

# Ma tout doux liste #3

J'accepte de prendre du  
temps pour moi  
*et je profite des fêtes pour  
retomber en enfance !*

Je note mon engagement,  
mes envies :

.....  
.....  
.....

Je suis imprimé sur du  
papier recyclé



## Edito

La période des fêtes est un moment unique dans l'année, où règne un brin de magie et où les enfants sont excités à l'idée de la venue du Père Noël. Et si vous en profitez pour retomber en enfance ?

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année !

Prenez soin de vous ;-)

Alexandra - Semeuse de bonheur à infuser sur [Chakaiclub.fr](http://Chakaiclub.fr)



Le podcast q

Oli est une  
5-7 ans p  
et raco  
auteu  
parta  
chakai.



## L'astuce de la naturopathe

Chaque mois, **Anne-Claire Meret, naturopathe et praticienne EFT** vous guide dans la découverte de la naturopathie. En décembre, elle vous invite à retrouver de la joie de vivre, de la légèreté. Comment ? En vous donnant ce dont vous avez besoin. «Tout d'abord en identifiant ce qui vous hérissé le poil au quotidien, ce qui vous met en colère ou vous rend vulnérable (pour développer un regard plus lucide sur vos réactions en observant vos émotions). Allez voir à quel moment ce type de sensations physiques et/ou émotions se sont installées dans l'enfance. Puis, visualisez l'enfant que vous étiez et écoutez-le/la, montrez-lui que vous êtes présent(e) pour lui/elle, demandez-lui ce dont il/elle a besoin (sans lui imposer quelque chose que vous pensez dont il a besoin), et donnez-lui.

Pour en savoir plus, je vous conseille les méditations gratuites sur l'enfant intérieur sur le site d'Isabelle Filliozat» ([chakai.fr/enfantinterieur](http://chakai.fr/enfantinterieur)).

**Découvrez son site [anneclairemeret.com](http://anneclairemeret.com)**

## Insouciance



## Mon nouveo

Je mets en plac  
qu'elles donnent  
tout-petits. Elles  
à diminuer le st  
mentale, favor  
à s'épanouir. A  
moment d



# Qui fait du bien

Une série de contes pour les enfants par France Inter, imaginés et animés par de nombreux artistes. Un beau moment à partager avec des enfants  
[fr/matoutdouxliste3](https://www.fr/matoutdouxliste3)



Rire

Un petit rituel  
des routines. On sait  
un cadre et rassurent les  
s aident aussi les adultes  
ress, préserver la santé  
iser la concentration et  
A vous de choisir à quel  
de votre journée ;-)

# L'instant bien-être

Chaque mois, **Aurélié Doury, de Lilibulles**, vous propose des pistes pour votre bien-être.

«Et si vous optiez pour « l'égoïsme bénéfique » ? C'est à dire avoir le droit de s'occuper de soi, se remettre en première place dans sa vie, écouter ses besoins. Toujours les autres avant : stop ! Enfants, mari, employeur, collègue, famille, voulez vous vraiment pensez à vous après chacun d'entre eux ? Être bien pour et avec les autres c'est d'abord être bien avec soi même. Être égoïste peut être bénéfique. Ce n'est pas oublier les autres c'est surtout ne pas s'oublier soi.

Ce n'est pas un caprice de s'occuper de soi, au contraire. Prenez du temps pour vous, acceptez de dévorer un bon livre, aller au cinéma seul(e) ou avec des ami(e)s, ou tout simplement vous recoucher et ne rien faire pendant une journée si vous le pouvez !»

**Découvrez son site [lilibulles.com](https://www.lilibulles.com)**





« Tu fais quoi  
pour Noël ?  
Je prends deux  
kilos. »

Anna Gavalda

## Le conseil de la diététicienne

Chaque mois, **Emilie Brouzes, diététicienne nutritionniste et coach sportif** vous donne des clés pour mieux appréhender votre alimentation.

« Le plaisir qui se dégage des fêtes peut être vécu très différemment selon chaque personne. Pour ma part, je prends plaisir avec des décorations de Noël, des bougies, des lumières. D'autres, avec les odeurs du sapin, des clémentines et du bois qui brûle dans la cheminée. Pour d'autres ce sera la bûche de Noël ou les chocolats et le foie gras ou bien encore les cadeaux ! Vous êtes gourmands et vous regrettez chaque année de prendre 5kgs à cette période ? Et si cette année, vous faisiez rimer Noël avec autre chose que des repas gras, sucrés, salés, et le chocolat ? Prenez plaisir à décorer vos assiettes, à dresser une jolie table, prendre le temps de cuisiner. A table, savourez pleinement le moment et chaque bouchée ! Evitez de vous resservir, vous aurez des restes pour le lendemain ! Et votre ventre vous remerciera ! Bonnes fêtes ! »

**Emilie Brouzes**

## Le saviez-vous ?

Les fameuses gastro entérites de Noël sont davantage dues aux excès d'alcool qu'aux intoxications alimentaires. Ne faites pas de mélanges et limitez-la au maximum. Ce sont des calories vides qui causent des inconforts digestifs et maux de tête.



