



PHARMACIE BATELIERS

1 rue de l'Uranium - 67800 BISCHHEIM

03 88 33 01 37 - info@bateliers.fr

www.bateliers.fr

Horaires :

Du lundi
au vendredi

8h-12h

14h-17h00



PHYTOTHÉRAPIE

2027



JANVIER 2027

- L'ACÉROLA -

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Fruit d'un petit arbuste qui pousse à l'état sauvage en Amérique du Sud, l'Acérola est 100 fois plus riche en vitamine C que l'orange (Une cerise Acérola de 4 à 5g apporte autant de vitamine C qu'un litre de jus d'orange).

C'est également un fruit très riche en antioxydants, magnésium, fer et phosphore.

L'Acérola est un excellent stimulant qui booste les fonctions immunitaires et les défenses de l'organisme. On le consomme fréquemment pour lutter contre la fatigue passagère, mais aussi pour prévenir les infections hivernales.

Sa teneur en vitamine C favorise l'absorption intestinale du fer, et a donc un effet anti-anémique.

- COMMENT LE CONSOMMER -

Du fait de sa très forte teneur en vitamine C, une consommation d'1 gramme par jour de sa pulpe suffit à couvrir les apports journaliers recommandés.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

1	Jeu	Jour de l'an	Semaine 1
2	Ven	Basile	
3	Sam	Geneviève	○
4	Dim	Odilon / Épiphanie	
5	Lun	Edouard	
6	Mar	Mélaïne	Semaine 2
7	Mer	Raymond	
8	Jeu	Lucien	
9	Ven	Alix	
10	Sam	Guillaume	◐
11	Dim	Paulin / Baptême du Seigneur	
12	Lun	Tatiana	
13	Mar	Yvette	Semaine 3
14	Mer	Nina	
15	Jeu	Rémi	
16	Ven	Marcel	
17	Sam	Roseline	
18	Dim	Prisca	●
19	Lun	Marius	
20	Mar	Sébastien / Fabien	Semaine 4
21	Mer	Agnès	
22	Jeu	Vincent	
23	Ven	Barnard	
24	Sam	François de Sales	
25	Dim	Conv. de Paul	
26	Lun	Paule	◐
27	Mar	Angèle	Semaine 5
28	Mer	Thomas d'Aquin	
29	Jeu	Gildas	
30	Ven	Martine	
31	Sam	Marcelle	

 VERSEAU
du 21 janvier au 19 février

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau





FÉVRIER 2027

- L'ALOE VERA -

- POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

L'aloë vera est une plante aux nombreuses vertus qui se consomme sous deux formes :

- Le gel, issu de l'intérieur des feuilles, est fortement émollient (qui adoucit les tissus). Il est largement utilisé en cosmétologie et en dermatologie. Son application est indiquée en cas d'herpès génital, lichen plan, lésions cutanées légères, brûlures (1^{er} et 2^{ème} degré), engelures, infections et inflammations cutanées.
- Le latex, qu'on récolte sur la partie externe des feuilles, contient 20% à 40% d'antranoïdes, des molécules aux effets laxatifs puissants.

- COMMENT LA CONSOMMER -

Le gel d'Aloe Vera s'applique directement sur la peau, et ce plusieurs fois par jour si nécessaire. On peut avoir recours à un gel du commerce ou à une plante d'intérieur. Il suffit de couper un bout de feuille et de le presser pour en extraire le gel. Celui-ci se présente sous la forme d'un liquide clair et visqueux.

