NOVEMBRE 2026

Le E-magazine créatif

ÉDITION DE NOËL

Fait avec

Intention

14
INVITATIONS CRÉATIVES



Cadeaux
Déco
Bien-être
Gourmandises

Un Noël authentique
fait main

ÉDITO

Bienvenue

dans ce magazine « Fait avec intention »

1re édition de Noël

Ce magazine est un rappel à ma tendre enfance. Avec ma maman, on feuilletait des magazines pour y trouver des pépites, les reproduire et les offrir à Noël.

On allait se promener dans les rues enguirlandées et lumineuses, puis on poussait la porte des magasins de loisirs créatifs, où nos yeux pétillaient devant les rubans, les strass et toutes ces créations qui nous donnaient tant envie.

C'est ça, pour moi, la magie de Noël : ces moments chaleureux au coin du feu, où l'on crée et où l'on offre.

Aujourd'hui, la magie de la modernité nous rassemble : des vidéos cliquables pour suivre pas à pas avec l'artiste, voir les gestes et profiter de précisions détaillées pour réussir vos créations, mais aussi échanger et poser vos questions sous les vidéos. Je me souviens qu'avant, cela manquait cruellement de clarté, et que certaines créations n'étaient jamais terminées…



Clique sur l'image pour me retrouver en vidéo

▶ MON MOT DE BIENVENUE EN VIDÉO

BONS PLANS ET CODES PROMO

Ce magazine rassemble aussi les bons plans : les intervenants vous offrent d'autres ateliers en ligne ou des guides à télécharger gratuitement et, spécialement pour le magazine, vous retrouverez leurs codes promo pour profiter de la richesse de leurs ateliers au prix le plus intéressant.

« ***Trouvez quelqu'un avec qui partager ces moments créatifs et prenez plaisir à les offrir, du fond du cœur.*** »

Élise
MON UNIVERS DÉCO ET BIEN-ÊTRE

Sommaire

Touchez une carte pour aller directement à la page

DIY DE NOËL



Élise
Suspension de Noël, boule en pain d'épices
PAGE 4



Marie Blachier
Menu, étiquettes cadeaux et cartes en mixed media
PAGE 6



Katell
La boule de Noël et sa forêt enneigée
PAGE 8



Marine
Réaliser un abat-jour
PAGE 10



Y-Lan
Étiquettes prénom en brush lettering
PAGE 12



Fabienne Luypaert
Une boule de Noël en papier recyclé
PAGE 14



Calendrier de l'Avent
24 cartes défis créatifs et bien-être
PAGE 16

LES DIY ENFANTS



Stéphanie
Un marque-page de Noël à dessiner
PAGE 18



Nathalie Mertens
L'aventure culinaire Nutri-Lunch
PAGE 21



Laila
Le bouquetin de givre, conte en famille
PAGE 26



Calendrier de l'Avent
24 cartes défis famille
PAGE 34

BIEN-ÊTRE



Éric
Ma carte de Noël, un voyage en images
PAGE 36



Donatienne Colson
Mon Noël Intérieur
PAGE 38



Nathalie Frossard
Les 13 nuits sacrées avec les plantes
PAGE 42

GOURMANDISE



Johanna
Composez vos cadeaux gourmands faits maison
PAGE 44



Émilie
Velouté de courge butternut, curcuma et gingembre
PAGE 51

ET AUSSI

Bons plans cadeaux
Offres de Noël et codes promo
PAGE 53

Cadeaux gratuits
Les ressources à télécharger
PAGE 54

Merci !
Les 14 créateurs du magazine
PAGE 55

ATELIER CARTON & RÉCUP

Élise

Mon Univers Déco et Bien-Être

*La récup' et le carton, comme un chemin pour **revenir à soi**.*

> Créer, c'est apaiser l'esprit et réduire l'anxiété. En transformant la matière, on retrouve **énergie et confiance en soi**.



Un voyage vers soi, à mains nues

Je suis Élise, la créatrice de **Mon Univers Déco et Bien-Être**. Ici, la déco et la récup' sont bien plus qu'une histoire de style : c'est une invitation à ralentir, à poser ses mains sur la matière et à faire une vraie pause dans le rythme du quotidien. En transformant un objet de récup' ou en construisant un meuble en carton, on gagne en clarté — et le résultat vous ressemble, et vous fait du bien.

> *« Dans chaque création, il y a un chemin, une exploration, parfois même une petite révélation sur soi-même. »*

RETROUVEZ ÉLISE

Le site | **Facebook** | **Instagram**

YouTube

Suspension de Noël

un atelier tout en finesse, où le carton se pare de pain d'épice



Tous niveaux · Carton & récup'

> *Un atelier tout en finesse et en poésie, où le carton se pare des volutes blanches du pain d'épice. Entre vos mains, un simple* ***couvercle de bocal*** *devient un petit monde suspendu, doux comme un souvenir d'enfance — à accrocher au sapin, ou à offrir.*

Matériel

- Un couvercle de bocal
- Carton
- Ciseaux
- Pistolet à colle
- Marqueur blanc
- Ruban dentelle
- Ficelle

LE TUTORIEL EN VIDÉO



Touchez l'image pour découvrir l'atelier en vidéo.

OFFRE DE NOËL

Coffret « Les ateliers de Noël »

−20 %

avec le code NOEL, jusqu'au 31 décembre

Découvrir

BONUS À TÉLÉCHARGER ET IMPRIMER

24 cartes de l'Avent à imprimer — le calendrier créatif offert par Élise. Je découvre

ATELIER PROPOSÉ PAR

Élise · Mon Univers Déco et Bien-Être

Le site · YouTube · Facebook · Instagram

ATELIER MIXED MEDIA

Marie Blachier

L'Âme du Fait-Main

Explorer, tester, fusionner les médiums, ***loin de toute recherche de perfection****.*



Faire de l'**art journal** un terrain d'exploration sécurisé où l'on teste, opère des fusions de médiums et exprime ce qui nous traverse.

Un laboratoire créatif

Marie aborde les arts plastiques avec la **curiosité pragmatique d'une laborantine** et la passion des couleurs. Dans ses ateliers, elle élabore des protocoles d'art journal accessibles pour jouer avec les matières, observer la réaction des médiums et exprimer ses émotions à travers les couleurs, les textures et le collage.

> *La magie opère lorsque le temps se suspend et que l'acte de création devient fluide et amusant !*

L'Âme du Fait-Main

Mon univers d'ancrage : des ateliers et des ressources pour explorer les techniques plastiques, structurer sa pratique et apprivoiser la matière en restant connectée à son intuition.

La Créativ'Alchimie

Le pèlerinage créatif annuel dédié à l'expérimentation mixed media, à la transformation des idées en réalisations concrètes et au lâcher-prise guidé par de multiples artistes.

RETROUVEZ MARIE

L'Âme du Fait-Main · La Créativ'Alchimie · Facebook · Instagram · YouTube

Menu, étiquettes cadeaux & cartes

personnalisées en mixed media, tout en matières et en couleurs



Mixed media · Collage · Tampons

*Pour cette édition de Noël, réalise des **étiquettes cadeaux uniques en mixed media**. Un projet à la fois ludique et technique, idéal pour s'initier à la superposition de matières, et **entièrement déclinable** : cartes de vœux, cartes de Noël, menus de fêtes.*
Collage de papiers anciens, encres, aquarelles, impression au tampon… pour donner du relief, du contraste et de la joie à tes emballages de fin d'année.

Matériel

LE MATÉRIEL DE BASE

- **Supports** : papier aquarelle ou cartonné découpé au format étiquette (ou carte postale)
- **Fonds & textures** : vieux papiers, pages de vieux livres, magazines ou journaux usagés
- **Médiums & outils** : aquarelles (godets ou tubes), colle (bâton ou liquide), tampons motifs/textes et encreurs
- **Finition** : ficelle (jute, lin ou coton) et petits grigris / breloques

POUR ALLER PLUS LOIN (FACULTATIF)

- Mousse adhésive 3D, pour le volume et les ombres portées
- Matériel d'embossage à chaud : embosseur thermique, encre à séchage lent type Versamark, poudres à embosser

LE TUTORIEL EN VIDÉO



Touchez l'image pour lancer la vidéo sur YouTube.

OFFRE SPÉCIALE DE NOËL

−15 % sur tout le site

La Créativ'Alchimie, quelle que soit l'édition

Code : joyeuxnoël87!
Valable jusqu'au 31 mars 2027

Découvrir

RESSOURCE GRATUITE

Expérience 0 : un atelier unique et exclusif pour te permettre de vivre ce qu'il se trame dans La Créativ'Alchimie chaque année depuis 2021. *Âme use toi bien !*

Je découvre

ATELIER PROPOSÉ PAR

Marie Blachier · L'Âme du Fait-Main

L'Âme du Fait-Main · La Créativ'Alchimie · Facebook · Instagram · YouTube

ATELIER AQUARELLE

Katell

Peinture Aquarelle Facile

Une carte de Noël à l'aquarelle, ***simple et accessible*** *aux débutants.*

Aquarelliste et blogueuse depuis 2018, Katell a déjà aidé **des milliers de débutants** à progresser et à reprendre goût au pinceau.



Osez le pinceau

Sur son blog, Katell partage des tutos **simples et bienveillants** qui permettent d'avancer à l'aquarelle à son rythme, quel que soit son niveau de départ.

> *Mon objectif : vous redonner le plaisir de peindre, même si vous manquez de temps, que vous êtes « nul(le) en dessin » ou que vous n'avez pas touché un pinceau depuis longtemps.*

RETROUVEZ KATELL

- Le blog
- YouTube
- Pinterest
- Instagram
- Facebook
- Chaîne WhatsApp

RESSOURCES GRATUITES

La check-list du matériel aquarelle pour débuter — Je télécharge

Le guide « L'essentiel pour débuter l'aquarelle » — Je télécharge

La boule de Noël et sa forêt enneigée

une carte à l'aquarelle, du sel et un peu de magie



> *Dans cet atelier, vous apprendrez à peindre une **carte de Noël à l'aquarelle** avec une boule renfermant un petit paysage hivernal. Un tutoriel facile, accessible aux débutants, pour découvrir notamment la **technique humide** et créer un effet de neige avec du sel.*

Débutant · Technique humide · Effet neige au sel

LE TUTORIEL EN VIDÉO



Touchez l'image pour lancer la vidéo sur YouTube.

Matériel

- Papier aquarelle, environ A4 (ou A5 si carte non pliée)
- Peinture aquarelle (bleu cyan, rouge, jaune)
- Pinceau rond de taille moyenne (pointe fine) ou + pinceau fin
- Stylo-bille noir
- Gobelet(s) d'eau
- Papier absorbant ou tissu
- Règle et crayon gris
- Sel fin
- Bocal en verre rond (pot de conserve, de yaourt en verre, verre…) d'environ 7,5 cm de diamètre

OFFRE DE NOËL

Formation « Aquarelle Plaisir »

157 € au lieu de ~~207 €~~

Jusqu'au 21 décembre, 22h (heure de Paris)

Découvrir

ATELIER PROPOSÉ PAR

Katell · Peinture Aquarelle Facile

peinture-aquarelle-facile.com

Le blog · YouTube · Instagram

ATELIER DÉCO ET CADEAU

Marine

Bouge ta créativité

*Transmettre la créativité et **guider celles et ceux qui en ont besoin**.*



Me transformer de l'intérieur, c'est tout un cheminement qui est une allégorie du processus créatif.

