



bon à savoir

protéger nos animaux avec des huiles essentielles



Pas besoin d'utiliser de produits toxiques chimiques sur la peau et les poils de nos animaux pour les débarrasser de leurs puces et autres parasites. L'aromathérapie et la phytothérapie sont d'un grand secours et représentent des soins et des « armes » naturels pour lutter contre les vilaines bestioles qui trouvent un abri confortable chez notre chien ou notre chat ! S'ils ont des puces (et pour repousser les tiques lors de vos balades dans la nature), utilisez des huiles essentielles anti parasitaires et vaporisez une solution avec 5 ou 6 gouttes d'huile essentielle de thym, de camomille, d'arbre à thé, de bois de rose, diluées dans l'eau. Ou encore, ajoutez ces mêmes huiles essentielles au shampoing de votre chien ou imprégnez-en son collier. Pour le chat, beaucoup plus sensible que le chien, il existe des produits anti-puces ou anti-tiques qui contiennent des huiles essentielles - arbre à thé, citronnelle, géranium rosa, lavandin... - aux effets répulsifs, anti-parasitaires et anti-fongiques qui le protègent contre la piropalme, parasite transmis par la tique qui attaque les globules rouges du chat, s'y multiplie jusqu'à ce que celles-ci explosent et l'hémoglobine libérée par cet éclatement va intoxiquer le chat, et la leishmaniose, maladie chronique due à un protozoaire parasite (une leishmanie), c'est à dire un organisme microscopique qui se reproduit dans certaines cellules de l'organisme. Mais, que ce soit pour les chiens ou les chats, il faut prendre les mêmes précautions d'utilisation, car les huiles essentielles sont des produits très concentrés qu'il ne faut pas mettre sur la peau n'importe comment. Évitez les huiles contenant du phénol que ne supportent pas les chiens. En cas de doute, demander à votre vétérinaire.

savon de marseille : attention aux contrefaçons !

Jusqu'à la Première Guerre mondiale, l'industrie du savon de Marseille fut florissante. Sa production passant de 180.000 tonnes en 1913 à un peu plus de 50 000 en 1918. Après 1945, Marseille assure toujours la production de la moitié des savons, mais la production va en déclinant jusqu'à nos jours... Le savon de Marseille, il y en a du vrai et surtout du faux ! En effet, il subit des imitations étrangères usurpant son nom. Optez pour des produits artisanaux de qualité fabriqués à partir d'un véritable savoir-faire. Basique, économique et naturel, il est totalement biodégradable et se conserve de nombreuses années sans s'altérer. Recommandé par les dermatologues, il peut



être utilisé pour l'hygiène corporelle (peau, cheveux, dents) mais également pour le lavage du linge, en nettoyage antiseptique ou pour nettoyer les plaies. Il est également recommandé pour la toilette des bébés et des personnes allergiques car il ne contient aucun additif pouvant induire des allergies. A savoir avant de l'acheter : le véritable savon de Marseille est composé de 72% d'huile végétale minimum et de 28% de soude. À son origine, l'huile végétale utilisée était l'huile d'olive seulement, mais de nos jours la méthode traditionnelle autorise l'usage d'autres huiles (arachide, coprah, coco, palme) ou un mélange de plusieurs huiles.

gueule de bois ? connais pas...



Ne nous voilons pas la face, que ce soit pendant ou après les fêtes, nous avons eu (ou avons encore !) tendance à abuser de graisses et de l'alcool et c'est bien entendu le foie et la tête qui trinquent ! Limitez les dégâts des lendemains difficiles grâce aux huiles essentielles. L'excès de boissons alcoolisées cause la plupart du temps des douleurs crâniennes assez insupportables au réveil car l'alcool, en s'éliminant dans l'organisme, produit une substance toxique. Contre les céphalées, une à deux gouttes de menthe poivrée sur un sucre ou diluées dans une petite cuillère d'huile d'olive apaiseront la tête et faciliteront également la digestion. Pensez, en parallèle, à boire beaucoup d'eau ou des tisanes pour vous réhydrater. Mangez léger et allez marcher. Si vous souffrez de ballonnements, mélangez deux gouttes d'huile essentielle de basilic dans une cuillère d'huile végétale, mélangez et massez doucement en rond. Si votre foie est surchargé, drainez-le grâce à l'huile essentielle de citron zeste ou de romarin à verbénone, réputé pour son action bénéfique sur la sphère hépatique. Les tisanes de plantes digestives à base de fenouil ou d'anis, ainsi que des extraits de menthe poivrée se montreront également très bénéfiques. Ou encore, le bicarbonate de soude alimentaire : une 1/2 petite cuillère diluée dans un verre d'eau, à boire lentement. Par sécurité, faites confiance aux capsules d'huiles essentielles bien dosées proposées par certains laboratoires d'aromathérapie.



éco-consommation

après les fêtes, faites des économies !

Inutile de culpabiliser, mais passées les fêtes de fin d'année et les étrennes du mois de janvier, le porte-monnaie en a pris un coup ! Pour l'aider à « retrouver la forme » il faut attaquer 2016 sous les meilleurs auspices en faisant des économies. La revente des cadeaux de Noël entre particuliers est une solution écolo et économe qui permet de gagner de l'argent sans avoir à jeter les cadeaux, ce qui signifie moins de déchets. Mais vous pouvez aussi opter pour l'échange, le don ou la location. Pour vendre vos cadeaux vite et bien sur Internet, il vous faut d'abord évaluer le prix juste, au regard du prix du neuf et des autres revendeurs, illustrer votre annonce en mettant l'objet bien en valeur et pour être « tranquille », pensez à retirer votre annonce dès que votre article est vendu. Vous pouvez créer une seule annonce qui sera publiée au choix sur le service de location (consoLoc), de dons (consoRecup), d'échange (digiTroc) et/ ou d'occasion (consoOccasion)... le tout gratuitement et sans commission !