Le latex se consomme par doses de 50 mg à 200 mg au coucher, il est recommandé de commencer par de petites doses car l'effet laxatif est variable selon les personnes.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

1	Dim	Ella	○	
2	Lun	Théophane / Présentation du Seigneur		
3	Mar	Blaise		Semaine 6
4	Mer	Véronique / Vanessa		
5	Jeu	Agathe		
6	Ven	Gaston		
7	Sam	Eugénie		
8	Dim	Jacqueline		
9	Lun	Apolline	◐	
10	Mar	Arnaud		Semaine 7
11	Mer	N.-D. de Lourdes		
12	Jeu	Félix		
13	Ven	Béatrice		
14	Sam	Valentin		
15	Dim	Claude		
16	Lun	Julienne		
17	Mar	Alexis / Mardi gras	●	Semaine 8
18	Mer	Bernadette / Cendres		
19	Jeu	Gabin		
20	Ven	Aimée		
21	Sam	Damien		
22	Dim	Isabelle / 1 ^{er} Dimanche de Carême		
23	Lun	Lazare		
24	Mar	Modeste	◑	Semaine 9
25	Mer	Roméo		
26	Jeu	Nestor		
27	Ven	Honorine		
28	Sam	Romain		

 VERSEAU
du 21 janvier au 19 février

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau





MARS 2027 - LE RADIS NOIR -

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Riche en vitamine C, vitamine B9, en calcium et en potassium, le radis noir contient également des composés organiques soufrés qui favorisent le drainage du foie et de la vésicule biliaire.

Il contribue à l'élimination des toxines et déchets dans l'organisme, en particulier après les excès alimentaires de fin d'année.

Il est également bénéfique en cas de troubles de la digestion : ballonnements, constipation, indigestion, crise de foie...

- COMMENT LE CONSOMMER -

Le radis noir se consomme habituellement sous forme d'ampoule ou de gélule. La dose recommandée est de 15 ml, à prendre 2 à 6 fois par jour en fonction de l'intensité des douleurs.

La consommation quotidienne ne doit pas dépasser 10 ml, et le traitement pas plus de 4 semaines.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

1	Dim	Aubin		
2	Lun	Charles le Bon		
3	Mar	Guénohé	○	Semaine 10
4	Mer	Casimir		
5	Jeu	Olive		
6	Ven	Colette		
7	Sam	Félicité		
8	Dim	Jean de Dieu		
9	Lun	Françoise		
10	Mar	Vivien		Semaine 11
11	Mer	Rosine	◐	
12	Jeu	Justine / Mi-Carême		
13	Ven	Rodrigue		
14	Sam	Mathilde		
15	Dim	Louise		
16	Lun	Bénédicte		
17	Mar	Patrice		Semaine 12
18	Mer	Cyrille		
19	Jeu	Joseph	●	
20	Ven	Herbert / Printemps		
21	Sam	Clémence		
22	Dim	Léa		
23	Lun	Victorien		
24	Mar	Catherine de Suède		Semaine 13
25	Mer	Humbert / Annonciation	◑	
26	Jeu	Larissa		
27	Ven	Habib		
28	Sam	Gontran		
29	Dim	Gladys / Rameaux +1h		
30	Lun	Amédée		
31	Mar	Benjamin		Semaine 14

 **BÉLIER**
du 21 mars au 20 avril

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Épinard, Navet, Poireau, Radis





AVRIL 2027

- LE THÉ VERT -

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le thé vert est la plante la plus consommée au monde (3 millions de tonnes par an). C'est un stimulant efficace pour lutter contre la fatigue grâce à sa teneur élevée en caféine et en vitamine C.

Cette action excitante est toutefois moins brutale que celle du café, car la caféine se libère progressivement.

La consommation de thé vert favorise également la perte de poids, réduit le taux de cholestérol et participe à la prévention des caries.

- COMMENT LE CONSOMMER -

Dans le cadre d'un régime, il est préférable de boire une infusion de thé vert 1/2 heure avant le repas afin d'optimiser l'action coupe-faim.

