
EXEMPLE

PLIAGES ORIGAMI POUR LES 25 ACTIVITÉS

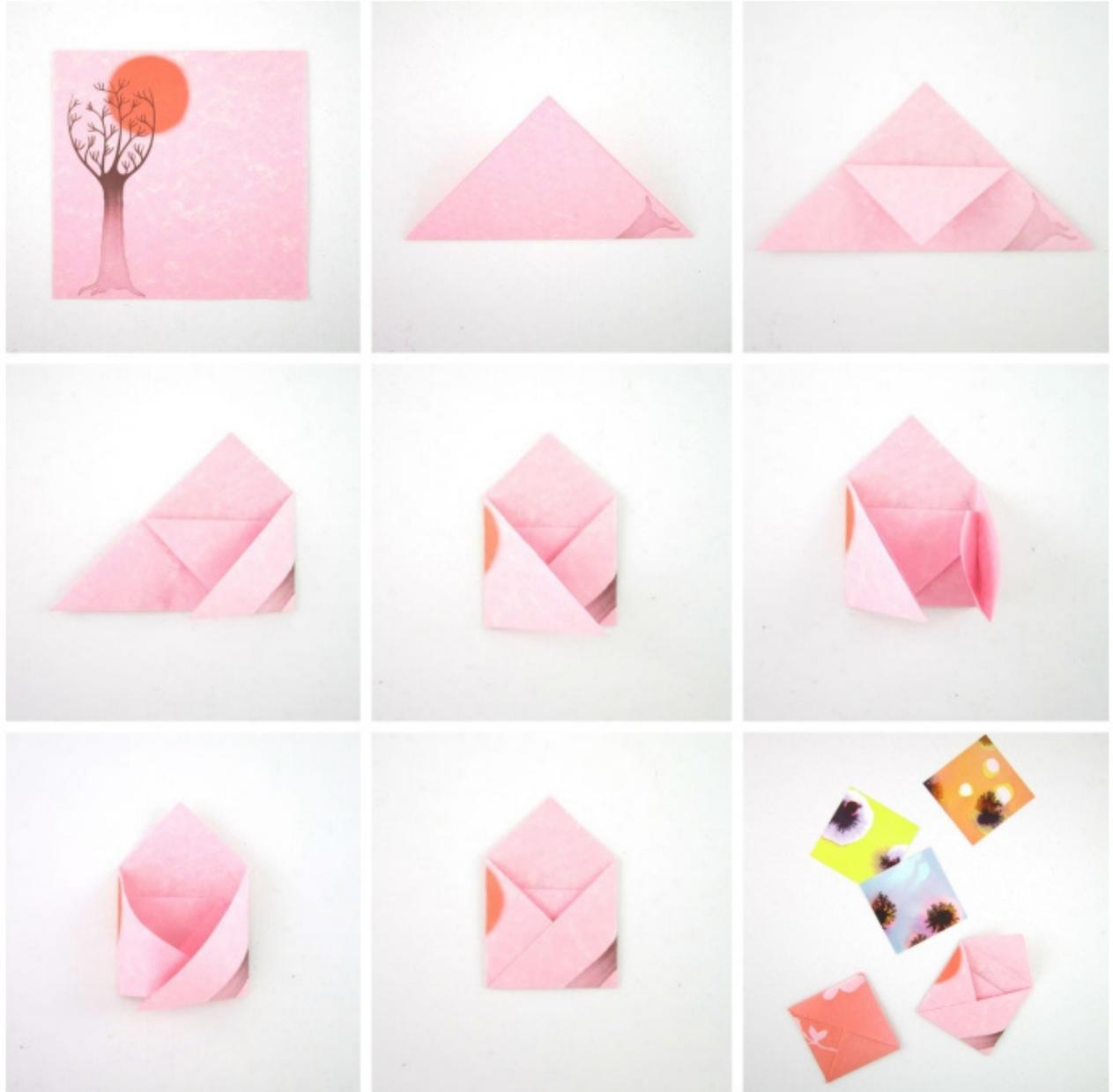
LE COEUR



LE SAPIN



L'ENVELOPPE



FICHE

SOS jar : cookie jar



Les cookies jar ou SOS cookie sont des cookies prêts à cuisiner ! Les ingrédients secs sont conservés dans un bocal, puis sont mélangés dans un saladier. Il ne suffit plus qu'à ajouter les ingrédients frais type œufs ou beurre ou vanille liquide, mettre le tout au four et le tour est joué ! C'est un cadeau qui fait toujours plaisir, car facile, rapide à réaliser et en plus, il est fait maison et totalement personnalisable.