Un parcours créatif à 360°

Designer produit, graphiste, animatrice d'ateliers, **responsable de l'atelier déco créative chez Zôdio pendant sept ans**, intervenante en art-thérapie, professeure d'arts plastiques… Bref, un parcours créatif à 360° !

*Je me suis longtemps demandé pourquoi j'aimais autant l'art, la créa, le beau, le surprenant, pourquoi j'aimais autant bricoler, transformer, créer… Et bien c'était évident, **la création me permettait de me créer**, moi qui étais totalement transparente toute mon enfance, d'être vivante, d'être aussi dans l'action (ne pas subir).*

> *Relooker un meuble abîmé, et en faire un super nouveau meuble, c'est thérapeutique.*

RETROUVEZ MARINE

- Le site
- Les ateliers
- YouTube
- Instagram
- Pinterest
- Facebook

Réaliser un abat-jour

un abat-jour droit classique, à personnaliser selon votre déco et vos goûts



Déco Tissu DIY

> *Je vous propose aujourd'hui d'apprendre à réaliser un **abat-jour droit classique** que vous pouvez personnaliser selon votre déco et vos goûts.*

Matériel

- Cercles d'abat-jour de 25 cm de diamètre (ou moins) : un cercle tête et un cercle nu
- Polyphane en rouleau
- Tissu (accordé à votre déco)
- Colle pour tissus
- Ciseaux
- Petites pinces à linge

LE TUTORIEL EN VIDÉO



Touchez l'image pour lancer la vidéo sur YouTube.

OFFRE DE NOËL

−25 % sur la formation abat-jour

Code : noel2026

Découvrir

RESSOURCES GRATUITES

Tu peux recevoir le PDF « **15 tutos pour débloquer sa créativité** », offert par Marine.

Je le reçois

ATELIER PROPOSÉ PAR

Marine · Bouge ta créativité

Le site | Les ateliers | YouTube | Instagram | Pinterest | Facebook

ATELIER LETTERING

Y-Lan

Lettering Créatif

Réveiller l'artiste qui est en vous, ***un mot, un trait*** *à la fois.*



Artiste en lettering et autrice d'un essai sur la créativité, Y-Lan aide celles et ceux qui veulent **réveiller l'artiste en eux**.

Réveiller l'artiste qui sommeille

Depuis plusieurs années, Y-Lan transmet sa passion du **brush lettering** à celles et ceux qui veulent renouer avec leur créativité, même sans jamais avoir pris de pinceau. Pas de méthode figée, pas de pression : juste l'envie de se (re)donner la permission de créer, lettre après lettre.

> *Et si admirer un artiste, c'était d'abord s'autoriser à en être un, soi aussi ?*



SON LIVRE VIENT DE PARAÎTRE

« Je te rends le mot Artiste »

Manifeste pour ralentir, créer et résister

préfacé par Gaël Octavia, lauréate du Goncourt de la Nouvelle

UNE IDÉE CADEAU : 30 €

RETROUVEZ Y-LAN

- Le site
- Le livre
- Instagram
- Facebook

ATELIER CRÉATIF · TOUS NIVEAUX

Étiquettes prénom en brush lettering

une initiation pour sublimer vos cadeaux de Noël



Le lettering créatif, par Y-Lan.

Une initiation à l'univers du brush lettering pour créer de jolis prénoms et des étiquettes cadeaux faites main. Une technique simple et accessible, idéale pour personnaliser joliment les paquets sous le sapin.

Tous niveaux · Brush lettering

LE TUTORIEL EN VIDÉO



Touchez l'image pour lancer la vidéo sur YouTube.

Matériel

- Étiquettes cadeaux (kraft ou papier épais)
- Feutres pinceau à pointe souple (brush pen)

OFFRE DE NOËL

Formation Lettering de Noël en ligne

−50 % **Code : JOLINOEL2026**

Valable jusqu'au 24 décembre 2026

Découvrir

RESSOURCE GRATUITE À TÉLÉCHARGER

7 erreurs très courantes en lettering et les astuces de Y-Lan pour les corriger facilement.

Je télécharge

ATELIER PROPOSÉ PAR

Y-Lan · Lettering Créatif

letteringcreatif.com

Le site · Instagram · Facebook

ATELIER DÉCO

Fabienne Luypaert

Architecte d'intérieur
Fondatrice de FL'Intérieur



Chaque projet commence par une écoute attentive.

« Mon travail commence par l'écoute et l'analyse de la manière dont les espaces seront utilisés. L'objectif est d'anticiper les problèmes et de proposer des solutions concrètes, adaptées aux usages de chacun. »

Un intérieur qui vous ressemble

Après plus de 30 ans d'architecture d'intérieur, une conviction me guide : votre intérieur doit vous ressembler et vous faciliter la vie. Que vous construisiez, rénoviez ou souhaitiez simplement réaménager, je vous accompagne, que vous soyez particulier ou professionnel.

Ensemble, on prend le temps de regarder comment vous vivez vos espaces : leur fonctionnalité, leurs proportions, la circulation, le confort au quotidien. Je prête aussi une attention particulière aux cinq sens, à l'accessibilité et à votre bien-être. Et pour partager mon expérience avec vous, je vous retrouve en ateliers, bientôt en direct sur YouTube, ainsi que dans mes articles et mes podcasts.

RESSOURCE GRATUITE

Experte, je vous partage mes conseils pour réussir votre projet !

Télécharger le guide

Le site | YouTube | Facebook
Instagram | LinkedIn | TikTok

Transformer un vieux magazine en jolie décoration de Noël !

une boule de Noël en papier recyclé, à suspendre dans le sapin

Vous avez quelques vieux magazines qui traînent à la maison ? Et si, plutôt que de les jeter, vous leur donniez une seconde vie ?

Je vous propose de réaliser une boule de Noël en papier, à suspendre dans votre sapin ou ailleurs dans la maison.

Quelques découpes, un peu de pliage et de collage suffisent pour transformer de simples pages en une décoration originale.

C'est une activité facile à réaliser, seul ou avec les enfants, qui ne demande presque rien comme matériel.

Et le résultat sera unique, puisque chaque magazine possède ses propres couleurs et motifs !



Cliquez sur l'image pour commencer la vidéo de l'atelier

Matériel *pour réaliser votre décoration, rassemblez :*

- 6 à 8 pages d'un vieux magazine ou journal
- Un objet rond (bol, verre ou petit saladier) pour tracer les cercles
- Un crayon
- Une paire de ciseaux
- Une agrafeuse pour maintenir les feuilles pendant la découpe (facultatif)
- De la colle ou du ruban adhésif double face
- Un morceau de ficelle ou de ruban pour suspendre la boule

Mon petit conseil

Choisissez des pages de couleurs similaires pour un résultat harmonieux, ou mélangez les motifs pour une décoration plus originale.

ATELIER PROPOSÉ PAR

Fabienne Luypaert · FL'Intérieur

Le site · YouTube · Facebook · Instagram · LinkedIn · TikTok

CRÉATIVITÉ & BIEN-ÊTRE

Le calendrier de l'Avent créatif

24 cartes de défis créatifs et bien-être

Le principe est simple : chaque jour, découvrez un prompt créatif, c'est-à-dire une invitation à explorer une idée, une émotion ou un souvenir à travers l'écriture, le dessin, le collage ou toute autre forme d'expression artistique.

Il ne s'agit pas de se forcer à être positif en permanence, mais d'apprendre à reconnaître les petits moments agréables, à célébrer ses progrès et à porter un regard plus bienveillant sur soi-même.

Ce calendrier est pensé pour les femmes qui souhaitent s'accorder un moment rien qu'à elles, retrouver le plaisir de créer ou commencer la journée avec une intention positive. Chaque prompt peut être réalisé en cinq à quinze minutes, dans un carnet créatif, un journal personnel ou sur une simple feuille de papier.

JOUR 1

Une boule de Noël magique

Crée une boule qui renferme un monde miniature.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 2

Le cadeau de la nature

Imagine un cadeau offert par la nature et représente-le sous forme de collage.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 3

Trois choses positives

Écris trois choses que tu apprécies dans ta vie actuelle.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 4

Un souvenir qui fait sourire

Dessine un souvenir qui te donne le sourire.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 5

La couleur de mon énergie

Choisis une couleur pour représenter ton énergie du jour.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 6

Le ruban des liens

Crée une composition de rubans ou de lignes qui symbolisent les liens entre les personnes que tu aimes.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 7

Le souvenir de Noël

Illustre un souvenir de Noël qui te réchauffe le cœur.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 8

Trois petits bonheurs

Illustre trois petites choses qui t'ont fait sourire récemment.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 9

La forêt enchantée

Imagine une forêt de sapins enneigés où se cache un secret magique.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 10

Le bocal des bons souvenirs

Dessine un bocal rempli de petits papiers représentant tes meilleurs souvenirs.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 11

Ton animal totem cet hiver

Choisis un animal réel ou imaginaire et représente les forces qu'il t'inspire.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 12

Une lettre oubliée pour toi

Invente une lettre mystérieuse découverte sous le sapin, puis écris et illustre son contenu.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 13

Une journée enneigée

Représente un paysage d'hiver en utilisant uniquement trois couleurs.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 14

Une boîte à trésors

Récupère une boîte et dépose-y symboliquement cinq choses précieuses à tes yeux.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 15

Merci à moi-même

Crée une carte de gratitude pour te remercier d'une qualité, d'un effort ou d'un progrès.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 16

Un arbre extraordinaire

Imagine un arbre qui porte des étoiles, des souvenirs, des mots doux ou des cadeaux à la place des fruits.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 17

Un Noël d'une autre époque

Imagine à quoi ressemblait Noël il y a 100 ans et représente cette scène.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 18

Un flocon unique

Imagine un flocon de neige qui ressemble à ta personnalité.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 19

Un emballage extraordinaire

Dessine un paquet cadeau dont l'emballage raconte déjà une histoire.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 20

Ma lumière intérieure

Représente la lumière ou la force que tu portes en toi à travers des couleurs, des formes ou des symboles.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 21

La graine d'un rêve

Représente un rêve que tu aimerais voir grandir comme une graine au printemps.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 22

Mon symbole de Noël

Choisis un symbole qui représente Noël pour toi et transforme-le en création personnelle.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 23

Les sons de l'hiver

Ferme les yeux, imagine les sons d'une journée d'hiver, puis représente-les en couleurs.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

JOUR 24

Un cadeau fait main

Imagine une création artisanale que tu aimerais offrir à une personne chère.

Un instant pour créer, respirer et s'émerveiller

Imprimer vos 24 cartes ici

ATELIER DESSIN EN FAMILLE

Stéphanie

Objectif Dessin

*Partager le plaisir de dessiner et de créer, **en quelques traits**.*



J'aime **transmettre** et aider les enfants à **prendre confiance en eux**.

Essayer, se tromper, inventer

Sur son blog **Objectif Dessin**, Stéphanie propose des dessins simples, des **personnages kawaii** et des activités à partager en famille, où chacun peut essayer, se tromper et inventer à sa façon. Elle a une attention particulière pour les **enfants sensibles** et ceux qui pensent qu'ils ne savent pas dessiner.