Du fait de sa teneur en caféine, il est déconseillé de consommer du thé vert en cas de troubles du sommeil, et plus généralement en soirée.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

1 Mer	Hugues	
2 Jeu	Sandrine	○
3 Ven	Richard / Vendredi Saint (Férié en Alsace-Moselle)	
4 Sam	Isidore	
5 Dim	Irène / Pâques	
6 Lun	Marcellin / Lundi de Pâques	
7 Mar	J.-B. de La Salle	Semaine 15
8 Mer	Julie	
9 Jeu	Gautier	
10 Ven	Fulbert	◐
11 Sam	Stanislas	
12 Dim	Jules	
13 Lun	Ida	
14 Mar	Maxime	Semaine 16
15 Mer	Paterne	
16 Jeu	Benoît-Joseph	
17 Ven	Anicet	●
18 Sam	Parfait	
19 Dim	Emma	
20 Lun	Odette	
21 Mar	Anselme	Semaine 17
22 Mer	Alexandre	
23 Jeu	Georges	
24 Ven	Fidèle	◐
25 Sam	Marc	
26 Dim	Alida	
27 Lun	Zita	
28 Mar	Valérie	Semaine 18
29 Mer	Catherine de Sienne	
30 Jeu	Robert	

 **TAUREAU**
du 21 avril au 20 mai

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Kiwi, Pomme, Poire, Rhubarbe

Légumes : Asperge, Carotte, Épinard, Laitue, Navet, Petit pois, Poireau, Radis





MAI 2027 - LE NONI -

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le Noni est un fruit issu des Îles de Polynésie française, où il croît en abondance.

Ses bienfaits proviennent de sa forte concentration en vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes, alcaloïdes, antioxydants, flavonoïdes et acides aminés. Il est en effet trois fois plus riche en vitamine C que l'orange et regorge également d'enzymes digestives.

Fortifiant naturel, il aide l'organisme à retrouver dynamisme et énergie. Il agit également comme stimulant des défenses naturelles, antiseptique, anti-inflammatoire et aide à combattre les manifestations allergiques.

- COMMENT LE CONSOMMER -

Avant de commencer une cure de Noni, il est conseillé de boire 5 ml de jus 2 fois par jour pendant 3 jours, puis d'augmenter les doses progressivement jusqu'à un maximum de 30 ml par jour.

Une consommation excessive de jus de Noni peut avoir des effets laxatifs.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

1 Ven	Fête du Travail	○
2 Sam	Boris	
3 Dim	Philippe / Jacques	
4 Lun	Sylvain	
5 Mar	Judith	Semaine 19
6 Mer	Prudence	
7 Jeu	Gisèle	
8 Ven	Désiré / Victoire 1945	
9 Sam	Pacôme	◐
10 Dim	Solange	
11 Lun	Estelle	
12 Mar	Achille	Semaine 20
13 Mer	Rolande	
14 Jeu	Matthias / Ascension	
15 Ven	Denise	
16 Sam	Honoré	●
17 Dim	Pascal	
18 Lun	Eric	
19 Mar	Yves	Semaine 21
20 Mer	Bernardin	
21 Jeu	Constantin	
22 Ven	Emile	
23 Sam	Didier	◑
24 Dim	Donatien / Pentecôte	
25 Lun	Sophie / Lundi de Pentecôte	
26 Mar	Bérenger	Semaine 22
27 Mer	Augustin	
28 Jeu	Germain	
29 Ven	Aymar	
30 Sam	Ferdinand	
31 Dim	Visitation / Fête des Mères	○

GÉMEAUX
du 21 mai au 21 juin

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Cerise, Fraise, Rhubarbe

Légumes : Artichaut, Asperge, Carotte, Épinard, Laitue, Petit pois, Pomme de terre, Radis, Tomato





JUIN 2027 - LE GINKGO BILOBA -

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le Ginkgo biloba est un végétal particulièrement efficace contre les problèmes de circulation, ses actifs permettent de dilater les artères, les veines et les capillaires. Ils augmentent la micro-circulation et la viscoélasticité du sang, prévenant ainsi la formation de caillots.

En augmentant la circulation sanguine au niveau cérébral, et par conséquent l'apport en oxygène, le Ginkgo lutte également contre les troubles de la mémoire et l'altération des fonctions cognitives liées au vieillissement.

