



PHARMACIE DES BATELIERS

1, rue de l'Uranium - 67800 BISCHHEIM

Tél : 03 88 79 07 77

compo@bateliers.fr - www.bateliers.com

**HORAIRES
D'OUVERTURE :**

Du lundi au vendredi
8h30-12h / 14h30-19h

Le samedi :
8h30-12h / 14h30-17h



PHYTO THÉRAPIE

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'Acérolat 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.

1	Jeu	Jour de l'an	Semaine 1
2	Ven	Basile	
3	Sam	Geneviève	○
4	Dim	Odilon / Épiphanie	
5	Lun	Edouard	
6	Mar	Mélaine	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	



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'anthraquinones, 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.

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		

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK



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.

1 Dim	Aubin	
2 Lun	Charles le Bon	
3 Mar	Guénolé	○ 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	🕒 +1h
30 Lun	Amédée	
31 Mar	Benjamin	○ Semaine 14

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : BATELIERS IMPRIMEURS - 03 88 33 01 37

SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

 BÉLIER

du 21 mars au 20 avril



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.

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	

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : BATELIERS IMPRIMEURS - 03 88 33 01 37
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK



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.

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	Béranger		Semaine 22
27	Mer	Augustin		
28	Jeu	Germain		
29	Ven	Aymar		
30	Sam	Ferdinand		
31	Dim	Visitation / Fête des Mères	○	



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.

1 Lun	Justin	Semaine 23
2 Mar	Blandine	
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

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : BATELIERS IMPRIMEURS - 03 88 33 01 37
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK



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.

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	



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 alcanoïdes, 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.

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	

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : BATELIERS IMPRIMEURS - 03 88 33 01 37

SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK

 VIERGE

du 23 août au 22 septembre



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).

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	Thècle	
25 Ven	Hermann	
26 Sam	Côme / Damien	○
27 Dim	Vincent de Paul	
28 Lun	Venceslas	
29 Mar	Michel	Semaine 40
30 Mer	Jérôme	

CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : **BATELIERS IMPRIMEURS** - 03 88 33 01 37
SOURCES IMAGES : SHUTTERSTOCK



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 cancérogènes 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.

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



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 gingseng, en cure d'un mois.

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



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.

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 Romaric

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