



Numéro 9 - avril 2024 - bimestriel

# th $\epsilon$ - Poulette

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



Retrouvez Le Podcast  
avec l'interview les  
Celtic Hangover  
page 15

- Page 2 Salon Feel Good, Ethique et Bien-Etre
- Page 3 Les Sabbats
- Page 6 Démystifier l'Ordre des Soins de la Peau
- Page 9 Combattre la procrastination avec les pierres
- Page 10 Recette du mois: Risotto de printemps
- Page 11 Zoom musical : Celtic Hangover
- Page 15 Les Poulettes mais pas que...



# Salon Feel Good, Ethique et Bien-Être

Si vous nous suivez sur les réseaux, vous aurez compris que les 23 et 24 mars nous avons participé au salon Feel Good, Ethique et Bien-Etre à Aix-les-Bains (Savoie). C'est un évènement entièrement dédié au bien-être dans son ensemble et concentré sur six pôles : santé et développement personnel, relaxation et bien-être, alimentation et nutrition, sport et mouvement, beauté et esthétique, intérieur et Feng shui...sans oublier un marché artisanal et de nombreuses animations.

Dès le vendredi, lors de l'installation, nous avons ressenti que l'ambiance n'était pas la même que dans les salons habituels. Nous avons eu un très bon accueil de la part de Karim, l'organisateur, et une belle complicité s'est rapidement installée entre les exposants. Tout le week-end, grâce à la mise en place des stands qui était peu ordinaire pour ce genre de manifestation, les visiteurs ont pu s'arrêter vers tous les exposants, et la convivialité était de mise !

Au-delà de la simple présentation de nos produits, nous avons eu le plaisir de tisser des liens avec d'autres exposants, de discuter avec des visiteurs en recherche de bien-être en tout simplicité.

Nous avons terminé le week-end très enthousiaste, avec le souvenir de ces moments de partage et de convivialité. Nous remercions vivement tous ceux qui ont pris le temps de nous rendre visite et de découvrir notre univers. Nous avons hâte de poursuivre cette belle aventure et d'aller à la rencontre de nouveaux horizons, toujours animés par notre passion pour le bien-être et la beauté.



# Les Sabbats

## Origines et significations

Les Sabbats, un ensemble de fêtes rituelles célébrées par plusieurs cultures et traditions païennes, offrent un fascinant voyage à travers le temps et les saisons. Ces festivités marquent des moments clés dans l'année, correspondant aux équinoxes, solstices et aux transitions saisonnières. Bien que les Sabbats aient des origines diverses et variées selon les cultures, leur essence réside dans la connexion profonde avec la nature et le cosmos.

### Samhain : La Porte entre les Mondes

Samhain, célébré autour du 31 octobre dans l'hémisphère nord, marque le début de l'année celtique. Il représente la fin de la saison des récoltes et le commencement de la période sombre de l'année. Samhain est considéré comme un moment où le voile entre les mondes des vivants et des morts est le plus mince, favorisant ainsi la communication avec les esprits des ancêtres. Cette fête est souvent associée à la divination, aux feux de joie et à la réflexion sur la mortalité.



### Yule : La Résurgence de la Lumière

Yule, célébré autour du 21 décembre dans l'hémisphère nord, correspond au solstice d'hiver, marquant la nuit la plus longue de l'année. Cette fête est centrée sur le thème de la renaissance et de la lumière. Les rituels de Yule célèbrent le retour progressif de la lumière solaire, symbolisant l'espoir et le renouveau au cœur de l'hiver. Les traditions incluent souvent l'allumage de bougies, la décoration de branches de sapin et le partage de festins.

# Les Sabbats

## Origines et significations

### Imbolc : La Naissance du Printemps

Imbolc, célébré autour du 1er février dans l'hémisphère nord, marque le début du printemps et le retour de la vie dans la nature. Cette fête est associée à la purification, au renouveau et à la fertilité. Imbolc célèbre également la déesse celtique Brigid, symbole de la poésie, de la guérison et de la créativité. Les rituels comprennent souvent des processions, des offrandes à la terre et des activités artistiques.