- COMMENT LE CONSOMMER -

Pour éviter les éventuels maux de tête que peuvent causer le végétal, il est conseillé de commencer par une dose de 60 mg par jour, avant de l'augmenter si tout va bien. Un traitement s'étale généralement sur 2 à 3 mois car les effets peuvent mettre du temps à se manifester.

La consommation de Ginkgo biloba est cependant contre-indiquée chez les femmes enceintes et les hémophiles. Dans tous les cas, consultez votre médecin avant de débuter une cure.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

1 Lun	Justin	
2 Mar	Blandine	Semaine 23
3 Mer	Kévin	
4 Jeu	Clotilde	
5 Ven	Igor	
6 Sam	Norbert	
7 Dim	Gilbert / Fête-Dieu	
8 Lun	Médard	☾
9 Mar	Diane	Semaine 24
10 Mer	Landry	
11 Jeu	Barnabé	
12 Ven	Guy	
13 Sam	Antoine de Padoue	
14 Dim	Elisée	
15 Lun	Germaine	●
16 Mar	Jean-François Régis	Semaine 25
17 Mer	Hervé	
18 Jeu	Léonce	
19 Ven	Romuald	
20 Sam	Silvère	
21 Dim	Rodolphe / Été / Fête des Pères	☾
22 Lun	Alban	
23 Mar	Audrey	Semaine 26
24 Mer	Jean-Baptiste	
25 Jeu	Prosper	
26 Ven	Anthelme	
27 Sam	Fernand	
28 Dim	Irénée	
29 Lun	Pierre-Paul	
30 Mar	Martial	○ Semaine 27

 **CANCER**
du 22 juin au 22 juillet

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Abricot, Cerise, Fraise, Framboise, Pêche

Légumes : Artichaut, Aubergine, Courgette, Haricot vert, Laitue, Petit pois, Poivron, Tomate





JUILLET 2027

- LE GINGEMBRE -

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Bien connu pour son effet aphrodisiaque, la racine de gingembre tient plus largement un rôle de stimulant qui agit aussi bien sur la fatigue sexuelle que sur la baisse passagère de tonus.

Son efficacité est également prouvée dans la prévention du mal des transports, des nausées et troubles de la digestion (grâce à ses propriétés cholagogues et cholérétiques).

- COMMENT LE CONSOMMER -

Le gingembre peut être consommé quotidiennement sous différentes formes : infusion, poudre, frais... Pour bénéficier de ses effets bénéfiques, il faut en consommer au minimum 500 mg par jour.

On déconseille toutefois sa consommation avant une opération à cause de ses propriétés anticoagulantes.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

1	Mer	Thierry	
2	Jeu	Martinien	
3	Ven	Thomas	
4	Sam	Florent	
5	Dim	Antoine	
6	Lun	Mariette	
7	Mar	Raoul	☾ Semaine 28
8	Mer	Thibault	
9	Jeu	Amandine	
10	Ven	Ulrich	
11	Sam	Benoît	
12	Dim	Olivier	
13	Lun	Henri / Joël	
14	Mar	Fête Nationale	● Semaine 29
15	Mer	Donald	
16	Jeu	N.-D. du Mont-Carmel	
17	Ven	Charlotte	
18	Sam	Frédéric	
19	Dim	Arsène	
20	Lun	Marina	
21	Mar	Victor	☾ Semaine 30
22	Mer	Marie Madeleine	
23	Jeu	Brigitte	
24	Ven	Christine	
25	Sam	Jacques	
26	Dim	Anne / Joachim	
27	Lun	Nathalie	
28	Mar	Samson	☉ Semaine 31
29	Mer	Marthe	○
30	Jeu	Juliette	
31	Ven	Ignace de Loyola	

 **LION**
du 23 juillet au 22 août

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Abricot, Framboise, Melon, Myrtille, Pêche, Prune

Légumes : Aubergine, Courgette, Haricot vert, Laitue, Maïs, Poivron, Tomate





AOÛT 2027 - LA PASSIFLORE -

- POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

La Passiflore est la meilleure alliée de votre sommeil. Grâce à ses flavonoïdes et ses alcanoloïdes, elle réduit l'anxiété et la nervosité qui découlent de notre mode de vie actuel.

