



## TRES IMPORTANT

Tous les samedis il faut remettre des ballots de foin dans la pâture d'hiver des chevaux.  
Cet « exercice » est plus facile à exécuter lorsque l'on est plusieurs :  
- conduite du tracteur - chargement des ballots- ouverture de la barrière - fermeture après le passage du tracteur- mise des ballots dans les chaussettes vertes - contrôler Tino qui veut superviser -

Si vous êtes disponibles **1** samedi par mois, dites le nous !!  
**- Cela est suffisant si nous venons à tour de rôle -**

### DECEMBRE

17-18 :

Samedi après midi, sauf grande tempête de neige et verglas, le père Noël est à Fontaine sur Somme  
Il se promènera en charrette – ne le bousculez pas –  
Faites un coucou à Wotjek, mais ne l'embêtez pas, il se concentre, il veut son cadeau de Noël !!!!

24-25 :

Le père Noël vient dans tous les maisons – il y a 3 ans il a guidé Tino vers l'association et l'a sauvé d'une mort certaine – Tino avait 6 mois

Lundi 19 à 14h30 : Atelier « scrapbooking » au 58 Rue Verte animé par Josiane :

Pour ceux qui ont réservé venir avec une règle, une gomme, un crayon de bois, une paire de ciseaux, de la colle.

Mardi 27 à 14h30 : atelier « bien-être » au 58 rue verte animé par Carole

Création de petits savons

Pour ceux qui ont réservé venir avec un petit cahier pour prendre des notes sur les recettes et un crayon. ; un petit bol une chocolaterie ;un fouet

#### En novembre, il y a eu

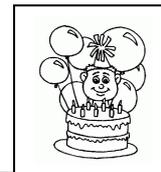
**Le 01** = la Natur'a journée- 11 adultes et 8 enfants –  
du soleil –du travail –et des dadas

**Le 11** = changement de pâture  
Tous les chevaux sous la fenêtre de Margot  
A l'attaque !!!

**Le 19** = changement de pâture – les chevaux prennent  
leur quartier d'hiver

**Le 20** = la fête de la Saint Clément à Airaines

**Le 26** = les chevaux ont pris leur quartier d'hiver  
dans la pâture du virage – foin et baignoire



#### Anniversaires

Le 17 = Christophe  
Le 22 = Marie-José  
Le 27 = Michel S

#### **Janvier**

Le 15 = Jean François  
Le 18 = Doudou  
Le 10 = Célia  
Le 20 = Nicolas  
Le 30 = Anne  
Le 28 = Yannick

### Pour avoir un hiver serein, un petit grog à boire sans modération

Préparer : 1 jaune d'œuf, 2 cuillères à café de sucre brun, 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger  
Mélanger le tout-la préparation doit blanchir – verser le tout dans un grand verre d'eau chaude ou de lait -boire bien chaud -



### Contre le mal de gorge

- 3 clous de girofle
- 1 cuillère à soupe de miel
- Le zeste d'un demi citron

Infusez le tout 10 minutes

Boire tout d'abord un peu du jus du demi-citron restant, puis l'infusion

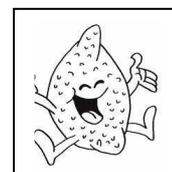
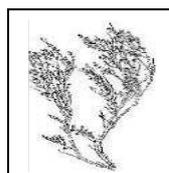
87 gouttes de HE de marjolaine - 52 gouttes de HE de fragonia

35 gouttes de HE de menthe poivrée

Mettre le tout dans un récipient teinté, garder au frigo ou dans le noir

Pour les adultes = 2 gouttes de ce mélange dans 1 cuillère à café de miel

Pour les enfants (après 6 ans) = 1 goutte du mélange dans du miel



### Contre le rhume

Infuser des branches de thym, du miel, le jus d'un citron et du gingembre râpé

### Bain purifiant

10 gouttes de HE de menthe

10 gouttes de HE de menthe verte

10 gouttes de HE de citron

1 demi tasse de HV de jojoba

Mélanger le tout – mettre dans un flacon

Verser un peu dans le bain

Le mélange purifie, tonifie, stimule la circulation

### La grippe

Quelques conseils pour stimuler vos défenses immunitaires et bâtir une barrière antivirale

Immunité = huile essentielle de ciste, épinette noire, sarriette, thym à tujanol

Anti-infectieuses = clou de girofle, origan, sarriette, tea tree, ajowan, cannelle

