

Serein avant Noël

Le dossier du droguiste

Comment préparer la période de l'Avent en toute sérénité? Notre droguiste Vanessa partage quelques astuces pour rester calme avant Noël.

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas. Pour certains, malgré la réjouissance, cette perspective est une source de stress important. Voici une poignée de conseils pour aborder cette belle période calmement.

Faire de son chez-soi un nid douillet

La maison doit être un refuge, un cocon où l'on se sent bien et en sécurité. Le temps est venu de se séparer de tout ce qui est inutile et de créer un endroit agréable. On peut y installer un diffuseur d'huiles essentielles afin d'y mettre un mélange bien-être trouvé à la droguerie et allumer quelques bougies le soir en rentrant.

Prendre du temps pour soi

Il n'y a pas de formules précises pour ces moments de bien-être, chacun peut le faire selon ses envies. Il suffit juste de prévoir une plage horaire dans son agenda pour s'octroyer ces instants de bonheur:

- S'arrêter autour d'une tasse de tisane et prendre le temps de lire.
- Ecouter de la musique et laisser son esprit s'évader.
- Se préparer un bon bain chaud revitalisant.
- Prendre soin de soi: gommage pour le corps ou pour les pieds, masque hydratant pour le visage.
- Aller se balader dans la nature et admirer le paysage.

Ces petits instants n'ont pas besoin d'être longs, mais devraient être réguliers et faire partie de notre philosophie de vie au quotidien. Notre nouvelle gamme Cocooning présentée en page 2 se prête bien à ces petits moments de bien-être.

Le sapin de Noël

Pour les enfants, comme pour les adultes,



c'est l'emblème de Noël. Début décembre est la bonne période pour l'installer et le décorer. Prévoir un dimanche après-midi en famille ou une soirée entre amis et mettre une musique de Noël en arrière fond. Une fois terminé, prendre le temps de l'admirer autour d'une tasse de tisane Lioba «La Chaleureuse» et avec une tranche de gâteau aux pommes fait maison.

Les biscuits de Noël

Seul face aux recettes, cette étape peut vite devenir un casse-tête. La solution est d'organiser une journée «biscuits de Noël» entre ami(e)s. Allier convivialité et efficacité, voilà la recette parfaite! Chacun amène une idée de biscuits, tout le monde met les mains à la pâte et après, on partage le tout. Quelques idées de recettes et certains ingrédients peuvent se trouver à la droguerie Roggen.

Les cadeaux de Noël

Cette étape peut vite devenir un calvaire quand elle est organisée à la dernière minute. Le mieux est d'acheter les cadeaux qu'on souhaite offrir au fil de l'année, soit au fur et à mesure qu'on repère une attention pour telle ou telle personne. Se fixer la date du 20 décembre comme échéance pour que tous les cadeaux soient faits et emballés. Pour vous faciliter la vie, nous vous donnons quelques idées en page 6.

Organiser le repas

Pour simplifier l'organisation du repas, ne pas hésiter à solliciter les invités. Répartir la confection du menu: une personne pour l'apéritif, une pour l'entrée et une pour le dessert. L'hôte qui reçoit s'occupe du plat principal. Cela permet d'avoir un repas de fête digne des grandes tables. Quelques jours avant le jour J, écrire la liste des commissions et des tâches à effectuer. Et ne pas oublier que l'important est d'être réuni et de passer un bon moment.

La magie de Noël peut maintenant vous emporter. N'oubliez pas que la vie est faite d'une multitude de petits bonheurs et de moments simples et chaleureux. Nous vous souhaitons à toutes et à tous de belles fêtes de fin d'année. Profitez de chaque instant! VC

Un bon air de fête

Pour humer les parfums de l'Avent, nous vous proposons de mélanger cinq huiles essentielles: l'orange, la clémentine, la cannelle, le clou de girofle et le sapin baumier. L'orange et la clémentine, fruits de Noël par excellence, apportent les notes sucrées et permettent d'apaiser et de détendre toute la famille. La cannelle et le clou de girofle sont là pour nous réchauffer. Et le sapin fournit le côté boisé et aide lors de rhume. VC