1. LA RECETTE

Pour un bocal de 1 litre, il faut :

- 250 g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate (dans n'importe quelle grande surface)
- 1 cuillère à café de levure chimique (1/2 sachet)
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 100 g de flocons d'avoine
- 200 g de pépites de chocolat noir
- 100 g de sucre roux
- 100 g de sucre blanc
- 100 g de noix

Attention aux allergies aux fruits à coques si vous l'offrez à un proche.

Et à rajouter a posteriori pour réaliser les cookies :

- 125 g de beurre pommade ou huile d'olive/coco désodorisé
- 1 gros œuf battu
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide

2. PRÉPARATION

Lavez le bocal à l'eau chaude et séchez-le. Mélangez la farine, le bicarbonate, la levure chimique et le sel. Versez dans le bocal vide et tassez bien. Tapotez le bocal sur le plan de travail. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine, tapotez à nouveau, puis les pépites de chocolat. Appuyez bien sûr les pépites pour éviter au maximum que le sucre ne les traverse. Mettez ensuite le sucre roux, le sucre blanc et les noix grossièrement concassées.

Fermez hermétiquement.

3. ÉTIQUETTE ET CONTRE ÉTIQUETTE

Vous pouvez écrire Cookies, le nom de la personne à qui vous les offrez etc. et indiquez le mode d'emploi et les ingrédients sur la contre étiquette (voir ci-dessous)



2. RÉALISATION ET CUISSON DES COOKIES

Préchauffez le four à 180°C.

Versez le contenu du bocal dans un saladier. Ajoutez 125 g de beurre pommade (mou), 1 gros œuf battu et une cuillère à soupe de vanille liquide. Mélangez et formez des boules de la taille d'une balle de golf. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 13 à 15 minutes de cuisson. Faites refroidir sur grille.



Préchauffez le four à 180°C.

Versez le contenu du bocal dans un saladier. Ajoutez 125 g de beurre pommade, un œuf battu et une cuillère à soupe de vanille liquide. Mélangez et formez des boules de la taille d'une balle de golf. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 à 15 minutes de cuisson. Bonne dégustation !

Ingrédients :

Je vous ai laissé le champ libre pour les ingrédients si vous souhaitez personnaliser vos cookies !



FICHE

Kéfir de Noël



Le kéfir d'eau et de fruits est une boisson fermentée, pétillante, non pasteurisée, obtenue par fermentation de fruits (dont des fruits secs et des agrumes) et de sucre (ou produit naturel source de sucres) en présence de "grains de kéfir d'eau et de fruits". La boisson obtenue est acidulée, naturellement pétillante et riche en probiotiques (bactéries lactiques et levures) bonne pour le **microbiote intestinal**. On déguste le kéfir depuis plus de 1000 ans (région du Caucase).

1. LA RECETTE

Ingrédients pour la recette de base :

- 2 cs de grains de kéfir (environ 30g)
- la même quantité de sucre de canne soit 30g
- 1 demi citron bio coupé en deux
- 2 figes sèches bio
- 1l d'eau

Les épices de Noël :

- 10g de cannelle en bâton
- 1,5 g de cardamome
- 3 g de gingembre frais
- 1,5 g d'anis étoilé
- 2 g d'hibiscus

Matériel (doit être en inox, verre, bois ou en plastique) le kéfir ne supporte pas d'autres matériaux : 1 bocal de 1 l en verre type le Parfait, 1 bouteille en verre, 1 cuillère à soupe, une minipassoire, 1 couteau, 1 planche à découper et 1 entonnoir

2. PRÉPARATION

1. Dans votre bocal en verre, versez 1l d'eau du robinet (non chlorée).
2. Ajoutez ensuite le sucre, et faites le dissoudre à l'aide de votre cuillère en mélangeant bien.
3. Ajoutez les grains de kéfir que vous aurez préalablement égouttés. Il n'est pas nécessaire de les rincer.
4. Ajoutez ensuite vos figues coupées en 2 et les tranches de citron.
5. Fermez (non hermétiquement, avec un linge et un élastique par exemple) votre bocal avec le couvercle en le posant simplement sur le bocal dans une pièce située entre 20 C° à 25 C°.
6. Patientez entre 24 à 36 h. La fermentation est terminée lorsque les figues remontent à la surface. Vous pouvez goûter à ce moment-là.
7. Ôtez le couvercle du bocal et enlevez les tranches de citron et les figues.

