

The background is a dense, vibrant pattern of tropical foliage. It features various types of leaves in shades of green, teal, and orange, set against a dark purple background. Some leaves are large and detailed, while others are smaller and more stylized. The overall aesthetic is lush and natural.

# AGENDA ÉCORESPONSABLE 2021

## OCTOBRE

|   |    |
|---|----|
| V | 1  |
| S | 2  |
| D | 3  |
| L | 4  |
| M | 5  |
| M | 6  |
| J | 7  |
| V | 8  |
| S | 9  |
| D | 10 |
| L | 11 |
| M | 12 |
| M | 13 |
| J | 14 |
| V | 15 |
| S | 16 |
| D | 17 |
| L | 18 |
| M | 19 |
| M | 20 |
| J | 21 |
| V | 22 |
| S | 23 |
| D | 24 |
| L | 25 |
| M | 26 |
| M | 27 |
| J | 28 |
| V | 29 |
| S | 30 |
| D | 31 |

## NOVEMBRE

|   |    |
|---|----|
| L | 1  |
| M | 2  |
| M | 3  |
| J | 4  |
| V | 5  |
| S | 6  |
| D | 7  |
| L | 8  |
| M | 9  |
| M | 10 |
| J | 11 |
| V | 12 |
| S | 13 |
| D | 14 |
| L | 15 |
| M | 16 |
| M | 17 |
| J | 18 |
| V | 19 |
| S | 20 |
| D | 21 |
| L | 22 |
| M | 23 |
| M | 24 |
| J | 25 |
| V | 26 |
| S | 27 |
| D | 28 |
| L | 29 |
| M | 30 |

## DÉCEMBRE

|   |    |
|---|----|
| M | 1  |
| J | 2  |
| V | 3  |
| S | 4  |
| D | 5  |
| L | 6  |
| M | 7  |
| M | 8  |
| J | 9  |
| V | 10 |
| S | 11 |
| D | 12 |
| L | 13 |
| M | 14 |
| M | 15 |
| J | 16 |
| V | 17 |
| S | 18 |
| D | 19 |
| L | 20 |
| M | 21 |
| M | 22 |
| J | 23 |
| V | 24 |
| S | 25 |
| D | 26 |
| L | 27 |
| M | 28 |
| M | 29 |
| J | 30 |
| V | 31 |

# LES HUILES ESSENTIELLES



**Les huiles essentielles servent aussi bien pour soigner les maux du quotidien, que pour un moment de détente, dans un soin de beauté ou même pour assainir la maison de façon 100 % naturelle ! La diffusion d'huiles essentielles permet entre autres d'éviter les bombes désodorisantes ou les diffuseurs électriques contenant des phtalates, des formaldéhydes et d'autres substances allergènes comme le Butylphenyl Methylpropional.**

↘ Elles sont concentrées : il faut une quantité énorme de plantes pour obtenir 1 kg d'huile essentielle (par exemple, 1 tonne de fleurs d'oranger pour produire 1 kg d'huile essentielle de néroli).

↘ Elles sont polyvalentes : certaines huiles contiennent plus de 100 molécules différentes, ce qui explique pourquoi une seule huile essentielle possède de nombreuses vertus.

↘ Elles agissent sur le psychisme : en plus de leurs propriétés indéniables sur la peau, les huiles essentielles traversent la barrière cutanée et agissent sur notre bien-être général.

## **PRÉCAUTIONS D'UTILISATION EN COSMÉTIQUE**

Les huiles essentielles peuvent être des alliées merveilleuses pour la peau si elles sont utilisées à bon escient. Il convient cependant d'être prudent et de s'informer sur chaque huile essentielle que vous souhaitez utiliser. Je conseille généralement

une utilisation ponctuelle des huiles essentielles sur la peau, par exemple pour traiter un bouton, ou en cure pendant plusieurs semaines, par exemple dans une crème de soin pour traiter une couperose ou des pores dilatés. Dans tous les cas, il est important de les utiliser de façon occasionnelle et surtout avec parcimonie.

**Dosage :** en aromathérapie esthétique, on n'utilise que quelques gouttes d'huiles essentielles, principalement sous forme diluée, sur la peau.

