



# th $\epsilon$ - Poulette

Les derniers conseils et infos, chaque mois, avec Les Poulettes !



Page 2 - Vincent de JAM STUDIOS

Page 5 - Mabon, Quand les Celtes célèbrent l'équinoxe d'automne

Page 7 - Pourquoi choisir des cosmétiques naturels ?

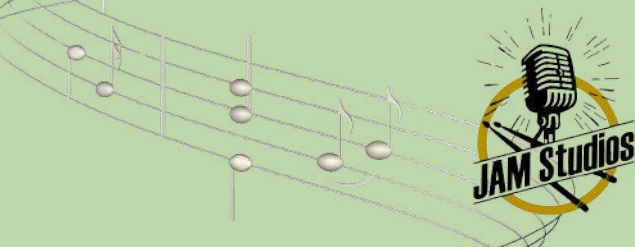
Page 9 - Les certificats naturels

Page 11 - La lithothérapie à la rentrée

Page 12 - Recette du mois

Page 13 - Zoom musical : Pierre Alberca #2

Page 15 - Événements



## **Rencontre avec Vincent Bertinelli, créateur de Jam Studios**

Nous avons rencontré Vincent grâce aux Stolen Sweathearts, qui nous ont gentiment invitées à une de leur répète pour pouvoir faire une interview...nous reviendrons dessus plus tard, quand l'interview aura réellement eu lieu :D

Leur salle de répète n'est pas commune : c'est un studio installé sur un parking à Saint Clair de la Tour (en Isère). Vincent nous a donc raconté l'histoire de ce studio "insolite".



Vincent est chanteur dans le groupe Unexpected Alchemy, et à leur début, ils avaient du mal à trouver des endroits pour répéter. Et forcément ça se répercutait sur l'évolution du groupe.

C'est donc de là que lui est venue l'idée d'un lieu partagé pour les musiciens.



Il s'associe alors à son beau-frère pour créer un local modulable de 20m<sup>2</sup>.



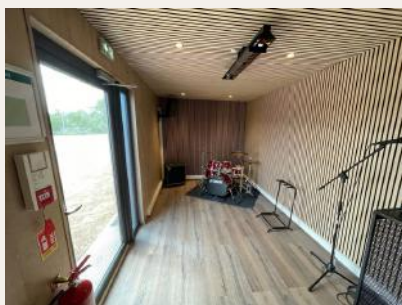


### **Comment ça fonctionne exactement ?**

Que vous soyez musicien, prof de musique, même créateur de podcast ^^ vous pouvez réserver votre créneau sur le site internet [www.jamstudios.fr](http://www.jamstudios.fr) A l'issu du paiement, vous obtenez un QR Code qui vous permet d'ouvrir la porte du local, et de là, l'électricité et la clim s'enclenchent, ainsi qu'un compte à rebours du temps de votre location. Comme tout se faire électroniquement, le studio est accessible 24h/24 et 7/7 évidemment.

Point important, il y a une caméra qui enregistre 24h/24 également pour la sécurité de tous.

Autre précision, et pas des moindres : entre chaque session, une lampe à UVC se met en route pendant 15 minutes, et détruit tous les virus et bactéries qui peuvent traîner ! C'est pas génial ça ?



Sur place, vous trouverez déjà une batterie, deux amplis guitare, un ampli basse, une sono et deux enceintes. L'acoustique est top et le studio est insonorisé, on entend donc très peu de l'extérieur.



Il y a déjà deux studios existants : le premier a été installé à Saint Clair de la Tour, et le deuxième, récemment, à Ambérieu-en-Bugey.

Mais Vincent ne compte pas s'arrêter là, et veut conquérir la région...voire plus !



Si vous êtes intéressés par son concept et voulez avoir plus d'infos, n'hésitez pas à le contacter :

par mail : [vincent@jamstudios.fr](mailto:vincent@jamstudios.fr),

par téléphone : 07.56.10.75.46

ou directement sur le site  
[www.jamstudios.fr](http://www.jamstudios.fr)

# Mabon

## Quand les Celtes célèbrent l'équinoxe d'automne

Chaque année, le 21 ou 22 septembre, l'équinoxe d'automne marque le passage de l'été à l'automne. Ce moment où le jour et la nuit ont la même durée a toujours revêtu une importance particulière pour les cultures du monde entier. Chez les Celtes, cette célébration était connue sous le nom de Mabon.

### ***Mabon : un équilibre entre lumière et obscurité***

Mabon, du nom d'un personnage de la mythologie galloise, symbolisait l'équilibre parfait entre la lumière et l'obscurité. C'était le moment de remercier la nature pour les récoltes abondantes de l'été et de se préparer à l'arrivée de l'hiver. Cette fête était profondément ancrée dans le cycle des saisons et les croyances celtiques.