> *« J'ai envie de leur faire découvrir qu'avec quelques traits, ils peuvent déjà créer quelque chose et en être fiers. »*

RETROUVEZ STÉPHANIE

Le blog | Instagram | YouTube | Page Facebook | Groupe Facebook

RESSOURCE GRATUITE À TÉLÉCHARGER

Un guide pour apprendre à dessiner :
« 10 astuces pour apprendre à dessiner facilement »

Je télécharge

Un marque-page de Noël à dessiner

cinq motifs à dessiner pas à pas, puis à personnaliser selon vos envies



Ses marque-pages d'automne et d'Halloween.

Tous niveaux · Dessin · En famille

> *Dans cet atelier, je vous propose de créer un **marque-page de Noël**. Nous commencerons par apprendre à dessiner pas à pas **cinq motifs** : une étoile, un flocon, un sapin, une boule de Noël et un renard. Puis nous passerons à la réalisation du marque-page, à personnaliser selon vos envies.*

Matériel

- Du papier blanc un peu épais pour le marque-page
- Du papier brouillon pour t'entraîner à dessiner
- Un crayon à papier et une gomme
- Une règle et des ciseaux
- Un feutre noir fin pour repasser les contours
- Des crayons de couleur ou des feutres
- *Facultatif : une perforatrice et un petit ruban ou un fil de laine pour décorer ton marque-page*

LE TUTORIEL EN VIDÉO



Touchez l'image pour lancer la vidéo sur YouTube.

Un moment créatif à s'offrir ou à partager avec les enfants, pour repartir avec un marque-page à glisser dans son **livre préféré** ou à offrir !

OFFRE DE NOËL

Calendrier de l'Avent créatif

19 € au lieu de 39 €

25 jours de dessins et d'activités de Noël guidés pas à pas, avec des PDF et des vidéos.

19 € jusqu'au 30 novembre 2026 inclus, puis 39 € à partir du 1er décembre.

Découvrir

ATELIER PROPOSÉ PAR

Stéphanie · Objectif Dessin

Le blog · Instagram · YouTube · Page Facebook · Groupe Facebook

Apprendre à dessiner sans avoir de don !

OBJECTIF DESSIN

PLAISIR
CRÉATIVITÉ
CONFIANCE EN SOI

ATELIER : marque-page de Noël

Fiches pour accompagner l'atelier vidéo

Je suis Stéphanie, la créatrice d'Objectif Dessin. Après 20 ans comme professeure des écoles, j'ai gardé l'envie d'aider les enfants à oser dessiner et à être fiers de leurs créations. Sur mon blog, je partage des dessins simples et des activités à faire en famille.

Le matériel

- Du papier blanc épais
- Un crayon à papier
- Une gomme
- Une règle
- Des ciseaux
- Un feutre noir fin
- Des crayons de couleur, des feutres, des pastels ou de la peinture
- Feuilles de brouillon ou ardoise pour s'entraîner.



J'ai utilisé du papier Canson C à grain de 180 g/m².
Un autre papier à dessin épais convient aussi.
La pochette photographiée est au format 24 × 32 cm mais j'ai utilisé une feuille en A4 (21 × 29,7 cm).

Une feuille A4 pour huit marque-pages

Pose ta feuille en portrait. Trace une ligne horizontale à 14,8 cm du haut, puis trois lignes verticales à 5,2 cm, 10,4 cm et 15,7 cm du bord gauche. Découpe sur les traits.
Tu obtiens huit rectangles d'environ 5,2 × 14,8 cm. Les petits écarts de quelques millimètres n'ont pas d'importance.



Les traits à tracer.



Les huit marque-pages découpés.

ATELIER ENFANTS

Nathalie Mertens

Nutri-Mômes

*Faire goûter les enfants **sans bataille**, avec des recettes simples et des jeux.*



Conseillère en nutrition certifiée Cerden et **maman de trois enfants**.

Goûter sans bataille

Avec **Nutri-Mômes**, Nathalie aide les parents à faire goûter leurs enfants **sans bataille**, grâce à des recettes simples et à des jeux qui transforment la découverte des aliments en aventure.

> *« Je connais par cœur l'assiette repoussée sans même goûter, et la boule au ventre devant le frigo à 18h30. »*

RETROUVEZ NATHALIE

Le site | Instagram | Facebook | Pinterest | YouTube

RESSOURCE GRATUITE

Collations saines pour votre enfant — Je télécharge

L'Aventure culinaire Nutri-Lunch

« À la recherche de l'aliment mystérieux ! »



Créations des petits amis de Caro (service de garde).

Enfants · Jeu · 15 jours

> *Un jeu pour **(re)connecter les enfants à l'alimentation saine et à la nature**. Pendant 2 semaines, votre enfant aide la petite magicienne Louison à défendre le royaume Nutri-Lunch en relevant les défis lancés par l'infâme Glifosat.*

Au programme

- 15 fiches pour 15 jours d'activités
- Planter, cuisiner, fabriquer, observer, jouer…
- 30 min à 1 h par activité, avec un adulte
- Dans ce magazine : les défis 1 et 7

LA VIDÉO DE PRÉSENTATION



Touchez l'image pour lancer la vidéo sur YouTube.

OFFRE DE NOËL

Programme Nutri-Lunch

–20 %

avec le code : CADEAU20

Découvrir

ATELIER PROPOSÉ PAR

Nathalie Mertens · Nutri-Mômes

Le site · Instagram · Facebook · Pinterest · YouTube



Bienvenue dans la fabuleuse Aventure Culinaire Nutri-Lunch

« À la recherche de l'aliment mystérieux ! ».

Pour les parents

Au cours de cette aventure, votre enfant va pénétrer dans **le fascinant Royaume NUTRI-LUNCH** et rencontrer la petite magicienne Louison ainsi que l'infâme sorcier GLIFOSAT !



La petite magicienne Louison



L'Infâme Glifosat

Pendant 2 semaines, votre enfant devra aider la jolie magicienne à défendre le royaume en relevant les défis quotidiens lancés par l'infâme GLIFOSAT qui veut détruire le royaume !

Vous disposez de **15 fiches pour 15 jours d'activités** pendant lesquels votre enfant va planter, cuisiner, fabriquer, observer, jouer… Des activités qui vont lui permettre de développer **sa curiosité alimentaire, son goût, sa dextérité, son autonomie, sa créativité et bien plus encore…**

Pour chaque activité qui dure entre 30 minutes et 1h, il est important que votre enfant, encore jeune, soit accompagné. Cela peut-être par un parent, un grand-parent ou une gardienne…

IMPORTANT Pour un bon déroulement de l'activité, il est conseillé au parent de (1) lire la fiche activité à l'avance (2) s'assurer d'avoir les produits indiqués dans la section « Produits pour réaliser cette activité » et (3) lire à haute voix sa mission à l'enfant pour bien le faire rentrer dans le jeu !

Description des Fiches Activités

Chaque Fiche représente un Défi que votre enfant devra relever !



Elle se compose de 2 parties : une partie réservée aux parents dans laquelle vous aurez des informations sur l'activité, les objectifs de l'activité et les choses à préparer. L'autre partie, à destination de l'enfant, lui expliquera « sa mission » du jour avec les instructions détaillées.

Il est important (1) de bien découper les fiches et **de ne donner à votre enfant que la partie qui le concerne** et (2) vous assurer **qu'il découpe et conserve l'étiquette « J'ai réussi le défi » jusqu'à la fin** (il en aura besoin le dernier jour !)

Attention ! Lorsque, sur les fiches, des phrases ou parties de phrases sont soulignées, cela signifie qu'elles renvoient à un lien cliquable ! Rendez-vous alors sur votre ordinateur, tablette ou smartphone pour cliquer sur le lien en question.

Pensez à faire des photos de votre enfant tout au long de ses activités, cela lui fera de beaux souvenirs !

Ne ratez pas : le diplôme d'aventurier(e) Nutri-Lunch !



À la fin de l'aventure, envoyez-nous une photo de la fiche DIPLÔME DE L'AVENTURIER(E) NUTRI-LUNCH à l'adresse contact@nutri-lunch.com avec (si vous en avez) une ou plusieurs photos de votre enfant pendant les activités, accompagnées d'un petit témoignage. Nous lui enverrons alors son diplôme officiel d'Aventurier(e) culinaire du Royaume Nutri-Lunch !

© Tous droits réservés | Super boîte à lunch & Nutri Mômes
© Graphisme réalisé par Les Yeux Cocotte



Bienvenue dans la fabuleuse Aventure Culinaire Nutri-Lunch

Mission pour l'aventurier(e)



La petite magicienne Louison



L'Infâme Glifosat

NUTRI-LUNCH est un royaume enchanté où vit une petite magicienne qui s'appelle Louison. Dotée d'étranges pouvoirs, elle veille sur le royaume et le protège de ses ennemis grâce à la potion magique et enchantée PROTECTO HOSTIS !

Malheureusement, l'infâme GLIFOSAT, méchant sorcier du royaume voisin, jaloux des pouvoirs de la jolie Louison, a volé l'aliment mystérieux qui est INDISPENSABLE pour faire la potion magique et enchantée qui protège de royaume… En plus, il a lancé un sort à la petite magicienne pour lui faire oublier le nom de cet aliment !
Il est décidé à détruire le royaume NUTRI-LUNCH pour agrandir son royaume Malbouffe peuplé de petits bonhommes grassouillets et fainéants. Dans le chaudron de la magicienne, il ne reste que 15 jours de potion magique !

La petite Louison ne sait plus quoi faire et te demande ton aide : retrouve le nom de son aliment mystérieux sinon le maléfique GLIFOSAT vaincra et le royaume sera détruit à tout jamais !
Tous les jours, pendant 15 jours, l'infâme GLIFOSAT va te lancer un défi. Si tu arrives à tous les relever, tu découvriras le nom de l'aliment mystérieux. Tu pourras le donner à la magicienne Louison et ainsi sauver le royaume NUTRI-LUNCH ! Acceptes-tu cette mission ?

A chaque fois que tu réussiras une épreuve, découpe l'étiquette « J'ai réussi le défi » qui se trouve à la fin de ta fiche DÉFI et garde-la précieusement. Tu en auras besoin à la fin !



REGARDE LE MESSAGE DE LA PETITE MAGICIENNE LOUISON !

Bonne Chance…

Maintenant c'est parti !
Tu dois maintenant relever le premier défi :
GRANATUS GERMINATUS !

© Tous droits réservés | Super boîte à lunch & Nutri Mômes

Jour 1

Défi 1 : Granatus Germinatus

POUR LES PARENTS

- Nom de l'activité : **Le miracle des graines germées** ☺
- Objectifs de l'activité : Faire découvrir le processus de germination aux enfants et les motiver à manger des graines germées qui sont de véritables bombes vitaminées pour leur organisme.

POUR EN SAVOIR PLUS :



Les graines germées, le TOP pour la santé sur nutri-momes.com

Produits pour réaliser cette activité :

- **Des graines :**
  100 g de lentilles Bio (environ 1/2 tasse). Vous pouvez ajuster la quantité en fonction de la taille de votre bocal.
- **Pour fabriquer votre germoir maison :**
  - Un bocal en verre (pot Masson, vieux bocal de sauce tomate…)
  - Une compresse à gaz ou un chiffon. Tant que c'est un tissu aéré, c'est ok.
  - Un élastique pour maintenir le tissu sur le bocal.