## Le petit plus

Profitez de cette période pour marcher en famille, danser sur des rythmes endiablés, pour digérer et éliminer ! Nagez, courez, faites ce qui vous fait plaisir !

*"Chaque homme cache en lui un enfant qui veut jouer."*

Friedrich Nietzsche

## Les bienfaits du Karité

Riche en vitamines A, D, E et F, il hydrate, assouplit et adoucit la peau. Il soulage les problèmes de peau tels que l'eczéma, il calme le feu du rasage. Il prend soin de la peau des futures mamans et des bébés.



## Les bienfaits du Beurre de cacao

Idéal pour les peaux sèches, abîmées ou encore déshydratées, le beurre de cacao apaise et nourrit. C'est également un cicatrisant 100% naturel.



## Des moyens naturels pour prendre soin de vous

**Stella Chartier est naturopathe, conseillère en fleurs de Bach et créatrice d'ateliers cosmétiques.**

Ce mois-ci, elle vous propose une **recette de beauté DIY et 100% gourmande « Huile de massage solide nourrissante et hydratante »**

Pour cela, faites chauffer au bain-marie •30g de beurre de cacao •10g de beurre de karité •7,5g de cire d'abeille • 3g d'huile végétale de votre choix. Une fois les ingrédients fondus, versez la préparation dans un ou plusieurs moules (en silicone par exemple). Attendez quelques instants ou placez-le directement dans votre frigo. Une fois durci, c'est prêt ! Vous pouvez à présent vous masser délicatement la peau avec cette **« barre de massage naturelle »** qui fondra lentement au contact de votre peau. Vous pouvez trouver facilement les ingrédients dans des magasins spécialisés (bio).

**Rendez-vous sur la page facebook de Stella :**

**@natureandyou.stella**

**Stella Chartier - [www.nature-and-you.com](http://www.nature-and-you.com)**



"Il faut vivre pour écrire, et non pas écrire pour vivre."

Jules Renard

## Mon carnet d'écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

♥  
**Pour Noël,**  
je prépare des cadeaux «faits maison» pour faire plaisir à mes proches (des gourmandises, de la couture, un dessin, un tableau, etc.)



♥  
**Vive la neige !**  
S'il neige, je retombe en enfance et me lance dans une bataille de boules de neige endiablée !



80°C  
3min

## Haut comme 3 pommes

Ce thé vert aux arômes naturels de citron et figue de barbarie est un vrai petit bonbon !

Un goût d'enfance à savourer en attendant le Père Noël et pendant toute la période des fêtes, en famille avec de délicieux biscuits maison.

La première fois que je l'ai goûté, il m'a immédiatement fait retomber en enfance. Un coup de coeur !

## Petite canaille

Je suis heureuse de vous proposer ma 12ème création ! 12ème déjà, je n'en reviens pas !

Ce thé blanc ananas anis baies de goji décoré de flocons en sucre est le petit impertinent de la sélection ! Un thé de Noël sans cannelle et qui sent bon le soleil pour vous réchauffer le corps autant que le coeur pendant cette période hivernale.



65°C  
8-20min

## L'infusion des enfants sages

Etes-vous sûr(e) que vous avez été bien sage cette année ? Attention, le Père Noël vous surveille ! (et moi aussi !) :-)

Savourez cette tisane aux arômes naturels de fraise et orange en famille. Même les enfants peuvent la goûter, elle ne contient pas de thé. L'occasion de changer du traditionnel chocolat chaud !



95°C  
7-10min

Les thés de cet abonnement ont été conditionnés par l'ESAT Escolore, dans le Puy-de-Dôme.



## L'astuce

Versez 1/3 d'eau à température ambiante et 2/3 chaude sur votre thé vert. Ainsi il ne sera pas amer.

Avec votre thé

## Un pain d'épices

[chakai.fr/paindepices](http://chakai.fr/paindepices)

Mon thé du soir

## Au coin du feu

Oolong chocolat orange cannelle

Mon thé du matin

## Flocons de bonheur

Thé noir agrumes épices  
amande vanille

## Drink tea be happy



## L'astuce

Préparation du thé :  
-vert : 80°C - 2-4min  
-noir : 90°C : 3-5min  
-oolong : 90°C - 3-5min  
-blanc : 70°C - 7-10min

## L'expression

« A s'en faire bouillir du thé sur le nombril », qui peut se traduire par à mourir de rire.  
Expression japonaise

Avec votre thé

## Des croquants aux amandes

[chakai.fr/croquants](http://chakai.fr/croquants)



Mon thé de l'après-midi

## Vive le vent

Thé blanc agrumes raisin  
amande