### ***Les rituels de Mabon***

- Les Celtes organisaient de grands rassemblements pour célébrer Mabon. Ces rituels étaient souvent liés à la terre, à la fertilité et aux cycles de la nature.
- Le feu sacré : le feu occupait une place centrale dans les célébrations. On l'allumait pour purifier, pour se réchauffer et pour symboliser la vie qui se renouvelle.
- Les offrandes à la Terre-Mère : Les Celtes déposaient des offrandes à la terre, comme des fruits, des légumes ou du vin, pour exprimer leur gratitude pour les récoltes.
- Les banquets : De grands festins étaient organisés, où les communautés se réunissaient pour partager un repas copieux composé des produits de la terre.
- Les divinités : Mabon était souvent associé à des divinités liées à la végétation, à la fertilité et aux cycles de la nature, comme Cernunnos, le dieu cornu.

# Mabon

Quand les Celtes célèbrent  
l'équinoxe d'automne

## *Mabon aujourd'hui : un renouveau des traditions*

Ces dernières années, l'intérêt pour les traditions celtiques a connu un regain. De nombreuses personnes sont attirées par la spiritualité celtique et souhaitent renouer avec ces pratiques ancestrales. Mabon est ainsi célébré par des communautés néopaiennes, qui organisent des rituels inspirés des traditions celtiques.



**En conclusion**, Mabon est bien plus qu'une simple fête. C'est un moment de connexion avec la nature, de gratitude et de célébration du cycle de la vie. En redécouvrant cette tradition ancestrale, nous pouvons renouer avec nos racines et trouver un sens plus profond à notre place dans le monde.

# Le retour aux sources : Pourquoi choisir des cosmétiques naturels ?



La rentrée, c'est le moment idéal pour faire le point sur nos habitudes et prendre soin de nous. Et quoi de mieux que de chouchouter notre peau avec des produits naturels ? Loin des produits conventionnels, les cosmétiques naturels offrent une alternative plus saine et respectueuse de notre corps et de l'environnement. Découvrez pourquoi ils sont indispensables pour une rentrée en beauté !

## Pourquoi privilégier les cosmétiques naturels à la rentrée ?

- **Une peau apaisée après l'été** : Les agressions extérieures de l'été (soleil, chlore, sel) peuvent laisser notre peau sensible et déshydratée. Les cosmétiques naturels, riches en actifs hydratants et apaisants comme l'aloé vera ou le beurre de karité, sont parfaits pour réparer et nourrir la peau.
- **Une rentrée en douceur** : En optant pour des produits naturels, vous évitez les irritations et les allergies souvent liées aux substances chimiques présentes dans les cosmétiques conventionnels.
- **Un geste pour la planète** : Les cosmétiques naturels sont souvent fabriqués à partir d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, limitant ainsi l'impact environnemental.



## Comment créer une routine beauté naturelle pour la rentrée ?

- **Nettoyage doux** : Optez pour un nettoyant à base d'huile (comme le liniment) ou un gel doux pour éliminer les impuretés sans aggraver la peau.
- **Hydratation intense** : Choisissez une crème hydratante adaptée à votre type de peau, enrichie en beurre de karité, huile d'argan ou aloé vera. Pour les peaux sèches, l'huile d'amande douce est idéale.

## Soins ciblés :

- **Cheveux** : L'huile de ricin est un excellent fortifiant pour les cheveux.
- **Ongles** : L'huile d'amande douce nourrit et renforce les ongles.
- **Peaux matures** : L'huile d'onagre est particulièrement recommandée pour ses propriétés régénérantes.



## Les bienfaits des huiles végétales et des extraits de plantes

### Les huiles :

- **Jojoba** : Régule le sébum, hydrate en profondeur.
- **Tournesol** : Nourrit intensément, forme un film protecteur.
- **Olive** : Antioxydante, prévient le vieillissement.
- **Ricin** : Fortifie les cils et sourcils, favorise la pousse des cheveux.
- **Amande douce** : Adoucit, nourrit, apaise les peaux sensibles.
- **Onagre** : Riche en acides gras essentiels, régénère et apaise.

### Les extraits de plantes :

- **Aloe vera** : Hydrate, régénère, apaise.
- **Cassis** : Riche en antioxydants, protège des agressions extérieures.
- **Betaine** : Hydrate en profondeur, améliore l'élasticité de la peau.
- **Jasmin** : Apaisant, régénérant, apporte de l'éclat.
- **Tilleul** : Apaisant, anti-inflammatoire.