Ceci favorise à la fois l'endormissement et la capacité à retrouver le sommeil en cas de réveil nocturne. La passiflore restaure progressivement un sommeil réparateur et de qualité, sans accoutumance ni dépendance.

Son efficacité est également avérée dans le traitement des palpitations, spasmes et tensions nerveuses.

- COMMENT LE CONSOMMER -

La Passiflore se consomme sous plusieurs formes, notamment en gélules de poudre sèche, extraits liquides et en infusion.

Pour ces dernières, on laissera infuser 2,5 grammes de fleurs/feuilles dans 1l d'eau bouillante. À consommer une à quatre fois par jour.

Il est toutefois recommandé de vérifier les interactions avec certaines plantes (aubépine, valériane) et médicaments (anxiolytiques et hypnotiques) pour éviter le cumul des effets sédatifs.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

1 Sam Alphonse

2 Dim Julien Eymard

3 Lun Lydie

4 Mar J.-M. Vianney

Semaine 32

5 Mer Abel

6 Jeu Transfiguration

7 Ven Gaétan

8 Sam Dominique

9 Dim Amour

10 Lun Laurent

11 Mar Claire

Semaine 33

12 Mer Jeanne-F.C.

13 Jeu Hippolyte

14 Ven Evrard

15 Sam Marie / Assomption

16 Dim Armel

17 Lun Hyacinthe

18 Mar Hélène

Semaine 34

19 Mer Jean Eudes

20 Jeu Bernard

21 Ven Christophe

22 Sam Fabrice

23 Dim Rose de Lima

24 Lun Barthélémy

25 Mar Louis

Semaine 35

26 Mer Natacha

27 Jeu Monique

28 Ven Augustin

29 Sam Sabine

30 Dim Fiacre

31 Lun Aristide

VIERGE
du 23 août au 22 septembre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Figue, Melon, Mûre, Nectarine, Pêche, Prune, Raisin

Légumes : Aubergine, Courgette, Haricot vert, Mais, Poivron, Tomate





SEPTEMBRE 2027

- LA GRENADE -

- POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

Assez peu présente dans nos régimes alimentaires, la grenade, qu'on la consomme crue ou en jus, fait pourtant partie des fruits les plus sains qui existent.

100 grammes de ce fruit vous apporte près de 40% des AJR en vitamine C. Riche en vitamines, fibres, et potassium, la grenade contient également d'autres nutriments et composés végétaux particulièrement bénéfiques pour la santé.

C'est principalement à un ensemble de polyphénols antioxydants puissants, dont les anthocyanines et les tanins, que la grenade doit ses vertus. Ils luttent contre le vieillissement cellulaire et l'inflammation.

La grenade renferme aussi en abondance de la punicalagine, un agent anti-grippe qui lui est spécifique. Enfin, elle contient de l'acide ellagique, anti-cancer présent dans d'autres fruits mais en plus petites quantités.

- COMMENT LA CONSOMMER -

Un verre de jus (250 ml) consommé quotidiennement permet d'atteindre la dose optimale recommandée de polyphénols (500 mg).