À NOTER :

Il faudra conserver les graines germées dans un bocal hermétique au frais et les consommer dans les 3/4 jours pour bénéficier de leurs bienfaits nutritionnels.

Plus d'infos sur www.super-boitealunch.com et www.nutri-momes.com

Défi 1 :

Granatus Germinatus

MISSION POUR L'AVENTURIER(E)

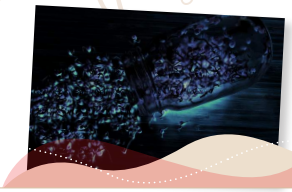
Le méchant sorcier GLIFOSAT a répandu un produit maléfique sur toutes les graines du royaume… Plus rien ne pousse… Aujourd'hui, pour rompre le maléfice, tu dois réussir à faire germer des graines de lentille en 4 jours.

INSTRUCTIONS :

Avant de commencer, regarde la vidéo : **Comment faire des graines germées en 3 étapes !**
(disponible sur la chaîne Youtube Super Boîte à Lunch)

1. Place les lentilles dans un bocal, remplis-le d'eau, ferme-le avec le tissu et l'élastique et laisse tremper les graines toute la nuit (cela «réveillera» les graines qui pourront commencer leur processus de germination).
2. Le lendemain matin, vide l'eau à l'aide d'une passoire et rince les graines.
3. Replace les graines dans le pot, sans eau cette fois-ci et referme le bocal avec le tissu et l'élastique.
4. Place le bocal en biais, à l'envers comme dans la vidéo.
5. Pendant 4 jours, rince les lentilles matin et soir et remets-les dans le bocal (tu vas voir rapidement de petites pousses apparaître).
6. Lorsque tes graines sont germées comme sur la photo, place-les précieusement dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

SI TU AS RÉUSSI, BRAVO ! DÉCOUPE L'ÉTIQUETTE SUCCÈS CI-DESSOUS ET GARDE LA PRÉCIEUSEMENT.





© Tous droits réservés | Super boîte à lunch & Nutri Mômes

TON CALENDRIER D'AVENTURIER(E)

1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10 11 12 13 14 15

*Les défis **1** et **7** sont à découvrir dans ce magazine. Les 13 autres se retrouvent dans le programme complet.*

Avant de commencer, 3 réflexes pour les parents

1. Lire la fiche activité à l'avance.
2. S'assurer d'avoir les produits indiqués.
3. Lire à voix haute la mission à l'enfant, pour bien le faire entrer dans le jeu.

ET POUR LA SUITE ?

Les 15 fiches complètes sont sur le site de Nutri-Mômes

Offre de Noël : –20 % sur le programme Nutri-Lunch avec le code CADEAU20.

Découvrir le programme

Jour 7

Défi 7 : Gustus Insanatus

POUR LES PARENTS

Nom de l'activité : **Apéritif créatif**

Objectifs de l'activité : **Développer la créativité des enfants et les inciter à manger des crudités.**

À SAVOIR : Manger des crudités en début de repas est une bonne habitude à prendre ! Remplies de vitamines, minéraux et oligo-éléments, elles sont excellentes pour la santé. Elles préparent aussi la digestion… en créant dans notre estomac un environnement idéal pour accueillir la suite des aliments.

Produits pour réaliser cette activité :

- Carottes
- Concombre / céleri
- Tomates cerises
- Poivron
- Olives
- Houmous / Tzatsiki…

À NOTER :
N'hésitez pas à rajouter d'autres légumes en vous inspirant des exemples présentés sur la fiche «Super Apéritifs ».



Défi 7 :

Gustus Insanatus

MISSION POUR L'AVENTURIER(E)

GLIFOSAT veut propager un méchant virus SOMNUM qui endormirait tous les habitants du royaume Nutri-Lunch pendant 100 ans ! Toi seul(e) peut arrêter ce virus : tu dois fabriquer à l'aide de légumes au minimum 5 petits insectes qui goberont le virus SOMNUM protégeant ainsi le royaume du sortilège maléfique ! Ensuite, ce sera à toi de les manger et ainsi, le virus sera à jamais détruit !

Pour t'aider, la jolie magicienne Louison t'a mis quelques exemples ci-dessous. Tu pourras aussi regarder le parchemin magique « Super Gustus Insanatus » qui te donne d'autres idées…

INSTRUCTIONS :

Confectionne 5 petits insectes avec tous les légumes que maman/papa t'a préparés. Pense à utiliser l'houmous, le tzatziki pour que les légumes collent bien entre eux.



QUAND TES INSECTES SERONT PRÊTS, N'OUBLIE PAS DE LES PRENDRE EN PHOTO PUIS DÉCOUPE L'ÉTIQUETTE SUCCÈS CI-DESSOUS.



Plus d'infos sur www.super-boitealunch.com et www.nutri-momes.com

© Tous droits réservés | Super boîte à lunch & Nutri Mômes

SUPER GUSTUS INSANATUS

Le parchemin magique de Louison : encore plus d'idées de petites bêtes et de personnages en fruits et légumes.











Créations réalisées par Les petits amis de Caro, service de garde à Saint-Sauveur.

À toi de jouer : invente tes propres petites bêtes !

ATELIER CONTE EN FAMILLE

Laila

Thérapeute et autrice de contes

Accompagner les enfants et les familles, avec douceur, pour qu'ils retrouvent confiance, calme et courage.



Contes thérapeutiques

Des histoires d'auto-hypnose pour partir à l'aventure et se reconnecter à ses ressources.

Retrouver ses trésors intérieurs

Je suis Laila, thérapeute spécialisée dans l'accompagnement des enfants et des familles, et autrice de contes thérapeutiques.

> *« Mes contes d'auto-hypnose invitent les enfants à partir à l'aventure, pour y retrouver leurs trésors intérieurs : confiance, calme et courage. »*

RETROUVEZ LAILA

Instagram | Newsletter · Substack | YouTube

Le bouquetin de givre

un conte de Noël à écouter près du sapin, petits et grands



Je me souviens que, quand j'étais petite, lors des rassemblements en famille, nous nous réunissions tous : les grands racontaient des histoires et nous, les petits, nous les écoutions avec attention.

C'est un peu de cette magie que je voudrais vous partager à travers cet atelier en vous invitant à vous installer près du sapin pour un conte de Noël, un moment suspendu où l'on se laisse emporter, petits et grands, par une histoire qui murmure à chacun le message qu'il doit recevoir.

Au fil des mots, c'est tout un monde de ressources profondes qui se réveille : la douceur, la confiance, la joie d'être ensemble. Ces fils invisibles qui nous relient à ceux que nous aimons nous rappellent que les liens d'amour restent, malgré le temps et parfois les absences.

MATÉRIEL

Pour profiter pleinement du conte

- Un bon chocolat chaud
- Un plaid bien douillet
- Installez-vous confortablement pour lire le conte



ATELIER PROPOSÉ PAR

Laila · Contes thérapeutiques

Instagram | Newsletter | YouTube



Le Bouquetin de givre

Il était une fois, peut-être dans ce monde, ou dans celui de là-bas. Une vallée perchée tout au-dessus du désert. En haut la neige, en bas le sable, et entre les deux une petite maison, des vergers gelés, quelques toits d'où sortait une épaisse fumée.

C'est le jour de la nuit la plus longue de l'année. Une étoile est posée au-dessus du désert. Ça sent, dans les rues du vieux village, le pain chaud et le miel, et on peut entendre des chants de femmes qui montent, comme portés par le vent froid.

Dans une de ces maisons vivait une petite fille qu'on appelait Berfîn, et sa petite chatte blanche comme la neige qu'on appelait Baïda.

Ce matin-là, on préparait les plats de la grande fête dans la cuisine, et sur la table on alignait les lampes. Une lampe par personne. Au bout de la table, il y avait une place que personne ne prenait, et sur cette place une lampe, posée là comme chaque année. La maman de Berfîn redressait la mèche avec son ongle, « au cas où », disait-elle. Mais celle-là, on ne l'allumait plus.

Un peu plus tard, Berfîn sortit dans le verger pour jouer avec Baïda. C'était son endroit préféré de toute la vallée ; au printemps, il sentait si bon qu'elle y restait des heures entières. Ce jour-là, la neige craquait sous ses pieds comme du sucre. Elle cherchait Baïda, mais elle ne la trouvait pas.

« Baïda… Baïda… Baïda… » appela la petite.

Pas une trace de la chatte. Elle répondait pourtant toujours, dès que sa petite maîtresse l'appelait.

Elle la chercha désespérément toute la matinée, puis, transie de froid, elle dut se résigner à rentrer quand sa mère l'appela. Avant d'arriver à la maison, elle trébucha sur un petit caillou. Alors elle se baissa, et, sans vraiment savoir pourquoi, le ramassa, tout froid, le mit dans sa poche, et courut rentrer se réchauffer.

À la tombée du jour, un peu avant le grand repas, Berfîn était toute triste. Elle regardait par la fenêtre pour guetter le retour de Baïda. Et alors qu'elle guettait au loin, elle vit une lueur passer derrière la fenêtre. Lente, très lente, comme quelqu'un qui marche en portant une lampe. Berfîn sursauta et suivit des yeux cette étrange lumière. Elle essaya d'interpeller sa maman et les autres, mais tous étaient trop occupés à parler.

Personne ne l'écoutait. Les grands parlaient et riaient fort, tout en terminant les préparatifs, et la lueur, elle, s'éloignait doucement vers le verger. Alors Berfîn se glissa derrière les manteaux accrochés près de la porte, et elle ouvrit, juste un peu pour voir.

Dehors, la nuit était bleue. Et dans la neige, juste sous la fenêtre, il y avait trois traces. Trois traces toutes brillantes, comme si quelqu'un avait marché sur de la lumière. Elles montaient vers le verger, puis vers la forêt. Et la neige, peu à peu, les recouvrait.

Derrière elle, il y avait les lampes. Devant elle, il y avait les traces brillantes. Sans réfléchir, Berfîn mit son manteau et sortit.

Le froid lui mordit les doigts. Alors elle mit ses deux mains en coupe, et elle souffla dedans, doucement, longuement. La chaleur resta.

Elle avait à peine fait dix pas qu'un poids tiède passa contre sa jambe. Elle se retourna. Personne. Mais devant elle, dans la neige, les petites traces de lumière continuaient de remonter.

Alors le ronron commença, quelque part dans le noir, tout contre elle. Et dans le ronron, il y avait ces mots.

« La neige couvre les traces, mais le chemin se souvient. »

Elle suivit les traces brillantes, qui descendaient jusqu'au torrent, puis entraient dans la forêt.

Dans la forêt, tout était blanc. Les arbres se ressemblaient. Les branches se ressemblaient. Berfîn voulut rentrer. Elle tourna sur elle-même une fois, deux fois, trois fois, et elle ne sut plus d'où elle venait.

Elle voulut pleurer. Puis un poids tiède frôla sa jambe, et le ronron monta, tout près.

« Baïda ? C'est toi ? » dit la petite.

Une petite forme blanche fila entre les troncs, et devant Berfîn un chemin de petites traces rondes s'ouvrit dans la neige.

Elle suivit les petites traces.