### Ostara : L'Équilibre entre Jour et Nuit

Ostara, célébré autour du 21 mars dans l'hémisphère nord, correspond à l'équinoxe de printemps, marquant l'équilibre entre le jour et la nuit. Cette fête est dédiée à la célébration de la fertilité, de la croissance et du renouveau. Les traditions incluent la décoration d'œufs, symboles de vie et de fertilité, ainsi que des rituels pour honorer la terre et encourager la croissance des cultures.

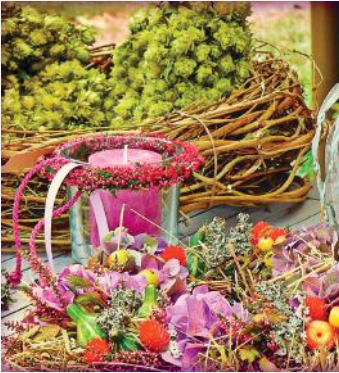
### Beltane : La Célébration de la Vie

Beltane, célébré autour du 1er mai dans l'hémisphère nord, marque le début de l'été et la période de fertilité maximale dans la nature. Cette fête est associée à la passion, à l'énergie créatrice et à l'union sacrée. Les rituels de Beltane incluent souvent des danses autour du mât de mai, des feux de joie et des cérémonies de mariage symboliques pour honorer l'union sacrée entre la terre et le ciel.



# Les Sabbats

## Origines et significations

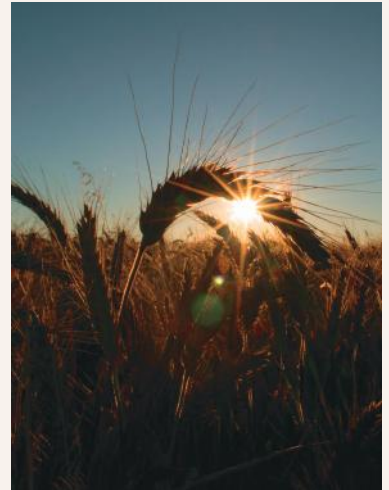


### **Litha : L'Apogée du Soleil**

Litha, célébré autour du 21 juin dans l'hémisphère nord, correspond au solstice d'été, marquant le jour le plus long de l'année. Cette fête est centrée sur la célébration de la lumière solaire, de la chaleur et de l'abondance. Les rituels de Litha incluent souvent des feux de joie, des danses en plein air et des offrandes de gratitude à la nature pour ses dons.

### **Lammas/Lughnasadh : La Récolte et le Sacrifice**

Lammas ou Lughnasadh, célébré autour du 1er août dans l'hémisphère nord, marque le début de la saison des récoltes et la période de sacrifice nécessaire pour assurer l'abondance future. Cette fête est dédiée à la récolte des grains, à la gratitude pour les récoltes et au sacrifice symbolique du dieu cornu pour nourrir la terre. Les rituels de Lammas incluent souvent des cérémonies de moisson, des compétitions sportives et des banquets communautaires.



À travers ces Sabbats, les pratiquants païens célèbrent le cycle éternel de la nature, honorant ses rythmes et ses cycles saisonniers. Ces festivités offrent non seulement une occasion de connexion spirituelle avec la terre, mais aussi un rappel constant de notre interdépendance avec tous les êtres vivants et les forces de l'univers. En explorant les Sabbats, nous découvrons une richesse de traditions anciennes qui continuent à inspirer et à enrichir les pratiques spirituelles contemporaines.

# Démystifier l'Ordre des Soins de la Peau : Les Étapes Essentielles pour une Routine de Soins Efficace

Dans la jungle infinie des produits de beauté, il est facile de se perdre entre les choix et les instructions parfois farfelues. Du sérum avant la crème ou après le nettoyage, la routine de soins de la peau peut sembler être un casse-tête. Mais pas de panique ! Une routine bien huilée est la clé pour une peau radieuse et en pleine santé.