Vous pouvez stocker les figues et les citrons dans votre congélateur en prévision d'une production de confiture ! #zérodechets

- **Astuce** : avec votre cuillère, mélangez le liquide pour homogénéiser les probiotiques dans le liquide et faire remonter le gaz.

3. L'EMBOUTEILLAGE

8. Versez ensuite le liquide dans vos bouteilles à l'aide de l'entonnoir et de la passoire (pour récupérer les grains de kéfir et qu'ils ne soient pas dans la bouteille).

Avec les grains de kéfir récupérés, vous pouvez relancer une nouvelle production (étape PRÉPARATION). Comme vous l'avez peut-être remarqué, la quantité de grains a augmenté pendant la première fermentation ; vous pouvez donc prendre les grains pour votre nouvelle production de kéfir de fruits, conserver le reste des grains au frigo dans de l'eau avec un peu de sucre, ou bien les donner.

9. Fermez votre bouteille. Mettez-la au frigo et dégustez tel quel ou disposez votre bouteille 24h supplémentaire à température ambiante pour la rendre pétillante et plus équilibrée au niveau de l'acidité et du sucre. Cela fait toute la différence.





FICHE

Boule de Noël enneigée

Les boules de Noël enneigées font pétiller les yeux des enfants par leur côté apaisant et poétique. Disposées dans toute la maison, elles apporteront une touche de magie à votre décoration de Noël.

L'origine de la boule à neige remonte à l'exposition universelle de 1878 à Paris, où les maître-verriers y ont exposé des presse-papiers en verre remplis d'eau montrant à l'intérieur une figurine s'abritant sous un parapluie. En le retournant, la neige tombe, imitant une tempête de neige... Maintenant, à vous de jouer les maître-verriers !

1. LE MATÉRIEL

- Un pot de verre, pot de confiture, pot de bébé, pot à cornichon...
- Une figurine à intégrer à votre création
- Pour la déco du couvercle : peinture acrylique, ou du tissu
- De la colle résistante à l'eau ou de la colle forte
- Des paillettes ou de la neige
- De la glycérine (pharmacie) pour une meilleure suspension des paillettes
- De l'eau



2. ÉTAPES

- Commencez la fabrication de votre boule de neige en peignant votre figurine de la couleur de votre choix ou laissez-la telle quelle
- Ajoutez une pincée de neige ou de paillettes dans le pot
- Remplissez (presque) le pot avec de l'eau et ajoutez un peu de glycérine, quelques gouttes, elle aidera la neige à flotter
- Collez la figurine dans le couvercle du pot avec la colle forte
- Mettez de la colle sur le contour du couvercle
- Refermez et laissez sécher 10 minutes
- Retournez le pot et regardez la neige tomber !

Le tips écolo : les coffres à jouets des enfants regorgent de bibelots, réutilisez-les en tant que figurine et customisez-les aux couleurs de Noël en rouge, blanc ou doré !

FICHE

Bougie éternelle, naturelle & upcyclée



Vous cherchez une bougie simple à faire à la maison, naturelle, économique et éternelle ? Voilà une recette de bougie liquide 100% écologique à base de 3 ingrédients naturels et du matériel de récupération. Une bougie entièrement personnalisable et réutilisable à vie (en remettant de l'huile et en changeant la mèche).

Comment cela fonctionne ? L'huile alimente la mèche et permet de créer une flamme alors que l'eau permet d'éteindre la flamme une fois que toute l'huile est consommée.

Les avantages de cette bougie fait maison : parfumante, relaxante, réconfortante

1. LES INGRÉDIENTS

- Eau du robinet
- De l'huile végétale type olive, colza, ce que vous avez dans votre cuisine.
- De la déco : galets, épices de Noël, tranches d'agrumes séchées, herbes aromatiques, etc.
- Optionnel : quelques gouttes d'huile essentielle qui rappelle les épices de Noël par exemple

2. LE MATÉRIEL

- Verre, bocal à conserve, petit pot à confiture...
- Le fond d'une bouteille d'eau en plastique
- Ciseaux
- Papier toilette
- Optionnel : un autre petit pot (si vous souhaitez mélanger l'huile essentielle avec l'huile végétale)

3. LES ÉTAPES DE FABRICATION

SOCLE : le socle qui va flotter à la surface de l'huile va permettre de maintenir la mèche à bougie. Pour le fabriquer, découpez à l'aide de ciseaux le fond d'une bouteille d'eau (uniquement la partie qui soutient tout le poids de la bouteille : le socle en forme de fleur). Ne pas laisser de bords, car l'huile qui va alimenter la mèche va pénétrer dans le socle par les rainures de cette fleur. Percez un trou au centre du socle à l'aide d'un petit clou, puis élargissez le trou à l'aide de la pointe de votre ciseau.