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : ■ Zone A (Dijon-Grenoble) ■ Zone B (Strasbourg-Nancy) ■ Zone C (Paris-Toulouse)

1 Mar	Gilles	Semaine 36
2 Mer	Ingrid	
3 Jeu	Grégoire	
4 Ven	Rosalie	☾
5 Sam	Raïssa	
6 Dim	Bertrand	
7 Lun	Reine	
8 Mar	Nativité	Semaine 37
9 Mer	Alain	
10 Jeu	Inès	
11 Ven	Adelphe	●
12 Sam	Apollinaire	
13 Dim	Aimé	
14 Lun	Croix Glorieuse	
15 Mar	Roland	Semaine 38
16 Mer	Edith	
17 Jeu	Renaud	
18 Ven	Nadège	☾
19 Sam	Emilie	
20 Dim	Davy	
21 Lun	Matthieu	
22 Mar	Maurice	Semaine 39
23 Mer	Constant / Automne	
24 Jeu	Thèle	
25 Ven	Hermann	
26 Sam	Côme / Damien	○
27 Dim	Vincent de Paul	
28 Lun	Venceslas	
29 Mar	Michel	Semaine 40
30 Mer	Jérôme	

 **BALANCE**
du 23 septembre au 22 octobre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Figue, Melon, Mirabelle, Mûre, Nectarine, Noix, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin
Légumes : Artichaut, Aubergine, Brocoli, Courgette, Épinard, Haricot vert, Poireau, Poivron, Potiron, Tomate





OCTOBRE 2027

- LE CURCUMA -

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le Curcuma est à la fois un puissant antioxydant et un très bon anti-inflammatoire. La synergie de ces effets aide à neutraliser les substances cancérigènes issues d'une mauvaise alimentation ou d'un comportement à risque comme le tabagisme.

Il permet également de lutter contre le syndrome du "côlon irritable" en améliorant la production de mucus gastrique. Celui-ci tapisse la paroi intestinale et réduit les douleurs liées à la digestion.

Le Curcuma est considéré comme un remède traditionnel contre la crise de foie. Sa consommation favorise la production de bile par les cellules du foie, laquelle aide à l'absorption intestinale des graisses.

- COMMENT LE CONSOMMER -

- Sous forme de gélule, à raison d'une prise par jour sur une durée de 3 semaines minimum pour ressentir ses effets bénéfiques.

- En faisant infuser 1 à 2 grammes de poudre de Curcuma dans 15 cl d'eau bouillante, à raison d'une à deux prises par jour.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

1 **Jeu** Thérèse de l'Enfant Jésus

2 **Ven** Léger

3 **Sam** Gérard



4 **Dim** François d'Assise

5 **Lun** Fleur

6 **Mar** Bruno

Semaine 41

7 **Mer** Serge

8 **Jeu** Pélagie

9 **Ven** Denis

10 **Sam** Ghislain



11 **Dim** Firmin

12 **Lun** Wilfried

13 **Mar** Géraud

Semaine 42

14 **Mer** Juste

15 **Jeu** Thérèse d'Avila

16 **Ven** Edwige

17 **Sam** Baudoin

18 **Dim** Luc



19 **Lun** René

20 **Mar** Adeline

Semaine 43

21 **Mer** Céline

22 **Jeu** Élodie / Salomé

23 **Ven** Jean de Capistran

24 **Sam** Florentin



25 **Dim** Crépin -1h

26 **Lun** Dimitri



27 **Mar** Emeline

Semaine 44

28 **Mer** Jude

29 **Jeu** Narcisse

30 **Ven** Bienvenue

31 **Sam** Quentin

 SCORPION
du 23 octobre au 22 novembre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Coing, Figue, Pomme, Poire, Raisin

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Chou, Courge, Épinard, Navet, Patate douce, Poireau, Potiron





NOVEMBRE 2027

- LA GELÉE ROYALE -

- POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

Substance blanchâtre aux reflets nacrés, la fameuse gelée royale est un véritable cocktail nutritif et énergétique qui offre de nombreux bienfaits.

Très riche en vitamines du groupe B (B3, B5, acides folique et biotine...), elle contient également des minéraux et des oligo-éléments (fer, cuivre, potassium, phosphore...) ainsi que des acides aminés et des acides gras essentiels.