**Irritation :** certaines huiles essentielles sont connues pour être dermocaustiques (principalement les huiles essentielles à phénols et celles à aldéhydes), irritantes et donc à éviter sur la peau : ajowan, basilic exotique, cannelle de Ceylan ou de Chine, girofle, lemongrass, origan (compact, de Grèce ou d'Espagne), verveine des Indes, menthe poivrée, thym à thymol, thym à carvacrol, pin sylvestre, sarriette des montagnes.

**Test dermique** : avant l'utilisation d'un cosmétique contenant une ou plusieurs huiles essentielles que vous n'avez jamais essayées auparavant, faites un test sur l'avant-bras 48 heures avant usage. Si vous ne sentez aucune irritation ou sensibilisation, vous pouvez utiliser le produit.

**Photosensibilité** : certaines huiles essentielles peuvent provoquer une réaction photochimique sur la peau si celle-ci est exposée aux UV. Elles peuvent faire apparaître des taches sur la peau. Il faut donc les éviter si vous prévoyez une exposition au soleil : angélique, bergamote, tilleul, pamplemousse, orange, citron, mandarine, verveine, carvi, cumin, tagète.

**Femmes enceintes** : je conseille aux femmes enceintes d'éviter les huiles essentielles sous toutes leurs formes jusqu'au second trimestre de la grossesse. Passé ce stade (qui correspond à la formation des organes du fœtus), demandez conseil à votre sage-femme.

**Maladies chroniques ou graves, maladies de peau** : quelle que soit votre maladie, demandez toujours conseil à votre médecin avant d'utiliser des huiles essentielles.

**Enfants** : les huiles essentielles ne sont pas conseillées pour les enfants de moins de 6 ans. Conservez-les hors de leur portée.

**Rangement** : les huiles essentielles sont sensibles à la chaleur et à la lumière. Elles sont également volatiles, il faut donc veiller à refermer les flacons hermétiquement.

## **MODE D'EMPLOI**

### **Base**

Pour utiliser les huiles essentielles, à l'exception de quelques-unes, très douces, il faut impérativement les diluer dans un support tel qu'une huile végétale, une émulsion, une base moussante... Je ne parle évidemment ici que des supports à visée cosmétique.

### **Dosage**

En aromathérapie esthétique, on n'utilise que quelques gouttes d'huile essentielle, principalement sous forme diluée, sur la peau. Si vous respectez bien les dosages préconisés, le risque de nocivité est faible. Dans les produits de beauté et les huiles de massage, ne dépassez pas un dosage de 3 % d'huile essentielle (c'est-à-dire pas plus de 9 gouttes pour 10 ml de produit de base).

### **EN DIFFUSION**

Les huiles essentielles peuvent aussi être utilisées en diffusion, grâce à des diffuseurs à froid ou par capillarité. Elles sont très puissantes ! Il est donc important de les utiliser de façon occasionnelle et avec parcimonie. Toutes les huiles essentielles ne sont pas adaptées à la diffusion : certaines peuvent être irritantes pour les voies respiratoires, renseignez-vous avant de les utiliser. Ne pas diffuser en présence d'enfants, de femmes enceintes ou d'animaux. La diffusion et l'inhalation d'huiles essentielles sont déconseillées chez les personnes asthmatiques. Personnellement, je diffuse entre 10 et 20 minutes en fonction de la taille de la pièce, le mieux étant de choisir un diffuseur muni d'un minuteur.



Jeudi  
MARS

18 Vendredi  
MARS

19

ST CYRILLE

ST JOSEPH

JOURNÉE MONDIALE  
DU RECYCLAGE

|          |          |
|----------|----------|
| 8 .....  | 8 .....  |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 9 .....  | 9 .....  |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 10 ..... | 10 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 11 ..... | 11 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 12 ..... | 12 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 13 ..... | 13 ..... |
|          |          |
| 14 ..... | 14 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 15 ..... | 15 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 16 ..... | 16 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 17 ..... | 17 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 18 ..... | 18 ..... |
|          |          |
| 19 ..... | 19 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 20 ..... | 20 ..... |