Voici un guide simple et fun pour percer les secrets de l'ordre magique des soins de la peau.

**Nettoyage** : La première étape de toute routine de soin de la peau consiste à nettoyer en profondeur. Choisissez un nettoyant adapté à votre type de peau (sèche, grasse, mixte, sensible) pour éliminer les impuretés, l'excès de sébum et les résidus de maquillage. Lavez votre visage matin et soir pour maintenir une peau propre et fraîche. Double nettoyage le soir c'est mieux.



**Le double nettoyage** est une méthode de soin de la peau qui consiste à utiliser deux nettoyants différents pour éliminer efficacement les impuretés, le maquillage et le sébum accumulés tout au long de la journée. Cette pratique, originaire de Corée du Sud, est devenue de plus en plus populaire dans le monde entier en raison de ses nombreux bienfaits pour la peau.

Tout d'abord, le double nettoyage permet un nettoyage en profondeur de la peau. En utilisant d'abord un nettoyant à base d'huile, les impuretés telles que le maquillage, la crème solaire et le sébum en excès sont dissoutes et éliminées. Ensuite, un nettoyant à base d'eau est utilisé pour éliminer les impuretés à base d'eau, comme la saleté et la transpiration, laissant ainsi la peau parfaitement propre et rafraîchie.

**Tonification** : Après le nettoyage et l'exfoliation, appliquez un toner pour équilibrer le pH de votre peau et resserrer les pores. Les toners peuvent également aider à éliminer les résidus de nettoyant restants tout en préparant la peau à absorber efficacement les produits de soin suivants. Style l'eau de rose.



**Traitements ciblés** : Si vous utilisez des sérums ou des traitements spécifiques pour des problèmes de peau particuliers comme l'acné, les taches pigmentaires ou les rides, c'est le moment de les appliquer. Choisissez des produits contenant des ingrédients actifs adaptés à vos préoccupations spécifiques et appliquez-les uniformément sur votre peau.

**Hydratation** : Une étape essentielle pour tous les types de peau, l'hydratation aide à maintenir l'équilibre hydrique de la peau et à renforcer la barrière cutanée. Choisissez une crème hydratante adaptée à votre type de peau et appliquez-la généreusement matin et soir pour une peau douce et souple.



L'utilisation d'une huile en fin de routine des soins du visage, le soir, peut fournir une hydratation intense, renforcer la barrière cutanée, soutenir la réparation et la régénération de la peau, ainsi que cibler des préoccupations spécifiques. C'est un ajout précieux à toute routine de soins de la peau, aidant à maintenir une peau saine, équilibrée et radieuse.

## Protection solaire TOUS LES MATINS

La protection solaire est indispensable pour prévenir les dommages causés par les rayons UV, y compris le vieillissement prématuré de la peau et le risque de cancer de la peau. Appliquez un écran solaire d'au moins SPF 30 tous les jours, même les jours nuageux, et réappliquez-le toutes les deux heures si vous êtes exposé au soleil.



On aime tous profiter du soleil, mais il faut se méfier des UV ! Ces rayons invisibles peuvent vraiment faire des ravages. Les UVB, ce sont les plus évidents : ils vous laissent avec des coups de soleil, rouges et douloureux. Mais les UVA, eux, sont plus sournois. Ils traversent les nuages et les fenêtres, pénétrant profondément dans la peau sans laisser de traces visibles immédiates.

À long terme, ces UV peuvent causer des dégâts sérieux : rides prématurées, taches solaires et même mutations cellulaires, augmentant le risque de cancer de la peau. C'est pourquoi la crème solaire est un must chaque jour, même au bureau. Oui, vous avez bien entendu ! Même si vous êtes à l'intérieur, les rayons UV peuvent encore vous atteindre à travers les fenêtres. Alors, assurez-vous de vous protéger avec une crème solaire à large spectre. Et n'oubliez pas de chercher l'ombre, surtout aux heures les plus chaudes de la journée. Votre peau vous remerciera pour cette attention !