Le vent montait du désert et voulait tout emporter : les sons, les traces, la chaleur des mains. Berfîn referma ses petits poings et se pencha en avant. Ses jambes devinrent lourdes.

Elle monta encore et encore. Les paupières lui piquaient, le froid la mordait, et elle soufflait dans ses mains en coupe pour les réchauffer.

Les traces s'arrêtèrent en haut.

En haut, il y avait une clairière ronde, et la lune semblait posée dessus comme un bol.

Au milieu de la clairière se tenait un bouquetin de givre. Ses cornes étaient deux branches blanches comme la lumière de la lune. Autour de lui, le silence était si grand qu'on l'entendait. Et de lui venait une lumière qui ne venait de nulle part, une lumière calme, large, qui donnait envie de rester là, de rester là longtemps.

Contre son flanc, roulée dans la chaleur, une petite chatte blanche qui semblait baignée dans cette lumière.

« Baïda », souffla la petite, soulagée.

Elle n’avait pas peur du bouquetin. Elle avait le sentiment de le reconnaître, et que lui aussi la reconnaissait.

Son cœur battit très fort. Il y avait comme une odeur de verger du printemps en plein hiver. Elle voulut les prendre tous les deux, les serrer contre elle, les ramener à la maison, les montrer, les garder pour toujours. Elle avança. Elle tendit les mains.

Le bouquetin se défit dans la nuit comme un souffle. Baïda, elle, bondit de côté et fila entre les troncs.

Ses mains se refermèrent sur le vide. Elle resta un moment sans bouger, puis s’agenouilla dans la neige, comme abattue.

Alors quelque chose de tiède se posa sur ses genoux. C’était Baïda, bien là, bien lourde, bien chaude. Et le ronron monta, tout contre elle.

« La neige couvre les traces, mais le chemin se souvient. »

Berfîn mit ses deux mains en coupe. Elle souffla dedans, doucement, longuement.

La chaleur était encore là.

Et quand elle releva la tête, le bouquetin était revenu, tout près.

Il baissa le front et le posa doucement sur le front de la petite. Puis il frappa le sol gelé.

Une fois. Deux fois. Trois fois.

Et la lumière monta de la neige. De partout. Du sol, des branches, des creux, comme une neige qui tomberait à l’envers. La clairière devint blanche, puis dorée, puis pleine d’étincelles rouges, bleues, vertes, qui montaient lentement vers la lune.

Le vent du désert passa, prit la lumière à pleines mains et l'emporta. Cette fois, Berfîn ouvrit les doigts et le laissa faire. Et le vent, en repassant, déposa sur sa joue une odeur de verger en fleurs, une odeur de printemps, une odeur que son cœur savait reconnaître.

Dans sa poche, quelque chose devint tiède.

Berfîn sortit le caillou gris du verger. Il tenait dans le creux de sa main, et il était chaud, de cette chaleur douce qui ne brûle pas et qui ne s'éteint pas.

Le bouquetin la regarda. Il posa le front contre le sien une dernière fois. Et Berfîn entendit une voix, tout au fond d'elle, alors que personne n'avait parlé.

« La neige couvre les traces, Berfîn, mais le chemin se souvient. »

Puis il s'en alla sans bruit, laissant derrière lui un chemin de lumière.

Le chemin du retour descendait tout seul.

La neige avait déjà recouvert les traces de l'aller. Mais Baïda passa devant Berfîn, et ses petites traces rondes ouvraient le chemin. Et le ronron, lui, allait devant comme une lampe.

Tout en bas brillaient les lampes du village. Et au-dessus du désert, l'étoile.

La porte s'ouvrit sur la chaleur, sur l'odeur du pain et de la maqlouba qu'on n'avait pas encore retournée. Baïda se faufila et alla droit vers le feu.

Sur la table, les lampes étaient allumées. Toutes, sauf une : celle du bout de la table, sur la place que personne ne prenait. Sa mèche était restée blanche et propre.

« Bah alors, Berfîn, tu viens manger ? » lui dit sa mère.

Elle les rejoignit, puis mit ses deux mains en coupe autour du caillou. Elle souffla dessus, doucement, longuement. Puis elle alla vers la lampe du bout de la table et approcha la pierre de la dernière mèche. La lampe s’alluma.

Et de cette lampe-là sortirent des couleurs qu’on n’avait jamais vues. Du rouge, du bleu, du vert. Un spectacle qui réchauffa le cœur de chaque convive.

Personne ne demanda rien, tous sourirent silencieusement. On se serra tous un peu sur le banc pour lui faire une place. On retourna la maqlouba et on mangea. Et on rit de l’aventure que Berfîn raconta, et qu’on lui fit même recommencer deux fois.

Près du feu, roulée en boule, Baïda ronronnait.

Depuis ce jour, chaque année, au soir de la grande nuit, on allumait toujours une lampe en plus qu’on laissait au bout de la table.

Et dans le ronron de Baïda, tout doucement, il y avait toujours les mêmes mots.

« La neige couvre les traces, mais le chemin se souvient. »



Laila Channawi

© 2026 Laila Channawi - Tous droits réservés.
Contenu exclusif.
Toute reproduction et toute diffusion sont interdites
sans l’autorisation écrite préalable de l’autrice.

EN FAMILLE

Le calendrier de l'Avent en famille

24 défis pour créer des souvenirs ensemble

Le principe : chaque jour, découvrez un défi à réaliser ensemble.

Pas besoin d'acheter du matériel, de préparer une activité compliquée ou de bloquer toute une après-midi. Certaines propositions prennent seulement quelques minutes, tandis que d'autres peuvent devenir de véritables rendez-vous familiaux.

L'idée est de créer des souvenirs, de rire, d'imaginer, de fabriquer et de profiter les uns des autres.

Ce calendrier peut réunir parents, enfants, grands-parents et petits-enfants. Il suffit d'adapter les activités à l'âge de chacun.

JOUR 1

Créez votre playlist de Noël

Chacun choisit une chanson qui lui plaît. Écoutez vos morceaux préférés et partagez vos souvenirs musicaux.

Un moment à partager en famille

JOUR 2

Préparez des sablés de Noël

Sortez les emporte-pièces, préparez une recette simple et décorez vos biscuits ensemble.

Un moment à partager en famille

JOUR 3

Organisez un jeu de société

Choisissez un jeu que tout le monde aime ou découvrez-en un nouveau. L'important est de partager un moment amusant.

Un moment à partager en famille

JOUR 4

Créez une décoration de Noël

Utilisez du carton, du papier, des chutes de tissu ou des matériaux récupérés pour fabriquer une décoration à accrocher dans le sapin.

Un moment à partager en famille

JOUR 5

Inventez une histoire de Noël

Une personne commence avec une phrase, puis chacun ajoute une idée. Votre histoire peut devenir complètement loufoque !

Un moment à partager en famille

JOUR 6

Faites une promenade dans la nature

Partez observer les arbres, les feuilles, les pierres et les petits détails que vous ne remarquez pas toujours. Ramassez uniquement les éléments naturels déjà tombés et autorisés à être prélevés.

Un moment à partager en famille

JOUR 7

Offrez un compliment à chaque membre de la famille

Chacun prend le temps de dire une chose qu'il apprécie chez une autre personne.

Un moment à partager en famille

JOUR 8

Créez avec vos photos de famille

Choisissez quelques photographies et fabriquez un mini-album, un collage ou une décoration qui raconte un souvenir.

Un moment à partager en famille

JOUR 9

Préparez une chasse aux trésors

Cachez quelques objets dans la maison et inventez des indices pour les retrouver.

Un moment à partager en famille

JOUR 10

Organisez une soirée cinéma de Noël

Choisissez un film, préparez une couverture confortable et installez-vous pour une soirée cocooning.

Un moment à partager en famille

JOUR 11

Dessinez votre maison de rêve

Imaginez ensemble une maison extraordinaire, avec des pièces secrètes, un toboggan géant ou un jardin enchanté.

Un moment à partager en famille

JOUR 12

Préparez une surprise pour quelqu'un

Fabriquez une carte, écrivez un petit mot ou préparez une attention pour une personne qui vous est chère.

Un moment à partager en famille

JOUR 13

Jouez aux devinettes

Faites deviner des animaux, des personnages ou des objets en utilisant des gestes, des dessins ou des indices.

Un moment à partager en famille

JOUR 14

Organisez un goûter spécial

Préparez une boisson chaude et une petite gourmandise, puis prenez le temps de discuter sans vous presser.

Un moment à partager en famille

JOUR 15

Inventez un animal imaginaire

Chaque personne dessine ou décrit son animal fantastique. Où vit-il ? Que mange-t-il ? Quel est son super-pouvoir ?

Un moment à partager en famille

JOUR 16

Faites une séance photo amusante

Choisissez des accessoires, inventez des poses et créez vos propres portraits de Noël.

Un moment à partager en famille

JOUR 17

Échangez vos souvenirs préférés

Chacun raconte un moment heureux vécu avec la famille. Les enfants peuvent aussi dessiner leur souvenir.

Un moment à partager en famille

JOUR 18

Fabriquez un cadeau fait main

Utilisez les matériaux disponibles pour créer un petit cadeau personnalisé à offrir.

Un moment à partager en famille

JOUR 19

Organisez un mini-concert familial

Chantez une chanson, jouez d'un instrument ou inventez un rythme avec les objets de la maison.

Un moment à partager en famille

JOUR 20

Préparez une décoration de table

Réalisez des marque-places, pliez de jolies serviettes ou créez un petit centre de table avec ce que vous avez déjà.

Un moment à partager en famille

JOUR 21

Faites un défi sans écran

Choisissez une activité à faire ensemble pendant un moment : dessin, construction, jeu d'imagination ou promenade.

Un moment à partager en famille

JOUR 22

Créez votre bocal à souvenirs

Chacun écrit ou dessine un moment agréable de l'année. Vous pourrez relire ces souvenirs ensemble.

Un moment à partager en famille

JOUR 23

Préparez une petite surprise pour le réveillon

Choisissez une chanson, une décoration, un jeu ou un message à partager le jour de Noël.

Un moment à partager en famille

JOUR 24

Créez votre rituel familial

Choisissez ensemble un petit geste à répéter chaque année : une chanson, une phrase, une promenade ou un jeu qui deviendra votre tradition.