Pour renforcer les défenses

\* Adultes = 17 gouttes de HE de sarriette – 90 gouttes de HE d'épinette noire – 70 gouttes de HE d'encens

1 goutte du mélange sur un sucre au petit déjeuner en cure de 15 jours

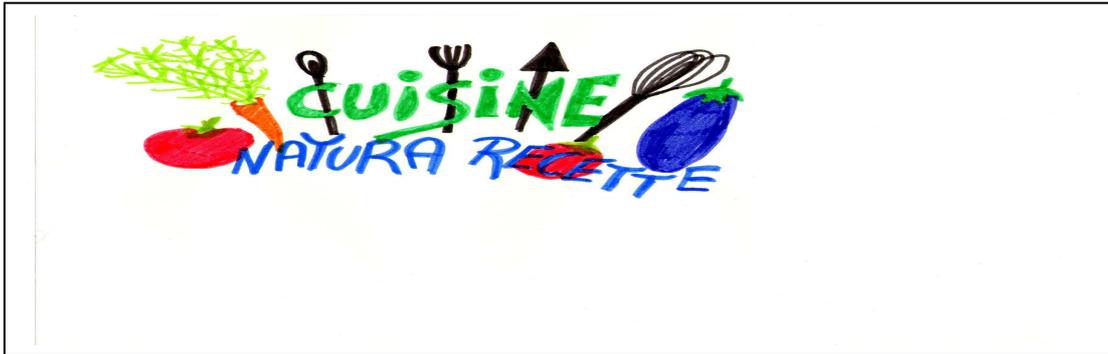
Ajouter 100ml d'huile végétale dans ce mélange et vous pourrez vous frictionner avec (torse, le long du dos, sur les reins)

\* Enfants /femmes enceintes = 70 gouttes de HE de ravintsare – 70 gouttes de HE eucalyptus radié

70 gouttes de HE encens

Plus de 3 ans = diluer dans 100ml huile de noisette (ou une autre)

Plus de 7 ans /4eme mois de grossesse = 1 goutte sur ¼ morceau de sucre le matin en cure de 15 jours



### Pour l'intérieur du corps

#### Salade d'avocats aux magrets de canard fumé (pour 4 personnes)

##### Ingrédients :

- 2 avocats bien mûrs
- quelque feuille de laitue
- persil
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- sel et poivre
- 2 magrets de canard fumé émincé
- 1 bouquet de ciboulette
- ½ citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

##### Préparation :

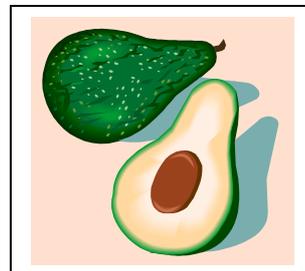
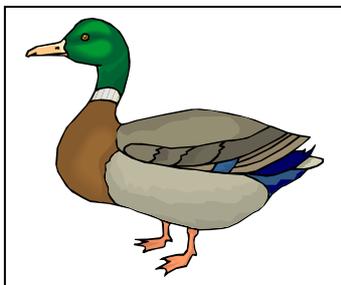
Coupez les avocats en 2, ôtez-en les noyaux, pelez-les et coupez-les en lamelles fines. Mettez-les sur une assiette et arrosez-les du jus du ½ citron pour qu'elles ne noircissent pas. Réservez-les.

Préparez une vinaigrette avec l'huile, le sel, le vinaigre et le poivre. Ajoutez quelques brins de ciboulette.

Sur chaque assiette, disposez sur un lit de laitue les lamelles d'avocats, alternées de fines tranches de magret. Vous pouvez aussi rajouter quelques lardons et quelques croûtons.

Nappez légèrement de vinaigrette.

Décorez avec quelques brins de persil et de ciboulette.





### **Jardinage :**

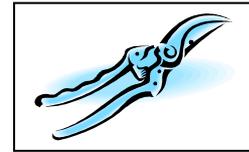
En lune descendante, traitez les arbres et arbustes à l'huile blanche.

Elle permet d'éliminer les parasites qui hivernent sous l'écorce.

Pensez à nos amis à plumes

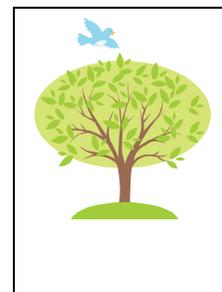
Mettez dans le jardin : graines, graisses et coupelle d'eau (contrairement à ce que l'on pense les oiseaux ont soif et ne trouvent pas d'eau en hiver)

Installer un petit nichoir et des endroits en friches, feuillus, branchus pour les insectes et les hérissons



### **Paroles d'enfants :** **QUI A DIT ??????**

- 1 - J'ai teindu kalou
- 2 - on peut enjéliver
- 3 - elle a des cheveuilles dans les feux



### **Les commissions, trucs, astuces, échanges, date à ne pas oublier :**

\*les enfants sont plus agités les nuits de pleine lune.