# Pierres contre la procrastination :

comment les cristaux peuvent vous aider  
à en finir avec la paresse ?



Ce 25 mars était la journée de la procrastination... chose que nous ne connaissons que trop bien chez les Poulettes... mais je sais que vous aussi ! Ah, la procrastination, cette amie encombrante qui vous fait repousser sans cesse vos projets importants. Mais avez-vous déjà pensé à invoquer l'aide des cristaux et pierres précieuses pour combattre ce fléau ? Oui, vous avez bien entendu, ces bijoux de la terre pourraient bien être la clé pour enfin bouger vos fesses et terminer ce que vous avez commencé depuis une éternité.



## Les Super-Héros Cristallins



### **La Citrine**

Si la procrastination est votre pire ennemie, la citrine peut devenir votre alliée ultime. Surnommée la pierre de la réussite, elle vient avec son lot d'optimisme et de vitalité. Elle éclaire votre esprit embrouillé et vous donne un coup de pied dans le derrière pour que vous vous mettiez au travail avec le sourire.

### **La Fluorite**

Vous avez l'impression que votre cerveau est un bazar sans nom ? La fluorite est là pour remettre de l'ordre dans tout ça. Avec son pouvoir de concentration, elle chasse les pensées néfastes et vous aide à organiser vos idées. C'est un peu comme avoir une assistante personnelle pour votre cerveau.

### **L'Oeil de Tigre**

Si vous avez du mal à rester concentré et que vous vous laissez facilement distraire (surtout par les vidéos de chats sur Internet, ou la moindre musique qui passe), l'œil-de-tigre est votre sauveur. Elle vous donne une dose de détermination et vous aide à garder le cap sur vos objectifs, même lorsque la tentation est grande.

### **Comment les Utiliser ?**

Accrochez-les à votre cou, enfillez-les à vos poignets ou mettez-les dans votre poche. Leur énergie positive agira comme un rappel constant de votre engagement à ne plus procrastiner. Vous pouvez également organiser une petite séance de méditation en leur compagnie, histoire de renforcer le lien entre vous et ces super-héros cristallins. Alors, prêt à transformer votre procrastination en productivité avec l'aide de ces petites pierres magiques ? Avec un peu d'humour et beaucoup de citrine, de fluorite et d'œil-de-tigre, vous pourriez bien enfin terminer ce projet qui traîne depuis des lustres. Et qui sait, peut-être même que vous en viendrez à aimer être efficace !

# Risotto de printemps aux légumes nouveaux.

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette qui célèbre l'arrivée des beaux jours : le risotto printanier. Imaginez un mélange harmonieux de légumes frais venant danser dans un riz crémeux, vous transportant instantanément vers la fraîcheur des premiers jours ensoleillés. Dans cette fusion entre tradition et renouveau, laissez-vous guider pour marier subtilement les délices de la terre avec la douceur printanière.



## Ingrédients

Pour 4  
personnes

- 300g Râpé 3 saveurs Président
  - 20g Beurre doux
  - 300g riz spécial risotto
  - 4 carottes
  - 2 oignons
  - 100g de légumes nouveaux (comme des petits pois, des asperges) coupés en morceaux
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 20cl vin blanc sec
  - 1l bouillon de légumes
  - Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon votre goût
  - Quelques brins de persil frais, hachés finement pour garnir (facultatif)
- Faites bouillir 1 litre d'eau avec 2 cubes de bouillon de légumes.
  - Nettoyez et épluchez les asperges. Coupez les pointes et émincez les tiges. Faites cuire les tiges dans de l'eau bouillante et salée pendant 5 min, puis ajoutez les pointes et laissez cuire 2 à 3 min. Egouttez et réservez.
  - Coupez les carottes en petits cubes et émincez les oignons. Dans une sauteuse, faites suer les légumes dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.
  - Ajoutez le riz, remuez avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le vin blanc\* et commencez alors à verser le bouillon louche par louche en remuant régulièrement. Une fois le bouillon absorbé, ajoutez une nouvelle louche. Répétez l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit.
  - Ajoutez délicatement les asperges, le beurre coupé en morceaux et le râpé 3 Saveurs Président.
  - Finissez par ciseler le persil plat sur le riz, salez, poivez et servez très chaud.