Particulièrement bénéfique en cas de fatigue, aussi bien chez les enfants, adultes et personnes âgées, la gelée royale augmente le tonus, stimule les défenses et accroît la résistance de l'organisme à la fatigue.

- COMMENT LA CONSOMMER -

Consommée sous forme lyophilisée, la gelée royale conserve de façon optimale ses constituants actifs.

Pour plus d'efficacité, on peut la coupler au ginseng, en cure d'un mois.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

1	Dim	Toussaint	☾	
2	Lun	Défunts		
3	Mar	Hubert		Semaine 45
4	Mer	Charles		
5	Jeu	Sylvie		
6	Ven	Bertille		
7	Sam	Carine		
8	Dim	Geoffroy		
9	Lun	Théodore	●	
10	Mar	Léon		Semaine 46
11	Mer	Martin / Armistice 1918		
12	Jeu	Christian		
13	Ven	Brice		
14	Sam	Sidoine		
15	Dim	Albert		
16	Lun	Marguerite		
17	Mar	Elisabeth	☾	Semaine 47
18	Mer	Aude		
19	Jeu	Tanguy		
20	Ven	Edmond		
21	Sam	Présentation Vierge Marie		
22	Dim	Cécile / Christ Roi		
23	Lun	Clément		
24	Mar	Flora	○	Semaine 48
25	Mer	Catherine		
26	Jeu	Delphine		
27	Ven	Séverin		
28	Sam	Jacques de la Marche		
29	Dim	Saturnin / 1 ^{er} dimanche de l'Avent		
30	Lun	André		

 **SAGITTAIRE**
du 23 novembre au 21 décembre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Chou, Courge, Épinard, Navet, Patate douce, Poireau





DÉCEMBRE 2027

- LE ROMARIN -

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Bien connu pour son parfum indissociable du bassin méditerranéen, le romarin est une plante aux nombreux bienfaits.

Riche en flavonoïdes, lipides, stéroïdes et acides phénoliques, le romarin renferme une huile essentielle caractérisée par sa teneur en camphre, en cinéole et en verbénone. Celle-ci stimule le fonctionnement du système digestif et agit sur les inflammations et spasmes d'origine digestives.

De par son effet relaxant sur les muscles du système respiratoire, il contribue aussi à calmer la toux et l'asthme.

- COMMENT LE CONSOMMER -

- En huile essentielle, par prise de 2 gouttes de romarin à verbénone, sur un morceau de sucre chaque matin. Une cure de 3 semaines minimum permet de stimuler l'activité du foie et de la vésicule biliaire.

- En infusion, avec 2 feuilles de romarin dans 150 ml d'eau bouillante. À raison de 2 à 3 tasses par jour.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

1	Mar	Florence	●	Semaine 49
2	Mer	Viviane		
3	Jeu	François Xavier		
4	Ven	Barbara		
5	Sam	Gérald		
6	Dim	Nicolas		
7	Lun	Ambroise		
8	Mar	Immaculée Conception		Semaine 50
9	Mer	Pierre Fourier	●	
10	Jeu	Romarc		
11	Ven	Daniel		
12	Sam	Corentin		
13	Dim	Lucie		
14	Lun	Odile		
15	Mar	Ninon		Semaine 51
16	Mer	Alice		
17	Jeu	Gaël	●	
18	Ven	Gatien		
19	Sam	Urbain		
20	Dim	Théophile		
21	Lun	Pierre Canisius / Hiver		
22	Mar	Françoise Xavière		Semaine 52
23	Mer	Armand		
24	Jeu	Adèle	○	
25	Ven	Emmanuel / Noël		
26	Sam	Etienne (Férié en Alsace-Moselle)		
27	Dim	Jean / Sainte Famille		
28	Lun	Innocents		
29	Mar	David		Semaine 53
30	Mer	Roger	●	
31	Jeu	Sylvestre		

 **CAPRICORNE**
du 22 décembre au 20 janvier

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Chou, Courge, Épinard, Navet, Poireau