NOTES .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi  
MARS

20

ST HERBERT

PRINTEMPS



Dimanche  
MARS

21

STE CLÉMENCE





MARS  
SEMAINE 12

Lundi  
MARS

22  
Mardi  
MARS

23  
Mercredi  
MARS

24

STE LÉA

ST VICTORIEN

STE CATHERINE DE SUÈDE

JOURNÉE MONDIALE  
DE L'EAU

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 8 .....  | 8 .....  | 8 .....  |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 9 .....  | 9 .....  | 9 .....  |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 10 ..... | 10 ..... | 10 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 11 ..... | 11 ..... | 11 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 12 ..... | 12 ..... | 12 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 13 ..... | 13 ..... | 13 ..... |
| 14 ..... | 14 ..... | 14 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 15 ..... | 15 ..... | 15 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 16 ..... | 16 ..... | 16 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 17 ..... | 17 ..... | 17 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 18 ..... | 18 ..... | 18 ..... |
| 19 ..... | 19 ..... | 19 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 20 ..... | 20 ..... | 20 ..... |

## DÉMÊLANT EXPRESS

**Pour 1 application** : 10 gouttes d'huile végétale de brocoli + 1 noisette de gel d'aloë vera frais ou en tube

Après chaque shampoing, mélangez l'huile végétale de brocoli avec le gel d'aloë vera entre vos mains. Appliquez sur votre cuir chevelu encore humide, sans rincer. Démêlez vos cheveux et coiffez-vous comme d'habitude.

**Lundi**  
**JUILLET**

**26** **Mardi**  
**JUILLET**

**27** **Mercredi**  
**JUILLET**

**28**

STS ANNE, JOACHIM

STE NATHALIE

ST SAMSON

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 8 .....  | 8 .....  | 8 .....  |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 9 .....  | 9 .....  | 9 .....  |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 10 ..... | 10 ..... | 10 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 11 ..... | 11 ..... | 11 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 12 ..... | 12 ..... | 12 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 13 ..... | 13 ..... | 13 ..... |
| 14 ..... | 14 ..... | 14 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 15 ..... | 15 ..... | 15 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 16 ..... | 16 ..... | 16 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 17 ..... | 17 ..... | 17 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 18 ..... | 18 ..... | 18 ..... |
| 19 ..... | 19 ..... | 19 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... | 30 ..... |
| 20 ..... | 20 ..... | 20 ..... |

## COMMENT BIEN CONGELER ?

Congelez de préférence dans des contenants en verre munis d'un couvercle hermétique ou d'un bocal sans bisphénol A. Évitez les sachets en plastique. Pensez à congeler les petites portions dans des bacs à glaçons (fond de sauce, bouillon, sauce tomate, reste de vinaigrette pourquoi pas). Et n'oubliez pas la règle de base : ne jamais recongeler un aliment décongelé. À ne pas congeler : crudités, salade, concombre, pommes de terre, fromages frais, œufs, yaourt.

Jeudi  
JUILLET

29

Vendredi  
JUILLET

30

STE MARTHE

STE JULIETTE

Samedi  
JUILLET

31

ST IGNACE DE LOYOLA

|          |          |
|----------|----------|
| 8 .....  | 8 .....  |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 9 .....  | 9 .....  |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 10 ..... | 10 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 11 ..... | 11 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 12 ..... | 12 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 13 ..... | 13 ..... |
| 14 ..... | 14 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 15 ..... | 15 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 16 ..... | 16 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 17 ..... | 17 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 18 ..... | 18 ..... |
| 19 ..... | 19 ..... |
| 30 ..... | 30 ..... |
| 20 ..... | 20 ..... |



Dimanche  
AOÛT

1<sup>ER</sup>

ST ALPHONSE



NOTES .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





The background of the image is a dense, repeating pattern of tropical leaves. The leaves are rendered in two main colors: a vibrant teal green and a warm, burnt orange. Each leaf is outlined with a thin, light pink line. The leaves are scattered across the entire frame, creating a lush, jungle-like atmosphere. In the center of the image, there is a white, octagonal shape with a thin pink border. Inside this octagon, the text 'AOÛT' is written in a bold, pink, sans-serif font, and '2021' is written below it in a black, serif font.

AOÛT  
2021

EN 2021  
PASSEZ UNE ANNÉE  
PLUS GREEN !

BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE,  
CUISINE, MAISON...  
DÉCOUVREZ CHAQUE SEMAINE  
UNE ASTUCE, UN CONSEIL,  
UN DIY OU UNE RECETTE, POUR  
ADOPTER PROGRESSIVEMENT  
UN MODE DE VIE PLUS  
ÉCORESPONSABLE.



12€

MDS : MN23491



[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)