\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
A consommer avec modération.

Zoom  
Artistique

# Celtic Hangover

Since 1994

Celtic Hangover, une fusion de mélodies celtiques et de rythmes rock, a offert une performance électrisante à Barberaz pour la St. Patrick, laissant les spectateurs exaltés et immergés dans une expérience musicale rappelant l'atmosphère animée des pubs irlandais.

Formé en 1994 par le talentueux chanteur et guitariste irlandais, Paul "Puck" O'Toole, Celtic Hangover est devenu synonyme de performances dynamiques qui mélangent des instruments traditionnels irlandais, ainsi que du monde, tels que des guitares, des violons, des flûtes irlandaises, des tin whistles, des bodhrans, des banjos et des mandolines avec le côté moderne des basses, des batteries et des guitares électriques.



Le concert à Barberaz a été une véritable explosion d'énergie, mettant en lumière le talent exceptionnel du groupe et son expertise musicale, entraînant le public dans un voyage envoûtant à travers leur répertoire incroyable. Même si le dernier match des 6 Nations opposait l'Écosse à l'Irlande, avec une défaite de l'Écosse, l'ambiance est restée électrique. Voir les fans de ce groupe exceptionnel m'a vraiment remonté le morale après cette défaite.

La musique celtique va bien au-delà du folklore irlandais. Elle puise ses racines dans une diversité culturelle riche et variée. C'est un mélange enivrant de traditions ancestrales et d'influences contemporaines. Avec Celtic Hangover, on explore leur univers musical diversifié, où chaque note raconte une histoire unique, qu'elle provienne des vertes contrées d'Irlande ou des horizons lointains.



Après plus de 1000 concerts (il y en a bien plus mais je pense qu'ils ont perdu le nombre exact maintenant) à travers la France et le monde, et une existence de 30 ans cette année, le groupe Celtic Hangover est devenu un incontournable du rock celtique. Leur secret ? Une alchimie musicale unique, des arrangements impeccables et surtout, une énergie sur scène qui vous fait vibrer dès les premières notes.