# Les certificats : votre passeport vers des cosmétiques naturels et responsables

Lorsque vous choisissez un produit cosmétique naturel ou bio, vous recherchez souvent des garanties quant à sa qualité, sa composition et son impact environnemental. C'est là qu'interviennent les certifications. Ces labels indépendants assurent que les produits répondent à des critères rigoureux, vous permettant ainsi de faire des choix éclairés et responsables.

## Pourquoi les certifications sont importantes ?

**Transparence et fiabilité** : Les certifications garantissent la transparence sur la composition des produits, les méthodes de production, et les valeurs de la marque, vérifiées par un organisme tiers indépendant.

**Garantie de qualité** : Les produits certifiés garantissent une qualité supérieure avec des ingrédients naturels, des procédés respectueux de l'environnement et une sécurité pour la peau.

## Respect de l'environnement et le bien-être animal

### SLOW COSMETIQUE

Le label Slow cosmétique attache une importance particulière à :

- Absence d'ingrédients synthétiques, de la pétrochimie ou de polluants potentiels
- Zéro déchet pour les emballages recyclables



### NATURE ET PROGRES

Un label français qui privilégie les ingrédients issus de l'agriculture biologique française. La charte de Nature et Progrès définit en outre un ensemble de règles plus strictes concernant l'utilisation de la biodiversité, la saisonnalité, le bien-être animal, à chaîne courte et l'utilisation des ressources. Un nombre de substances nocives sont interdites lors de la production. Les produits doivent être biodégradables.





### COSMOS

Le label COSMOS, et plus spécifiquement COSMOS Organic, exige que le produit de beauté réponde aux impératifs suivants :

- 95 % des végétaux présents dans le produit de beauté sont issus de l'agriculture biologique
- Au moins 20 % de la formule est composée d'ingrédients AB (10 % pour les produits à rincer)
- Les emballages se recyclent

Un référentiel commun à plusieurs labels européens, assurant une harmonisation des critères de certification.

### ECOCERT

Un des labels les plus reconnus, garantissant une haute teneur en ingrédients naturels et biologiques en respectant l'environnement et les normes de qualité les plus élevées.

Les certifications sont votre meilleure alliée pour décrypter les étiquettes et choisir des cosmétiques naturels et bios en toute confiance. En optant pour des produits certifiés, vous contribuez à une consommation plus responsable et soutenez des marques engagées dans une démarche de développement durable.



La rentrée est l'occasion de prendre soin de soi et de faire le choix d'une beauté plus naturelle et respectueuse de l'environnement. En optant pour des cosmétiques naturels, vous offrez à votre peau tout ce dont elle a besoin pour être belle et beaux mais surtout en bonne santé.

# La lithothérapie à la rentrée :

Comment éviter le stress et l'anxiété  
de la rentrée ?



La rentrée, c'est un peu comme un tsunami : on le voit arriver de loin, on essaie de se préparer, mais au final, on se fait quand même emporter par la vague de stress. Mais rassurez-vous, les amateurs de pierres précieuses ont une solution : les cristaux !

## ***L'améthyste : le somnifère naturel***

Vous avez du mal à dormir à cause de l'angoisse de la rentrée ? L'améthyste est là pour vous ! Cette pierre violette a des propriétés apaisantes qui favorisent un sommeil réparateur. Alors, plutôt que de compter les moutons, comptez les facettes de votre améthyste.

*(Je vous en donnerai des nouvelles ;))*



## ***Le quartz rose : la pilule anti-stress***

Le quartz rose, c'est un peu le bisou tout doux du monde minéral. Il est censé apaiser les cœurs brisés et calmer les esprits agités. Donc, si vous avez peur de ne pas retrouver vos amis ou si vous stressez à l'idée de devoir parler en public, glissez un petit quartz rose dans votre poche.



## ***La tourmaline noire : le bouclier anti-négativité***

La tourmaline noire, c'est un peu le garde du corps des cristaux. Elle absorbe les énergies négatives et vous protège des mauvaises ondes. Idéal pour faire face aux ragots de la cour de récré, aux remarques désobligeantes de votre prof de maths, ou de vos collègues.





# Cake aux courgettes, chèvre et menthe fraîche

La rentrée, c'est reparti ! Pour égayer vos soirées et vos apéritifs, rien de tel qu'un cake gourmand et original. Ce cake courgette, chèvre et menthe est un véritable délice qui allie la fraîcheur des légumes à la douceur du fromage. Sa texture moelleuse et ses saveurs subtiles en font un incontournable. Accompagné d'une salade verte ou de quelques crudités, il sera le centre de toutes les attentions. Un clin d'œil à l'été avec ses saveurs fraîches, parfait pour une rentrée en douceur.