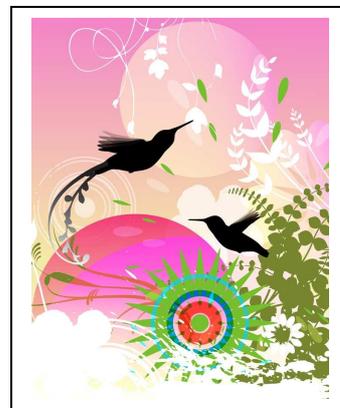
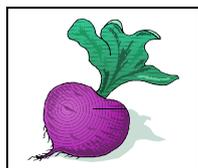
\*\*\*\*\*

#### **\*\* Vin de radis noir :**

40 grammes de radis noir, 1 litre de vin blanc

Mettre le tout en bonbonne, laisser macérer 15 jours

Filtrer – conserver au réfrigérateur



### Besoins de l'association :

Merci, merci à Éliane pour le don d'une grande  
caisse pour ranger les isolateurs

\*\*\*\*\*

Merci, merci à Nicolas qui a permis au tuyau de la  
tonne à eau de ne plus ressembler à une passoire

\*\*\*\*\*

Si vous avez des noix de lavages  
N'oubliez pas que l'on peut en faire du produit  
vaisselle, même lorsqu'elles ont déjà servi pour  
laver la lessive

\*\*\*\*\*

Merci à Laurent pour le don d'une pince coupante  
qui ira se ranger dans la boîte à outils de  
l'association

\*\*\*\*\*

Merci au père d'Audrey pour le couvercle en bois  
fermant le tonneau bleu – tonneau dans lequel vous  
pouvez mettre le pain sec – celui-ci se trouve à  
droite de la sellerie

\*\*\*\*\*

Merci à doudou pour le panneau en liège  
Chouette, chouette !!!! On peut punaiser des  
choses !!

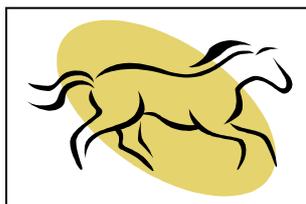
\*\*\*\*\*

Nous recherchons des petites boîtes pouvant être  
accrochées sur les murs grillagées de la sellerie –  
peut être en avez-vous ou peut être avez-vous une  
idée sur un « emballage » qui pourrait être employé  
autrement

.....

Dans le cadre de mon travail, je recherche des  
emballages en plastique rond (style blédichef), des  
fourchettes en plastiques car  
je voudrais confectionner des épouvantails avec les  
enfants de mon centre de loisirs (âgés de 3 à 6 ans)  
je commence ces ateliers le 7 janvier 2012.

Si vous avez des idées, je suis preneuse  
Merci Carole



### Concours, jeux, dessins du mois

Illustration de son mois de naissance

Exemple :

Janvier = Célia  
Février = Aline, Nathan et  
Thomas  
Mars = Léa et Élodie  
Avril =  
Mai =  
Juin = Enéa  
Juillet =  
Août = Félicien  
Septembre = Laurie et Anaïs  
Octobre = Ninon  
Novembre =  
Décembre =

Ce sont des exemples.

Les dessins peuvent être scannés et  
être envoyés par e-mail, aucun souci  
pour Carole ou Audrey (nous pensons  
à Ninon qui n'est pas tout près)  
Si vous voulez faire un autre mois  
dites-le nous.

### La récompense =

Création d'un calendrier regroupant  
tous les dessins des enfants



**Réponses de : « qui a dit »**

- 1 - Anaïs
- 2 - Aurélie
- 3 - Aurélie



**NATUR' A CHEVAL**

58 Rue Verte

80580 FONTAINE SUR SOMME

E mail: [naturacheval@gmail.com](mailto:naturacheval@gmail.com)

-----  
Pour tout envoi =

**Carole** = [carole.denel@wanadoo.fr](mailto:carole.denel@wanadoo.fr)

1 rue du 44eme R.T.S 80310 CROUY

**Audrey** = [audrey.dissous@sfr.fr](mailto:audrey.dissous@sfr.fr)

7/6 Rue Verte 80580 ERONDELLE