Un moment à partager en famille

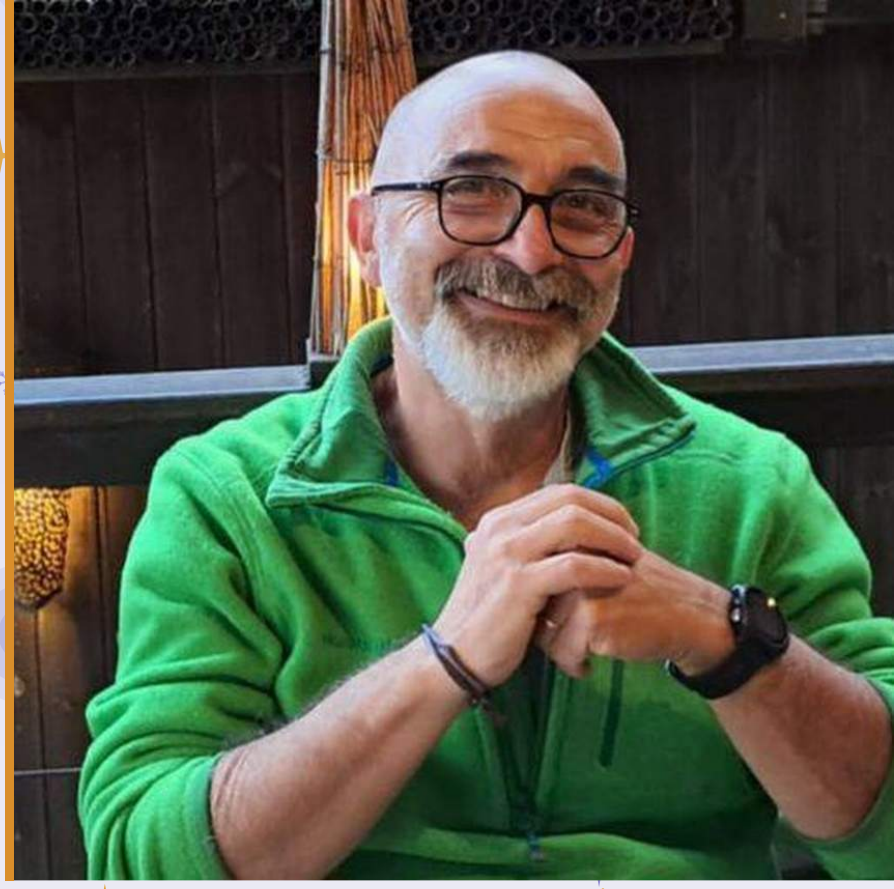
Imprimer vos 24 cartes ici

ATELIER BIEN-ÊTRE SOULCOLLAGE®

Éric

Le Souffle des Images

*Créer des **passerelles** entre les images, l'imaginaire et la création.*



Facilitateur **SoulCollage®** : des cartes personnelles à partir d'images découpées.

Des images qui nous parlent

Le SoulCollage® est une pratique créative qui consiste à réaliser des **cartes personnelles** à partir d'images découpées. Chaque carte devient la représentation d'une **énergie**, d'une **facette de soi** ou d'une **présence qui nous accompagne**.

> *« À travers des visualisations guidées, j'invite les participants à rencontrer des figures, des histoires ou des symboles, puis à leur donner une place dans une carte personnelle. »*

RETROUVEZ ÉRIC

Découvrir son univers

Contacter Éric
eric@lesouffledesimages.fr

Ma carte de Noël, un voyage en images

inspirée par une courte histoire guidée

Tous niveaux | 30 à 45 min | Carte de Noël

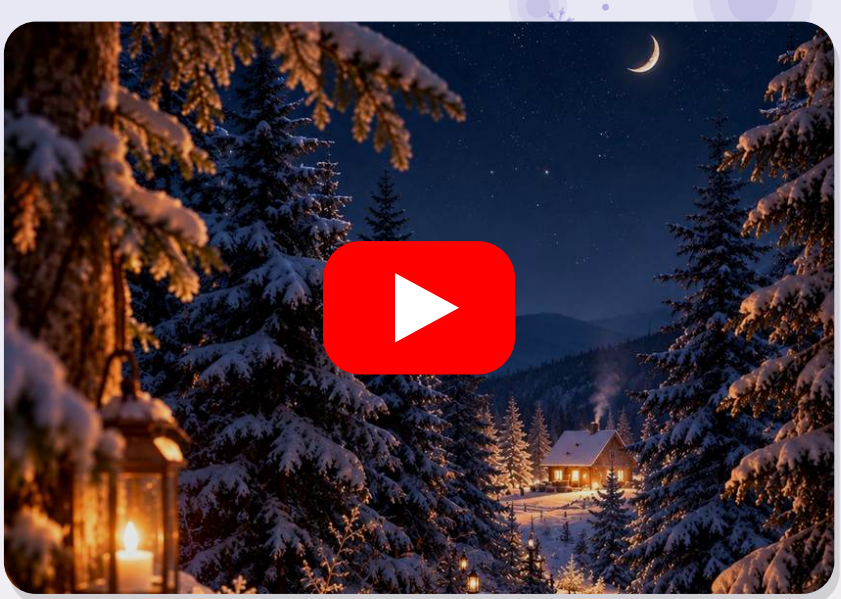
Matériel

- Une feuille type Bristol d'environ 12,5 × 20 cm, ou votre cahier d'art journal
- Vos médias préférés pour créer le fond : peinture, aquarelle, mix-média… ce qui vous fait envie
- Un catalogue de jouets sympa, ainsi qu'une ou deux revues de Noël prêtes au sacrifice du découpage
- Un zeste d'esprit de Noël
- 30 à 45 minutes de votre temps
- Votre âme d'enfant

Aucune compétence artistique n'est nécessaire. Il suffit de se laisser guider par son imagination et de suivre les images qui vous appellent.

*Je vous invite à créer une **carte de Noël un peu particulière**, inspirée par une courte histoire guidée. Le temps d'une visite dans un lieu à la fois étrange, chaleureux et familier, vous rencontrerez un personnage très spécial.*

L'HISTOIRE GUIDÉE EN VIDÉO



Touchez l'image pour lancer la vidéo sur YouTube.

À votre retour, vous réaliserez une carte à partir d'**images découpées**, de couleurs et des souvenirs rapportés de votre voyage. La personne à qui sera destinée cette carte ? Vous le découvrirez en chemin…

OFFRE SPÉCIALE DE NOËL

DÉCOUVRIR LE SOULCOLLAGE®

Atelier découverte gratuit

avec le code : NOEL2026
Choisissez votre date en ligne

Je m'inscris

DÉJÀ INITIÉ·E AU SOULCOLLAGE® ?

3 mois offerts au Souffle du Mois

avec le code : NOEL2026INITIES
Informations et inscription en ligne

En savoir plus

ATELIER PROPOSÉ PAR

Éric · Le Souffle des Images

Son univers

Contacter Éric
eric@lesouffledesimages.fr

Le Souffle du Mois

ATELIER BIEN-ÊTRE

Donatienne Colson

Libère-toi de tes blocages inconscients.
Crée la vie qui te ressemble !



Artiste de l'invisible

J'ouvre des espaces où chacune peut écouter ce qui vibre en elle, faire émerger ses élans profonds et donner vie aux projets qui lui tiennent à cœur.

Retrouver le chemin vers soi

Artiste peintre, animatrice certifiée en Journal Créatif® et thérapeute énergéticienne, j'accompagne les femmes, à travers l'art, la créativité et les soins énergétiques, à retrouver le chemin vers elles-mêmes, à révéler leur unicité et à renouer avec leur puissance créatrice.

> *« Une invitation à se révéler pleinement et à créer sa propre Voie. »*

RETROUVEZ-MOI POUR CES ATELIERS

Ateliers de Journal Créatif®

Autour de thématiques diverses, pour expérimenter des couleurs, des matières…

Approfondir sa technique

Des ateliers autour de techniques artistiques.

Thérapie énergétique

Séances et accompagnements mêlant écoute, énergétique, créativité,… pour traverser les transitions de vie.

EN PAUSE POUR LE MOMENT

Reprise de mes activités en janvier ou février 2027

Mon site | Instagram | Newsletter

Mon Noël Intérieur

Un atelier créatif pour un mois de décembre et un Noël plus doux, conscients et légers.

Si, cette année, tu choisissais de vivre le mois de décembre pleinement plutôt que de le vivre en courant ?

Pendant cet atelier, tu vas créer une boule de Noël symbolique qui représentera ce que tu veux vraiment vivre pendant cette période.







À IMPRIMER

Imprimer les images





Ici commence ton voyage

Prépare ta boisson préférée et rassemble ce qu'il te faut. Puis laisse-toi guider, étape après étape : cet atelier est ouvert, les consignes sont là pour t'accompagner, et tu es libre de t'en détacher.

MATÉRIEL

Ce dont tu auras besoin

- Ton journal créatif ou intime, si tu en as un, pour y poser tes réflexions.
  Si tu n'as pas de journal, une feuille volante fera très bien l'affaire.
- Une feuille A4 ou A3 épaisse ou même un carton pour que ce soit plus rigide
- Magazines et papiers divers, y compris, si tu en as, des emballages cadeaux de Noël
- Ciseaux · colle
- Crayons, feutres, et éventuellement, pastels, aquarelles,…
- Un ruban pour accrocher ta boule de Noël
- Une étiquette cadeau réalisée par toi ou existante
- Un compas ou une assiette ronde pour dessiner la boule

Au cas où tu n'aurais pas suffisamment d'images à portée de main, j'ai demandé à ChatGPT de créer quelques visuels que tu trouveras en annexe. Tu y trouveras également le visuel de l'étiquette que j'ai utilisée.

Télécharger les images

1 Je me pose pour écouter mes envies



Installe-toi confortablement et prends trois profondes respirations. Imagine le mois de décembre qui s'invite à toi, puis demande-toi : quand je repenserai à ce mois de décembre 2026, qu'aimerais-je avoir ressenti et vécu ? Note 3 mots dans ton journal ou sur ta feuille volante. Il n'y a pas de bonne réponse, seuls les mots qui te viennent comptent pour toi.



2 Je fais un peu de place

Avant de te demander ce que tu voudrais nourrir, intéresse-toi à ce que tu pourrais alléger. Complète de manière automatique : « En décembre, j'ai parfois tendance à trop… », « Ce qui me prend de l'énergie sans m'apporter de joie, c'est… », « Cette année, je pourrais m'autoriser à faire moins de… ». Choisis 1 à 3 éléments à alléger et encercle-les d'une couleur de ton choix.

3 Je choisis ce qui compte vraiment

Explore 3 dimensions à inviter dans ton mois de décembre, puis entoure les idées qui résonnent le plus. Choisir quelques essentiels, c'est déjà commencer à alléger ton mois.

Ce que j'ai envie de ressentir
Plus calme, joyeuse, paisible, émerveillée, entourée…

Ce que j'ai envie de savourer
Une promenade dans les bois, un feu de bois avec une tisane de Noël, des biscuits…

Ce à quoi j'ai envie d'accorder de l'attention
Mes proches, mon bien-être, les traditions qui ont du sens pour moi…





4 Je crée ma boule de Noël pour décembre

Découpe un grand cercle (il ne doit pas être parfait), fais un trou et accroche un beau ruban. Laisse-toi guider par tes envies, avec des mots, des couleurs, des images, des textures… Tu peux remplir toute la boule ou pas : elle représente une partie de ton univers personnel, intime, pas une liste de choses à faire ou à être !

5 Mon intention pour décembre

Regarde ta création et observe ce qui attire ton regard. Si je ne gardais qu'une seule intention pour vivre décembre plus consciemment, quelle serait-elle ? Inscris-la sur ton étiquette et accroche-la au ruban de ta boule de Noël, comme un phare pour ton mois de décembre, à un endroit où tu la verras chaque jour.

Et, régulièrement, regarde-la et pose-toi cette question :

> ***Est-ce que la manière dont je remplis mes journées correspond à mon intention et à ce qui me nourrit dans cette boule de Noël ?***

L'idée est de porter à ta conscience de temps en temps le cheminement que tu t'es choisi et d'ajuster tes actions/pensées/émotions si tu le sens nécessaire. Tu auras peut-être aussi envie de relire ce que tu as écrit dans ton journal pour t'imprégner de tout ce que tu as exploré aujourd'hui.