## Ingrédients Pour 6 personnes

- 1 courgette bio
- 1 crottin de chèvre
- 1 bouquet de menthe
- poivre du moulin
- 170 g de farine T55
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 100 g de chèvre frais
- 5 cl d'huile d'olive
- 10 cl de lait tiède

- Préchauffez le four à 180°/th. 6. Lavez et râpez la courgette, étalez-la sur une feuille de papier absorbant afin qu'elle perde un maximum de son eau.
- Dans un saladier, versez la farine et la levure, ajoutez les œufs battus, puis le chèvre frais émietté, l'huile et enfin le lait petit à petit, mélangez pour obtenir une pâte homogène.
- Ajoutez la courgette, le crottin de chèvre coupé en cubes et la menthe lavée, séchée et ciselée. Salez et poivrez au moulin. Dans un moule à cake tapissé d'une feuille de papier sulfurisé, versez l'appareil. Enfournez 45mn. Laissez refroidir avant de démouler.



Accompagné de tapenade ou de confiture de figues, ce cake deviendra la star de votre apéritif.



# Zoom Artistique

## Pierre Alberca Un Tourbillon Musical



Vous vous souvenez de Pierre Alberca ? Ce musicien à l'énergie débordante qui nous avait régales il y a un an dans les colonnes de The Poulette? Malheureusement, un imprévu climatique avait quelque peu gâché l'enregistrement. Mais pas de panique, Pierre est de retour, en pleine forme et avec encore plus de projets !

Nous avons retrouvé Pierre Alberca pour cette nouvelle interview, bière à la main et je pense qu'on l'a interrompu dans sa bronzette, le musicien n'en a pas moins pris plaisir à nous faire découvrir son univers. Accueilli chez lui, entouré de ses instruments de musique et de quelques poulettes, on savait qu'on allait passer un bon moment.



Depuis notre dernière rencontre, Pierre a poursuivi son exploration artistique avec son projet solo : Soleada. Loin des scènes traditionnelles, Pierre a choisi de partir à la rencontre du public dans les rues, les marchés et les festivals.

Armé de sa guitare, de son harmonica et de quelques machines, Pierre sillonne les routes, de l'Espagne à la Guadeloupe. Il crée une musique intimiste et envoûtante, un mélange de mélodies douces et de rythmes entraînants. Cette proximité avec le public lui permet de tisser des liens forts et de partager des moments uniques.

En Espagne, où il se sent particulièrement à l'aise, Pierre a pu jouer dans de nombreuses villes et villages. En Guadeloupe, il a collaboré avec des musiciens locaux, notamment des groupes de reggae, et a même enregistré une émission de radio sur Radio Inter s'cool. Ces expériences lui ont donné envie de développer un projet transatlantique, en enregistrant un morceau avec un groupe guadeloupéen.



Pour Pierre, la musique est un vecteur d'émotions et de partage. Il aime voir le sourire des gens lorsqu'ils l'écoutent et ressentir cette énergie qui se crée entre l'artiste et son public. Avec Soleada, Pierre Alberca nous invite à un voyage musical hors du commun. Un voyage marqué par la rencontre, le partage et la joie de vivre. Son énergie positive et sa simplicité touchent ceux qui l'écoutent.

Pierre Alberca ne se contente pas de ses aventures solo. Aux côtés de Séb, percussionniste d'Easycombo, il cultive un projet musical des plus originaux : La Main Verte. Ce duo, loin d'être figé, s'ouvre régulièrement à de nouveaux musiciens, créant ainsi une véritable pépinière de talents.

Lors de leurs concerts, c'est une véritable fête de la musique qui se joue. Avec une formule qui peut passer de deux à cinq musiciens, La Main Verte offre à chaque représentation un caractère unique et spontané. Pour Pierre, l'essentiel est de partager sa passion avec ses amis et de créer une ambiance conviviale.

Easycombo, c'est un peu une grande famille de musiciens qui ne cesse de s'agrandir. Passé du statut de trio à celui de sextet, le groupe ne manque pas de projets. Après le succès de leur quatrième album, "Jamaïca Rock", qui a su conquérir les fans de ska, reggae et punk, les membres d'Easycombo sont déjà prêts à nous surprendre avec un cinquième opus.

Ce qui est étonnant, c'est que les nouvelles compositions sont déjà jouées sur scène, offrant ainsi aux spectateurs un avant-goût de ce qui les attend. Entre les références à The Clash et Mano Negra, Easycombo nous propose une musique énergique et festive, à découvrir en vinyle, en CD ou sur toutes les plateformes de streaming.