MÈCHE À BOUGIE : coupez une bande papier toilette de 1,5 cm de largeur, puis scindez le papier en deux sur l'épaisseur et ne prenez qu'une couche de papier. Enroulez le morceau de papier de façon très serrée. Imbibez la mèche avec un peu d'huile et placez-la dans le trou du socle de manière égale.

BOUGIE : versez l'eau de robinet dans le verre, bocal ou pot à confiture puis mettez-y la décoration de votre choix (eau colorée, galets, épices de Noël, tranches d'agrumes séchées, herbes aromatiques).

Pré-mélangez dans un bol l'huile végétale et quelques gouttes d'huile essentielle, si vous en utilisez.

Sinon, ajoutez l'huile dans le verre qui contient l'eau sur 2 cm de hauteur. Disposez ensuite votre socle maintenant la mèche à bougie à la surface de l'huile. Allumez la mèche.

ASTUCE : si la flamme monte trop haut, vous pouvez recouper la mèche. Si votre bougie fume, c'est que la mèche est trop longue. Si elle s'éteint, soit la mèche est en contact avec l'eau et donc pas suffisamment alimentée par l'huile ou à l'inverse, noyée par trop d'huile. Si elle crépite, c'est que la mèche est en contact avec de l'eau.



FICHE

Méditation à la bougie

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION À LA BOUGIE ?

La méditation à la bougie, aussi connue comme observation d'une bougie, est une technique de méditation incroyablement paisible et riche de sens. Pour ceux qui éprouvent des difficultés à méditer et ne souhaitent pas suivre une application, il s'agit d'une manière simple, mais très efficace de se détendre. Prendre le temps de méditer pendant les fêtes de fin d'année, souvent chargées physiquement et émotionnellement, permet de créer une pause pour prendre soin de soi et se ressourcer.

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION À LA BOUGIE

Il a été prouvé que fixer une flamme aide à stimuler notre capacité de concentration, tout en réduisant simultanément les sentiments de stress et d'anxiété. Avec le temps, la méditation peut nous aider à être plus résilient, patient et concentré dans notre vie quotidienne.

PRATIQUER LA MÉDITATION À LA BOUGIE

Configurez votre environnement

Pour vider votre esprit et atteindre un calme absolu, vous devrez supprimer toutes les distractions de votre environnement. C'est évidemment plus facile si vous vivez seul que dans une maison familiale et c'est qu'une des raisons pour lesquelles tant de gens choisissent de méditer le soir. Baissez la lumière, supprimez toute technologie, éteignez tous les écrans et assurez-vous que l'animal de la famille ne fait pas les cent pas dans la pièce pendant que vous y êtes.

Allumez votre bougie

Tout d'abord, assurez-vous que votre dos est droit et que vous êtes à l'aise. Utilisez votre coussin de méditation pour trouver une posture confortable. L'important est que vous ne commenciez à vous sentir raide à aucun moment, ce qui peut vous sortir directement de l'état de relaxation que vous essayez d'atteindre. Ensuite, allumez votre bougie et n'oubliez pas de vous assurer qu'elle est à, au moins 50 cm de vos yeux, sinon elle peut sembler trop brillante.

LA MÉDITATION GUIDÉE (À LIRE OU À SE FAIRE LIRE)

" Prenez 3 grandes respirations.

Je vous invite maintenant à allumer votre bougie.

Prenez tout votre temps pour effectuer vos gestes de manière à être pleinement conscient de chacun de vos mouvements.

Ouvrez-vous totalement à tous les sons qui entrent dans votre champ de conscience.

Le craquement de votre allumette.

Allumer la mèche de votre bougie.

Avez-vous remarqué les petites étincelles qui précèdent la flamme ?

Avez-vous remarqué les petites étincelles qui précèdent la flamme ?

Voyez comme celle-ci s'agrandit lorsque vous éloignez votre source de chaleur.

Juste avant qu'elle ne se sépare, Aude.

Prenez un instant pour observer la danse de la flamme.

Elle ondule, s'allonge, se rétrécit...

Noter son aspect changeant et éphémère...

Observez ses contours... ses dégradés de couleurs... sa pointe... qui s'efface jusqu'à disparaître...