Ta boule de Noël intérieur

CET ATELIER AVAIT POUR INTENTION

> *« Je prends conscience de ce qui remplit mon mois de décembre et je me donne la possibilité de choisir autant que possible ce que je souhaite y vivre. »*

Belles fêtes de fin d'année et Belle Vie à toi !

Donatienne

P.S. J'ai bien sûr suivi cet atelier avant de te le transmettre. J'ai adoré le vivre et j'ai pu faire des prises de conscience. Celle qui m'a le plus étonnée, c'est de voir une création emplie de blanc, d'espaces vides, alors que d'habitude je remplis tout le cercle de collages, couleurs, …

Cette boule assez blanche, simple, épurée m'apporte justement ce message de simplicité, de temps de rien, de prendre soin de moi,…



MA PROMO DE NOËL

–15 % sur tous les ateliers

Jusqu'au vendredi 30 avril 2027 compris, avec le code :

eNoel2627Crea

Les ateliers démarreront fin janvier ou dans le courant du mois de février 2027.

Je m'inscris à la newsletter

Mon site | Instagram

LE PETIT PLUS BIEN-ÊTRE

Nathalie Frossard

Phytoki

Redécouvrir l'alliance vivante entre les humains et les plantes.



Fondatrice du sommet **L'Amour des Plantes** et de **Phytoki**.

Une alliance vivante

Depuis plus de 20 ans, Nathalie œuvre à transmettre la **sagesse végétale** et les pratiques qui permettent de renouer une **relation sensible et concrète au vivant**.

> *J'ai 50 années de vie sur notre Terre et voilà plus de 30 ans que je parcours le monde, curieuse des traditions en lien avec la nature.*

RETROUVEZ NATHALIE

Phytoki | **L'Amour des Plantes** | **Voyages Phytoki** | **YouTube**

RESSOURCE GRATUITE À TÉLÉCHARGER

Paroles et mantras pour vivre en conscience les instants sacrés du quotidien, le livret offert par Nathalie.

Je télécharge

Rencontrez votre plante alliée des 13 nuits sacrées

et passez les portes vers un monde nouveau
Méditation guidée

PHYTOKI

Bien-être · Méditation · Podcast

> *Entre le solstice et l'an nouveau, il y a un **espace sacré** où le temps se suspend. Treize nuits pour rêver l'année qui vient, treize portes pour planter les graines de demain. Une plante alliée vous attend au seuil pour danser ce passage et faire germer les mystères.*

LE PODCAST



Touchez l'image pour écouter le podcast.

13 *nuits sacrées*
du solstice d'hiver
à l'Épiphanie

Pour l'écoute

Écoutez la méditation guidée et laissez les messages venir à vous sous forme de **rêve, vision, mot, vibration…** Vous pouvez la faire tous les soirs, entre le solstice d'hiver et le début d'année, ou l'Épiphanie.

Choisissez un lieu confortable, apaisant et silencieux, où personne ne viendra vous déranger.

ATELIER PROPOSÉ PAR

Nathalie Frossard · Phytoki

Phytoki · L'Amour des Plantes · Voyages Phytoki · YouTube

ATELIER CUISINE · CADEAUX GOURMANDS

Johanna

Le Goût de Grandir

Je suis Johanna, créatrice du blog Le Goût de Grandir, un univers où l'on parle de cuisine du quotidien, de ses petits casse-têtes, mais surtout de tous les bons moments qu'elle peut nous offrir !



MA PHILOSOPHIE

Se simplifier le quotidien pour garder du temps et de l'énergie pour ce qui compte vraiment : le plaisir d'être ensemble !

Cuisiner, tester, créer… et partager

J'aime partager des recettes accessibles, des astuces pour se simplifier la vie et des idées pour mettre un peu de fantaisie dans le quotidien. Parce que pour moi, la cuisine, ce n'est pas seulement une histoire de repas à préparer : c'est aussi le plaisir de tester, de créer, de faire plaisir et de partager de chouettes moments, avec ou sans les enfants !

À travers mon blog, j'ai envie de montrer qu'avec quelques ingrédients simples, un peu d'imagination et sans forcément passer des heures en cuisine, on peut faire de jolies choses.

RETROUVEZ JOHANNA

Le blog | Facebook | Pinterest | Instagram

Atelier de Noël

Composez vos cadeaux gourmands faits maison !



Et si, cette année, vous glissiez un peu de fait maison sous le sapin ?

Dans cet atelier, je vous propose de réaliser de jolies gourmandises à offrir pour Noël : chocolat chaud aux épices, noix de cajou grillées au sirop d'érable, sucre parfumé aux agrumes et bien d'autres idées !

L'objectif ? Composer un cadeau personnalisé selon vos envies et votre budget : une petite attention pour vos invités, un duo gourmand pour remercier vos hôtes ou un panier complet à offrir à vos proches.

AU PROGRAMME

- Des recettes faciles
- Des astuces pour limiter les dépenses
- Des idées d'emballages récupérés
- Des étiquettes à imprimer pour soigner la présentation

Un atelier gourmand et créatif, à réaliser seul ou en famille !

RESSOURCE GRATUITE

Les étiquettes cadeaux à imprimer

La planche assortie aux recettes de l'atelier, à imprimer et à découper.

Télécharger

ATELIER PROPOSÉ PAR

Johanna · Le Goût de Grandir

Le blog | Facebook | Pinterest | Instagram

Un joli cadeau sans se ruiner

Un cadeau fait maison a toujours cette magie particulière : il raconte une histoire et montre à quel point vous avez pris du temps pour l'autre. Une véritable bulle d'inspiration gourmande, remplie d'idées simples pour régaler vos proches à coup sûr.

Un cadeau 100 % sur-mesure

Piochez 1, 2, 3 ou même 5 idées selon vos envies et votre temps. Pot en verre chiné, bocal réutilisé, ruban de récupération ou emballage neuf : adaptez la présentation à votre budget et à vos stocks.

Le petit plus organisation

Cuisinez en série ! En doublant ou triplant les quantités d'une même recette, vous gâtez six à huit personnes en une seule session. Une excellente façon d'alléger votre budget tout en optimisant votre temps.

Combien ça coûte ?

Estimation du coût de chaque préparation, emballage compris. Prix calculés au plus juste, sur les quantités réellement utilisées.

Gourmandise	Ingrédients	Emballage et déco	Total
Chocolat chaud de Noël	3,40 €	2,25 €	**5,65 €**
Biscotti salés (½ fournée)	2,15 €	0,33 €	**2,48 €**
Noix de cajou (125 g)	1,85 €	0,15 €	**2,00 €**
Granola de Noël	5,75 €	2,80 €	**8,55 €**
Sucre parfumé (50 g)	0,73 €	1,10 €	**1,83 €**
Panier complet (5 idées)			**20,51 €**

Les astuces pour maîtriser son budget

1

Chinez et recyclez avant d'acheter

Bocaux de confiture, boîtes en carton, chutes de tissu ou rubans préservés… offrez-leur une seconde vie ! Pour le panier de présentation de cet atelier, je n'ai acheté que deux contenants neufs : tout le reste provient de ma réserve personnelle.

2

Faites chanter vos placards

Épices, fruits secs et graines peuvent vite alourdir la note. Inutile d'acheter un sachet entier pour une seule pincée. Remplacez le paprika par du curry ou les noix de macadamia par des amandes que vous avez déjà sous la main.

3

Misez sur le détail qui fait tout

Une simple ficelle en jute, des étiquettes manuscrites assorties et une branche de romarin suffisent à métamorphoser de simples bocaux en cadeaux raffinés. Mes étiquettes assorties sont à télécharger gratuitement ; je les fixe avec de la colle en roller, c'est très pratique !

1 Chocolat chaud de Noël à la vanille et aux épices douces

Du vrai chocolat noir, une touche de vanille et quelques épices douces… Tout ce qu'il faut pour savourer un chocolat chaud réconfortant pendant les fêtes ! Présenté en couches dans un joli bocal, ce mélange se prépare à l'avance. Il suffira à son destinataire d'ajouter du lait pour en profiter.

Pour 4 tasses **Préparation : 10 min**

Matériel : 1 bocal hermétique en verre, 1 couteau, 1 petit bol





Ingrédients

LES INGRÉDIENTS À GLISSER DANS LE BOCAL

- 150 g de chocolat noir de bonne qualité (60 à 65 % de cacao)
- 3 cuillères à soupe de sucre roux
- 1 gousse de vanille sèche
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de fleur de sel

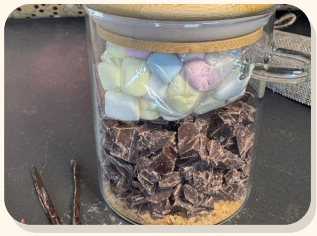
POUR LA TOUCHE FINALE

- 1 bâton de cannelle et 1 étoile de badiane (facultatifs, pour la décoration)
- Quelques mini-guimauves, éventuellement dans un petit sachet séparé









La préparation

1. Concasser le chocolat noir en petits morceaux irréguliers.
2. Mélanger le sucre roux, la cannelle, la muscade et la fleur de sel.
3. Verser le sucre parfumé au fond d'un bocal hermétique, puis ajouter le chocolat pour former deux jolies couches.
4. Glisser la gousse de vanille sèche sur le côté et ajouter les mini-guimauves, de préférence dans un petit sachet alimentaire séparé.
5. Décorer avec une étiquette, une ficelle et, pourquoi pas, un bâton de cannelle ou une étoile de badiane.

La petite touche en plus

Choisir un bocal transparent pour laisser apparaître les différentes couches. Un simple pot de confiture récupéré peut aussi faire très bel effet !

2 Noix de cajou grillées au sirop d'érable et paprika fumé

Une gourmandise sucrée-salée, légèrement épicée et délicieusement croquante. Parfaite pour les amateurs d'apéritifs maison !

Pour 2 sachets d'environ 125 g | **Préparation : 5 min** | **Cuisson : 12 à 18 min**

Matériel : 1 bocal hermétique en verre, 1 couteau, 1 bol, 1 four





Ingrédients

LES INGRÉDIENTS

- 250 g de noix de cajou nature, non salées et non grillées
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de fleur de sel

BON À SAVOIR

- Vous pouvez utiliser des noix de cajou grillées ou salées si vous ne trouvez pas de nature : réduisez alors la cuisson à environ 12 minutes et ajustez le sel.

La préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C, chaleur tournante.
2. Mélanger le sirop d'érable, l'huile d'olive, le paprika et le sel dans un saladier.
3. Ajouter les noix de cajou et bien les enrober.
4. Étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson, en une seule couche.
5. Enfourner pendant 12 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson et en surveillant la coloration.
6. Laisser refroidir complètement avant de séparer les noix et de les répartir dans des sachets ou des bocaux hermétiques.









Bon à savoir

Les noix deviennent plus croquantes en refroidissant. Attendre qu'elles soient bien froides avant de les emballer.

3 Sucre de Noël aux zestes d'agrumes et à la cannelle

Une préparation toute simple qui apporte un petit parfum de fête aux gourmandises du quotidien. À saupoudrer sur un yaourt, des crêpes, une brioche perdue ou à utiliser pour sucrer une tasse de thé !