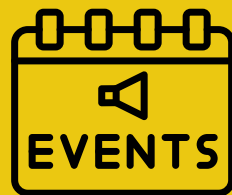
Avec leur dernier clip, "Que suerté", Easycombo a confirmé leur statut de groupe incontournable de la scène musicale Chambérienne.

Depuis leurs débuts, les membres d'Easycombo n'ont cessé de repousser leurs limites.

Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'ils ne manquent pas d'inspiration !

En parallèle de leur musique énergique et festive, Easycombo explore de nouvelles sonorités avec une version acoustique de leur répertoire. Cette nouvelle formule permet au groupe de se produire dans des lieux plus intimistes et de proposer une interprétation inédite de leurs morceaux. Alors, restez à l'affût d'infos sur leur page Facebook ou sur leur site.

# Événements Septembre & Octobre



## Septembre:

- 6 Septembre - Jam Sessions Barbec - La Nébuleuse, Chambéry le vieux
- 7 Septembre - St. Jean de la porte, La fete des Indiens
- 7 Septembre - Stolen Sweethearts, St Clair de la Tour
- 7 Septembre - Lomnouvo, Francin (73)
- 9 Septembre - Peter Peter au Brin de Zinc
- 2à Septembre - Cérémonie avec le Cacao sacré, Challes les eaux
- 20 Septembre - Stolen Sweethearts, Le Docker, Chambéry
- 21 Septembre - Festi'Neb 2, La Nébuleuse, Chambéry le vieux
- 21 Septembre - Stolen Sweethearts - Le Fôret des Yourtes, Apremont
- 22 Septembre - Journée Médiévale, L'Effet Papillonnes, La Ravoire
- 24 Septembre - Atelier Auto massage, We are Divines, Chambéry
- 29 Septembre - Grande braderie de Chambéry
- 29 Septembre - Bourse aux disques Vinyles et cd, Chambéry



## Octobre:

- 4 Octobre - Times Dreamers, Fontanil-Cornillon (38)
- 5 Octobre - Chambéry Comedy - Rue Nicolas Parent, Chambéry
- 5 Octobre - Journée des plantes - Domaine Reinach, La Motte Servolex
- 13 Octobre - Festival Lire, Ecrire en Chautagne, Vions
- 18 Octobre - Lomnouvo, Casa Vava (01)
- 21 Octobre - Lomnouvo, Festival rond dans le carré, Chambéry
- 25 Octobre - MC Sollaar, La Belle Electrique, Grenoble

# Les Poulettes mais pas que...



La perte de ma mère a été un véritable choc, mais elle m'a aussi permis de prendre conscience de la fragilité de la vie. En repensant à tous les moments passés avec elle, je me suis souvenue de sa passion pour les plantes et nature. C'est en hommage à elle que j'ai (avec l'aide de Camille) décidé de créer LPK, une marque de cosmétiques naturels et bio qui met en valeur les bienfaits de la nature. Je voulais offrir aux femmes et aux hommes des produits sains et efficaces, tout en préservant notre planète.

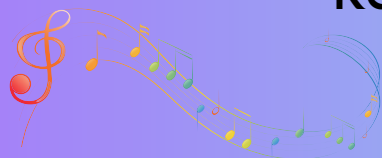
[https://instagram.com/lady\\_b\\_in\\_her\\_boutique](https://instagram.com/lady_b_in_her_boutique)

Je suis aussi Douce Reconnexion à Soi (sur facebook) :  
Soin énergétique (à distance), plus particulièrement le rééquilibrage énergétique et le soin du Triangle d'Or d'Isis.  
Créatrice de bijoux énergétiques pour que vous preniez soin de vous tout en vous mettant en valeur.

[https://instagram.com/camille\\_waldvogel\\_](https://instagram.com/camille_waldvogel_)



## Retrouvez-nous sur Spotify & Apple Podcast



*Sur Le Pod*

### ▶ “Les Poulettes sur le Pod” ◀

Nous nous retrouvons pour explorer une multitude de sujets, du drôle au sérieux, du léger au profond. Nous vous invitons à plonger dans des discussions qui vous feront rire, réfléchir et peut-être même verser une larme.

Chaque épisode est une aventure à part entière, où nous explorons des thèmes variés avec curiosité et ouverture d'esprit. Que ce soit pour partager des anecdotes hilarantes, discuter des défis de la vie quotidienne ou aborder des sujets plus sérieux qui demandent réflexion.

Vous pouvez aussi retrouver l'intégralité de nos interviews [ici](#). Alors, installez-vous confortablement...