Pensez un instant sur la fragilité de cette flamme, susceptible de disparaître au moindre souffle.

Mais également à sa force, capable de dévorer tout ce qui serait sur son chemin.

La flamme représente le parfait équilibre entre la force et la fragilité.

Respirez tranquillement avec la vision de cette puissante énergie qui ont lieu sous vos yeux.

Entourez-vous de sa lumière.

Lorsque vous serez prête, je vous invite à fermer lentement les yeux, pour être encore plus près de vous-même.

Tout en gardant à l'esprit l'image de votre bougie.

Si vous sentez que votre esprit s'échappe, n'hésitez pas à rouvrir les yeux et à poser votre attention sur la lumière.

Les yeux fermés laissent revenir à vous l'image de la flamme.

Tout comme si vous l'aviez totalement absorbée.

Vous voyez, celle-ci s'agrandit en vous.



Voyez, là, vous caressez sans vous brûler.
Elle vous réchauffe.
Laissez-la se promener à l'intérieur de vous pour éclairer chaque partie de votre corps.
Elle réchauffe et éclaire votre tête...
Glisse le long de vos bras et de vos jambes...

Rempli l'intégralité de votre cœur...
Sa chaleur et sa lumière se promène en vous...
Et chasse, l'ombre et l'obscurité...
Tout n'est que lumière et vous nourrissez votre feu intérieur.
Ce feu qui, lorsqu'il est trop près, peut brûler et blesser.
Mais lorsque l'on s'en éloigne, juste ce qu'il faut peut réchauffer et éclairer.
La flamme vous enseigne la juste distance.
Celle qu'il est nécessaire de mettre vis-à-vis de ce que nous vivons.
vous invite désormais à partager votre lumière intérieure en envoyant une flamme à une personne qui vous est chère.
Poursuivez en envoyant une flamme à chaque personne qui se trouve autour de vous...
Puis à chaque personne qui vit dans votre rue, dans votre ville, dans votre pays...
Une flamme pour chaque être vivant sur cette terre...
Une flamme pour toute forme de vie...
Envoyer votre lumière avec bienveillance autour de vous...

N'ayez jamais peur de votre lumière, c'est elle qui chassera votre obscurité et qui permettra à chacun de briller...

Lorsque vous vous sentirez prête, je vous invite à rouvrir lentement les yeux et à remettre doucement votre corps en mouvement.
Prenez un moment pour respirer en regardant la flamme de votre bougie.
Et laissez son énergie vous imprégner encore un petit moment.
Remerciez-vous pour ce précieux moment que vous êtes accordée..."

Fin de la méditation guidée

Tips : vous pouvez vous enregistrer lire cette méditation et ensuite écouter votre audio !



FICHE

Couronne de l'Avent végétale & purificatrice



Selon la tradition chrétienne, la couronne symbolise les quatre semaines qui précèdent Noël (l'Avent). Autrefois, les premiers habitants du nord de l'Europe faisaient déjà des couronnes ou des anneaux avec les branches d'un arbre persistant, le cercle symbolisant le **cycle sans fin des saisons** et coïncidant avec une date importante, le solstice d'hiver.

Plus tard, les chrétiens ont assimilé cette tradition à leur propre culture. La couronne est ainsi devenue un centre de table confectionné avec des branches, en général de pin ou de sapin, dans lequel ils plaçaient quatre bougies qu'ils allumaient, une par semaine, jusqu'à l'arrivée de Noël. Le rituel de l'allumage s'accompagnait de prières ou de lectures bibliques.

Aujourd'hui, la couronne s'accroche le plus souvent à la porte de la maison en guise de bienvenue et de meilleurs vœux durant la période de Noël. Elle conserve toutefois son symbolisme d'origine : le cercle comme **symbole de passage éternel du temps** et la partie végétale comme **symbole de la vie**. Nous nous plaisons à perpétuer cette belle tradition chaque année.

Je vous propose de réaliser une couronne de l'Avent végétale, avec des plantes de saison, aux vertus protectrices et purificatrices. Une fois sèche, vous pourrez la réutiliser en **bâton de fumigation** pour assainir votre intérieur tout le mois de décembre et le reste de l'hiver, au lieu de la jeter au compost !

1. QU'EST-CE QUE LA FUMIGATION ?

La fumigation consiste à faire brûler des plantes médicinales afin de profiter de leurs propriétés. Cette pratique est universelle et ancestrale et permet de purifier les foyers et les lieux de culte, de chasser la maladie, d'honorer les divinités, etc.