Pour 2 petits pots de 50 g | **Préparation : 5 min** | **Cuisson : 20 à 30 min**

Matériel : 1 bocal hermétique en verre, 1 zesteur, 1 plaque de four





Ingrédients

LES INGRÉDIENTS

- 100 g de sucre blanc ou de sucre de canne blond
- Le zeste de 2 clémentines bio ou non traitées après récolte, bien lavées
- Le zeste d'une demi-orange
- 1 bâton de cannelle (ou ½ cuillère à café de cannelle moulue)

POUR LA DÉCORATION

- Un bâton de cannelle et quelques zestes d'orange plus longs

La préparation

1. Prélever finement les zestes des agrumes bien lavés, sans la partie blanche.
2. Les étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson.
3. Faire sécher au four à 60 °C, jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement secs et cassants.
4. Laisser refroidir, puis mixer ou émietter les zestes.
5. Mélanger avec le sucre et la cannelle moulue, ou glisser un bâton de cannelle entier dans le pot.
6. Verser dans un bocal propre, parfaitement sec et hermétique.









Le point important

Les zestes doivent être totalement secs avant d'être mélangés au sucre pour éviter l'humidité et faciliter la conservation.

RECETTES BONUS

Les 2 autres recettes de l'atelier, les biscotti salés et le granola de Noël, sont à retrouver sur le blog de Johanna.

Biscotti salés

Granola de Noël

À chaque occasion son cadeau gourmand !

Pas besoin d'un grand panier pour faire plaisir. Voici quelques idées pour composer votre cadeau selon l'occasion.



Une petite attention à déposer dans les assiettes

Un sachet de biscottis salés ou un mini-pot de sucre parfumé, joliment décoré. Une attention simple et gourmande pour vos invités.



Un cadeau à offrir seul

Le kit chocolat chaud est parfait pour un petit cadeau de Noël. Dans un joli bocal, accompagné d'une tasse ou de quelques guimauves, il se suffit à lui-même.



Un duo gourmand sucré-salé

Associer deux préparations dans une boîte récupérée, garnie de papier de soie et nouée d'un ruban. Une jolie idée pour remercier des hôtes, sans emballage superflu.



Le grand panier gourmand

Réunir les cinq préparations pour un cadeau généreux, varié et entièrement personnalisé. Un assortiment à glisser sous le sapin, qui fera autant plaisir à offrir qu'à recevoir !

À vous de composer votre panier gourmand !

J'espère que cet atelier vous donnera envie de préparer vos propres cadeaux gourmands pour Noël. J'ai pris beaucoup de plaisir à imaginer et réaliser ces petites attentions, et je compte bien en glisser quelques-unes sous le sapin cette année ! Envie de compléter votre panier ? Retrouvez les deux recettes bonus, les biscotti salés et le granola de Noël, sur mon blog Le Goût de Grandir.

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année, pleines de gourmandises et de jolis moments partagés. Johanna

RETROUVEZ JOHANNA

Johanna · Le Goût de Grandir

Le blog | Facebook | Pinterest | Instagram

ATELIER CUISINE

Emilie

Mieux Vivre l'Eczéma

*Une recette de Noël **simple, sans prise de tête**, mais gourmande et **anti-inflammatoire** pour les fêtes.*



Le saviez-vous ?

Prendre soin de sa peau passe aussi par une **alimentation anti-inflammatoire**.

« Se faire du bien à table, ça peut être simple : quelques ingrédients du quotidien, zéro prise de tête et beaucoup de gourmandise. Noël est avant tout fait pour profiter et passer du temps en famille, alors on allège la charge, on fait plus simple, et c'est souvent meilleur ! C'est aussi l'occasion parfaite de cuisiner avec les enfants. »

15 ans pour comprendre sa peau

Après **15 ans d'eczéma**, Emilie tient le blog **Mieux Vivre l'Eczéma**, où elle explore le lien entre les intestins et la peau pour retrouver un quotidien plus apaisé. Du concret, du vécu, sans magie ni promesse impossible.

RETROUVEZ EMILIE

Le blog | **Pinterest** | **Facebook**

RESSOURCE GRATUITE

Enfin des nuits sans te gratter : mes 2 cadeaux 🎁 pour apaiser ton eczéma dès ce soir

Je télécharge

Témoignage personnel, qui ne remplace pas un avis médical.

Velouté de courge butternut, curcuma & gingembre

tuiles de parmesan croustillantes



Pour 4 · Ultra simple · Peu coûteux

Ingrédients

LE VELOUTÉ

- 1 courge butternut (~1 kg), pelée et coupée en cubes
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail
- 750 ml à 1 L de bouillon de légumes
- 2 cm de gingembre frais râpé, 1 c. à café de curcuma en poudre, 1 pincée de poivre noir *(il aide à l'assimilation du curcuma)*
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- *Facultatif : un trait de crème de coco*

LES TUILES

- 100 g de parmesan fraîchement râpé

POUR LA DÉCO (FACULTATIF)

- Graines de courge grillées, brins de thym

*En entrée de repas de fêtes, on a souvent tendance à voir un peu trop grand, alors qu'on a encore tout un festin devant soi ! Ce velouté est fait pour commencer en douceur, sans lourdeur, mais sans sacrifier le goût : la courge apporte du fondant, le curcuma et le gingembre réveillent tout en douceur, avec en prime de belles propriétés anti-inflammatoires. Et pour les fêtes, où on a déjà mille choses en tête, cette recette a l'avantage d'être **ultra simple, peu coûteuse**, et de ne demander que quelques ingrédients du quotidien : pas besoin d'ajouter une charge mentale supplémentaire à cette période déjà bien chargée !*

Préparation

1. Faire revenir l'oignon émincé et l'ail dans l'huile d'olive quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Ajouter la courge en cubes et les épices. Mélanger 1 à 2 minutes pour bien enrober.
3. Couvrir le bouillon, porter à ébullition puis laisser mijoter **20 à 25 minutes**, jusqu'à ce que la courge soit bien tendre.
4. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajuster le sel et le poivre, ajouter la crème de coco si désiré.
5. **Les tuiles :** préchauffer le four à 180 °C. Disposer le parmesan râpé sur une plaque recouverte de papier cuisson, selon la forme de votre choix (petits tas ronds classiques, ou forme allongée façon mikado pour un effet plus original à tremper). Enfourner **5 à 7 minutes**, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laisser refroidir 2 minutes avant de les décoller : elles durcissent en refroidissant.
6. Servir le velouté bien chaud, avec les tuiles à tremper dedans. Parsemer de graines de courge grillées et d'un filet d'huile d'olive pour la touche finale.

L'astuce d'Emilie : la pincée de poivre noir n'est pas là pour rien, elle aide à l'assimilation du curcuma. Côté tuiles, essayez la forme allongée façon mikado : elles se trempent dans le velouté.

RECETTE PROPOSÉE PAR
Emilie · Mieux Vivre l'Eczéma

Le blog · Pinterest · Facebook

Bons plans cadeaux

Les offres de Noël des intervenants, avec leurs codes promo

ATELIERS ET FORMATIONS

Élise · Mon Univers Déco
Coffret « Les ateliers de Noël »

−20 %
CODE NOEL
Découvrir
Jusqu'au 31 décembre

Donatienne Colson
Tous les ateliers (début fin janvier / février 2027)

−15 %
CODE eNoel2627Crea
Découvrir
Jusqu'au 30 avril 2027

Marie Blachier · L'Âme du Fait-Main
La Créativ'Alchimie, sur tout le site

−15 %
CODE joyeuxnoël87!
Découvrir
Jusqu'au 31 mars 2027

Katell · Peinture Aquarelle Facile
Formation « Aquarelle Plaisir »

157 € au lieu de 207 €
Découvrir
Jusqu'au 21 décembre, 22 h (Paris)

Marine · Bouge ta créativité
Formation abat-jour

−25 %
CODE noel2026
Découvrir
Offre de Noël

Y-Lan · Lettering Créatif
Formation Lettering de Noël en ligne

−50 %
CODE JOLINOEL2026
Découvrir
Jusqu'au 24 décembre 2026

Stéphanie · Objectif Dessin
Calendrier de l'Avent créatif, 25 jours de dessins

19 € au lieu de 39 €
Découvrir
Jusqu'au 30 novembre 2026 inclus

Nathalie Mertens · Nutri-Mômes
Programme Nutri-Lunch, 15 jours d'activités enfants

−20 %
CODE CADEAU20
Découvrir
Offre de Noël

LE LIVRE DE Y-LAN

« Je te rends le mot Artiste »
Manifeste pour ralentir, créer et résister · préfacé par Gaël Octavia, lauréate du Goncourt de la Nouvelle

Une idée cadeau : 30 €

Découvrir

Cadeaux gratuits

Les ressources offertes par les intervenants, à télécharger

ÉLISE · MON UNIVERS DÉCO

24 cartes de l'Avent à imprimer

Le calendrier créatif, offert par Élise.

Je télécharge

FABIENNE · FL INTÉRIEUR

Conseils pour réussir votre projet

Le guide de l'architecte d'intérieur.

Je télécharge

KATELL · AQUARELLE FACILE

L'essentiel pour débuter l'aquarelle

Le guide + la check-list du matériel.

Je télécharge

MARINE · BOUGE TA CRÉATIVITÉ

15 tutos pour débloquer sa créativité

Un PDF offert par Marine.

Je télécharge

MARIE · L'ÂME DU FAIT-MAIN

Expérience 0 · La Créativ'Alchimie

Un atelier unique et exclusif offert.

Je télécharge

Y-LAN · LETTERING CRÉATIF

7 erreurs courantes en lettering

Les astuces de Y-Lan pour les corriger.

Je télécharge

STÉPHANIE · OBJECTIF DESSIN

10 astuces pour apprendre à dessiner

Un guide pour dessiner facilement.

Je télécharge

JOHANNA · LE GOÛT DE GRANDIR

Étiquettes cadeaux gourmands

À imprimer pour vos cadeaux de Noël.

Je télécharge

NATHALIE FROSSARD · PHYTOKI

Livret « Mantras du quotidien »

Vivre en conscience les instants sacrés.

Je télécharge

ÉMILIE · MIEUX VIVRE L'ECZÉMA

Enfin des nuits sans te gratter :

mes 2 cadeaux 🎁 pour apaiser ton eczéma dès ce soir

Je télécharge

ÉRIC · LE SOUFFLE DES IMAGES

Atelier SoulCollage® découverte

Gratuit · code NOEL2026 · date au choix.

Je télécharge

ÉRIC · LE SOUFFLE DES IMAGES

3 mois offerts au Souffle du Mois

Déjà initié·e ? Code NOEL2026INITIES.

Je télécharge

NATHALIE MERTENS · NUTRI-MÔMES

Guide des collations saines

Des idées simples pour vos enfants.

Je télécharge

Merci !

Merci d'avoir feuilleté ce magazine jusqu'à la dernière page.

Merci à chaque créatrice et créateur qui a offert son talent, son temps et son cœur : ce magazine est cousu à plusieurs mains, et cela se sent.

Et merci à vous qui allez créer, offrir et partager. Prenez soin de vous et de ceux que vous aimez, et vivez un Noël fait main, avec intention.



Donatienne



Émilie



Éric



Fabienne



Johanna



Katell



Laila



Élise



Marie



Marine



Nathalie F.



Nathalie M.



Stéphanie



Y-Lan