### **Group formation**

Chant/ Guitar - Paul O Toole

Violin/ Chant - Martin Drozd

Guitars/ Chant - Liam Colin

Percussion/ Chant - Renaud Burdin

Flute/ Chant - Hiram Muñoz Jaraquemada

Bass - Anis Bahmed

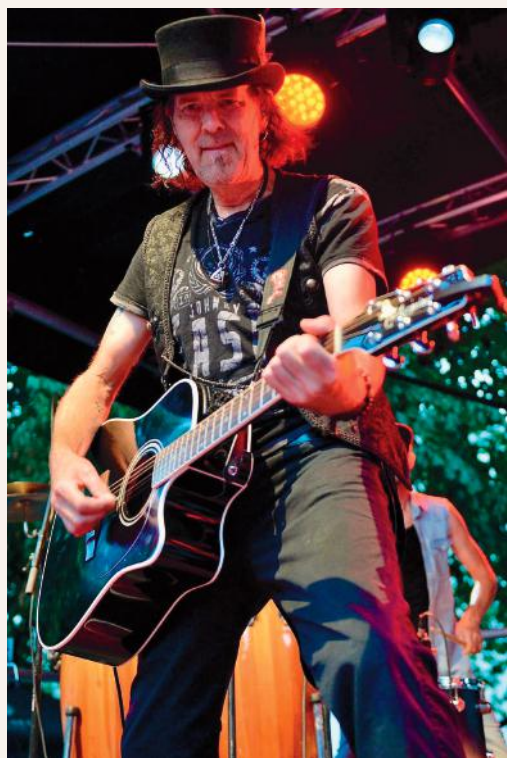
Drums/ Chant - Julien Rousset

Zoom  
Artistique

# Celtic Hangover

Since 1994

Reconnus comme l'une des références de la musique irlandaise en France, les membres de Celtic Hangover ne se contentent pas de jouer de la musique : ils vous embarquent dans un véritable voyage au cœur du folklore irlandais. En résumé, Celtic Hangover continue de captiver les spectateurs avec leur mélange unique de tradition celtique et d'énergie rock, confirmant leur statut de l'un des actes les plus excitants de la musique contemporaine. Leur performance à Barberaz, que j'attendais depuis tellement longtemps, était une preuve de leur engagement inébranlable à offrir des expériences musicales inoubliables.



Aenez une touche irlandaise à votre fête  
Vous organisez un évènement associatif,  
une fête de village, une inauguration, la  
fête de la Saint Patrick, un concert à  
thème, une animation commerciale, un  
festival...

Les Celtic Hangover vous proposent une  
formule qui sera la plus adaptée à votre  
projet.

[celtichangover@hotmail.com](mailto:celtichangover@hotmail.com)

Ou

Vous pouvez contactez au

[06.60.78.65.30](tel:06.60.78.65.30)



Enfin avoir l'opportunité de rencontrer Celtic Hangover après avoir attendu tant d'années, je veux dire, peut-être environ 20 ans, c'est absolument incroyable. Je me sens incroyablement honoré. Je ne vais pas tourner autour du pot, ce n'était pas la tâche la plus facile d'essayer de les rassembler tous pour s'asseoir, surtout juste avant un concert, mais wow, nous avons passé un bon moment. De plus, découvrir que j'avais animé une émission sur une station de radio locale il y a des années avec le bassiste, Anis, a été assez inattendu. Le groupe nous a fait nous sentir comme à la maison, comme si nous étions simplement en train de prendre une pinte dans notre pub local. C'était le bordel et j'aime ça. Donc, un grand merci aux gars pour leurs temps, et l'intégralité de l'interview peut être écoutée sur notre podcast. Voir page 15 pour podcast.



# Les Poulettes mais pas que...



Je ne suis pas seulement Laura... Je suis aussi Lady B in Her Boutique. J'ai trouvé Urban Retreat il y a un peu plus de 2 ans. Ce sont des produits cosméceutiques de qualité et Made in France. Je suis tombée amoureuse et je voudrais que vous aussi. Nous sommes de retour finalement et en beauté avec des nouveautés a souhaits.. Grace a UR, j'ai décidée de crée notre propre marque LPK.

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

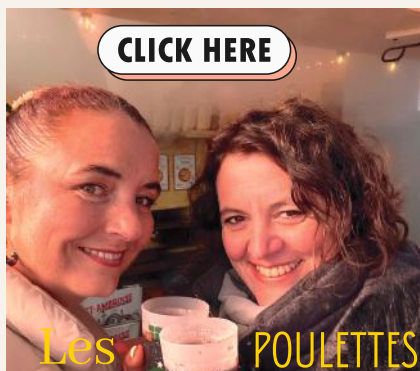
Je suis aussi Douce Reconnexion à Soi (sur facebook) :  
Soin énergétique (à distance), plus particulièrement le rééquilibrage énergétique et le soin du Triangle d'Or d'Isis.  
Créatrice de bijoux énergétiques pour que vous preniez soin de vous tout en vous mettant en valeur.

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



Retrouvez-nous tous les mercredi soirs,  
à 19h,  
pour un Apéro'Papote



On discute tous ensemble, autour d'un verre, sur un sujet prévu à l'avance (et souvent on s'écarte un peu !), ou parfois on improvise



**CLICK HERE**

Les **POULETTES**

Sur Le Pod

▶  Retrouvez-nous sur Spotify  ◀  
"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....