Une étude indienne menée par le **National Botanical Research Institute** a mis en avant que la fumigation via un mélange de bois et de plantes médicinales entraîne une **diminution de 94 % des bactéries** situées dans l'air ambiant.

La fumigation des plantes reconnues purifiantes permet de capter un nombre important d'ions positifs et de relâcher des ions négatifs, provoquant ainsi la dépollution de l'atmosphère d'un lieu.

2. LES ÉLÉMENTS DE LA COURONNE

Pour confectionner votre couronne, vous êtes libre de choisir parmi les plantes ci-dessous :

- **la sauge** : purificatrice par excellence, guérison, la méditation, l'élévation psychique et spirituelle
- **l'orange** : symbole, en cette période sombre, le retour à venir du soleil. Son énergie incarne la longévité et l'équilibre entre le corps et l'esprit. Elle favorise la voyance et l'intuition.
- **l'eucalyptus** : favorise l'harmonie et l'inspiration
- le romarin : joue un rôle sur la sensation de paix et la clairvoyance, de forts atouts pour les travaux autour du renouveau de nos vies.
- **le thym** : symbole de l'abondance, de l'amour de soi et des autres, apporte la chance, améliore la communication et les rapports sociaux, équilibre et harmonie.
- **la cannelle** : développe la créativité, l'harmonie de l'être, plante aphrodisiaque
- **le lierre** : favorise l'amour de soi et des autres, la chance et la protection

3. LES ÉTAPES DE FABRICATION



1. Formez un fagot avec les plantes



2. À l'aide de la ficelle, faites un nœud sur la partie basse du fagot



3. Ficelez les plantes



4. Ajoutez au fur et à mesure d'autres plantes au ficelage



5. Formez une couronne en pliant les fagots de plantes ficelés entre eux



6. Une fois sec, reficelez autour en y intégrant tous les éléments. Puis, coupez des petits tronçons de 15 cm de long

4. COMMENT UTILISER VOS BÂTONS DE FUMIGATION ?

Il faudra dans un premier temps allumer le bout du bâton, une fois suffisamment allumé, il sera nécessaire d'éteindre la flamme en l'agitant dans l'air. À l'aide de votre main ou d'une plume, dispersez la fumée pour la purification. Pour purifier une maison, il faudra faire le tour de chaque pièce de l'habitation, et ce, dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'au retour à la pièce de départ. Si vous souhaitez purifier une personne ou un objet, il faudra disperser la fumée du bas vers le haut, et de l'avant vers l'arrière. Il est important de bien ouvrir vos fenêtres, pour laisser la fumée sortir.

Pour éteindre le bâton, il suffit d'écraser le bout en braise au fond d'une coupelle ou d'un coquillage, en s'assurant que le bâton soit bien éteint avant de le ranger.

Voici d'autres exemples de bâton de fumigation, réalisé avec ce que vous avez dans votre jardin ou aux alentours :



FICHE

On découvre les coutumes de Noël dans le monde

UN PEU D'HISTOIRE

Selon les traditions germaniques ancestrales, le monde s'apparentait à un arbre gigantesque aux branches duquel étaient suspendues les étoiles. C'est pourquoi, à l'approche du solstice d'hiver, les premiers habitants du nord de l'Europe décoraient un arbre à feuilles persistantes en l'honneur du dieu Freyr, dieu du soleil et de la fécondité. L'arbre symbolisait l'univers tout entier : sa cime abritait la demeure des dieux et au plus profond de ses racines se trouvait l'inframonde des morts. Lorsque les chrétiens virent pour la première fois ces arbres décorés, ils adaptèrent sa symbolique à la pensée chrétienne. Ils conservèrent l'idée de l'arbre persistant (le pin ou le sapin), car celui-ci représente l'amour de Dieu pour les hommes, quelque chose d'immuable. Ils commencèrent à le décorer avec des pommes symbolisant le péché originel, mais également avec les bougies, reflets de la lumière du Christ éclairant ses enfants. Au fil des siècles, les pommes se transformèrent en boules de Noël et les bougies en guirlandes lumineuses.

RÉFÉRENCES DE LIVRE

25 Noël en musique, de Sophie Humann

Tous les Noël du monde, de Audrey Guiller

Fêtes de Noël et de nouvel an autour du monde, de Sophie Louguine

Noël autour du Monde, de Debbie Powel & Mary Sebag Montefiore

LE TIPS ZÉRO DÉCHET

Achetez vos livres d'occasion ou empruntez-les à la bibliothèque de votre ville.