# L'APOTHICAIRE *équestre*



Opokaï

# MENTIONS LÉGALES & CONDITIONS D'UTILISATION

## PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Le présent ebook est une œuvre protégée par le Code de la propriété intellectuelle.
L'ensemble de son contenu (textes, recettes, visuels, photographies, illustrations, mise en page et structure) est la propriété exclusive de l'autrice, sauf mentions contraires.
Toute reproduction, diffusion, modification, adaptation ou exploitation, totale ou partielle, sur tout support, est strictement interdite sans autorisation écrite préalable.
Toute utilisation non autorisée constitue une contrefaçon susceptible d'engager la responsabilité civile et pénale de son auteur (articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

## CONDITIONS D'UTILISATION

L'acquisition de cet ebook confère un droit d'usage personnel, non exclusif et non cessible.
L'utilisateur s'engage à ne pas :

- partager ou diffuser le contenu à des tiers
- reproduire tout ou partie de l'ouvrage
- modifier ou intégrer ce contenu dans une autre production
- en faire un usage commercial

Tout usage non conforme constitue une violation des droits de l'autrice.

## NATURE DES INFORMATIONS

Les informations et recettes sont fournies à titre informatif et pédagogique.
Elles ne constituent ni un avis médical, ni un diagnostic, ni une prescription vétérinaire, et ne sauraient se substituer à l'avis d'un professionnel de santé animale.

## RESPONSABILITÉ

L'utilisation des informations contenues dans cet ebook relève de la seule responsabilité de l'utilisateur.
L'autrice ne pourra être tenue responsable des conséquences liées à une mauvaise utilisation, une interprétation erronée ou une utilisation inadaptée des recettes.
En cas de doute, de blessure ou de pathologie, il est impératif de consulter un vétérinaire.

## CONTACT

Pour toute demande d'autorisation, d'information ou de contact :
✉️ Email : contact.opokai@gmail.com
🌐 Site internet : opokai.fr
📱 Réseaux sociaux : @opokai_

# AVANT DE DÉBUTER

## *Présentation*




## QUI SUIS-JE ?

Depuis toujours, les animaux occupent une place essentielle dans ma vie. Ils ne sont pas simplement des compagnons du quotidien, mais de véritables partenaires, avec leurs besoins, leurs émotions et leur manière bien à eux de communiquer.

Pendant plusieurs années, j'ai évolué dans un univers professionnel structuré, en tant qu'acheteuse. Ce métier m'a appris à analyser, comparer, négocier et surtout à chercher le meilleur équilibre entre qualité, efficacité et coût. Des compétences qui, aujourd'hui encore, influencent profondément ma façon de créer et de transmettre.

Mais avec le temps, une évidence s'est imposée : je ressentais le besoin de revenir à quelque chose de plus concret, de plus vivant, et surtout de plus aligné avec mes valeurs.



## UNE APPROCHE ENTRE BON SENS ET SENSIBILITÉ

C'est naturellement que je me suis tournée vers la communication animale et les pratiques énergétiques, avec l'envie de mieux comprendre les animaux, mais aussi d'aider leurs gardiens à créer une relation plus fluide et plus juste.

Au fil de mes accompagnements, un constat est revenu très souvent : beaucoup de gardiens souhaitent bien faire, mais se sentent perdus face à la multitude de produits disponibles, sans savoir lesquels sont réellement utiles.

C'est là que mon approche a pris tout son sens.

J'ai commencé à créer, tester et simplifier des recettes de soins naturels, avec une idée très claire : proposer des solutions accessibles, efficaces et compréhensibles, sans complexifier les choses.



## POURQUOI CET EBOOK ?

Cet ebook est né de cette volonté de rendre les choses simples.
Je ne cherche pas à proposer des solutions parfaites ou universelles, mais plutôt à te transmettre des bases solides, que tu pourras adapter à ton animal et à ta réalité.



## MON OBJECTIF EST QUE TU PUISSES :

- Comprendre ce que tu utilises
- Gagner en autonomie
- Faire des choix plus éclairés



## MA VISION

Je suis convaincue que prendre soin de son animal ne passe pas uniquement par des produits.

C'est une combinaison de :

- compréhension
- observation
- adaptation
- et présence
-

Les recettes que tu trouveras dans cet ebook ne sont qu'un support.

Le plus important reste ce que tu développes à travers leur utilisation : une relation plus attentive, plus consciente, et souvent plus profonde.



## EN TOUTE SIMPLICITÉ

Je ne prétends pas tout savoir, ni remplacer qui que ce soit.

Je partage simplement ce que j'ai appris, expérimenté et validé au fil du temps, avec l'envie de rendre ces connaissances accessibles au plus grand nombre.

Si cet ebook peut t'aider à faire un pas de plus vers une approche plus simple, plus naturelle et plus juste… alors il a rempli sa mission.

# MON ÉQUIPE

Au-delà de mes connaissances et de mes expérimentations, je peux m'appuyer chaque jour sur les meilleurs "testeurs" possibles : mes propres animaux.

Testeuse




Testeur




Stagiaire




Ribambelle, ma jument, a longtemps été au cœur de cette exploration. C'est avec elle que j'ai testé, ajusté et affiné de nombreuses recettes, en observant concrètement leurs effets sur le terrain. Elle m'a permis de développer une approche basée sur l'écoute, l'adaptation et le bon sens, en sortant des solutions toutes faites.

Aujourd'hui, Unique continue de m'accompagner dans cette démarche. Elle me permet de poursuivre ces expérimentations au quotidien, d'affiner les dosages, de confirmer l'efficacité des soins et de rester toujours au plus proche des besoins réels de l'animal.

Et puis il y a Pléïor que l'on pourrait presque considérer comme le "stagiaire" de l'équipe. Curieux, sensible et en pleine évolution, il m'offre un regard différent, plus neuf, et me pousse à adapter encore davantage mes pratiques. Avec lui, chaque soin devient aussi une occasion d'apprentissage.

Cette proximité quotidienne avec mes animaux me permet de rester connectée à la réalité du terrain, loin des théories figées, et de proposer des solutions concrètes, testées et ajustées dans des conditions réelles.

# SOMMAIRE

*table des matières*


INTRODUCTION.....4

p1. SABOTS.....20

p2. RÉCUPÉRATION.....24

p3. ÉQUILIBRE.....30

p4. PEAU & SOIN.....34

p5. BEAUTÉ.....39

p6. BONUS.....44

CONCLUSION.....47

# INTRODUCTION

*sommaire*


ÉDITO – POURQUOI SOIGNER SOI-MÊME ? 9

INTRODUCTION – LA PHILOSOPHIE DU SOIN 11

NOTE DE SÉCURITÉ 12

LE MATÉRIEL DE BASE DE L'APOTHICAIRE ÉQUESTRE 13

MATÉRIEL ET RÈGLES D'OR – HYGIÈNE & CONSERVATION 15

PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES 18

# ÉDITO
## *Pourquoi soigner soi-même ?*



### SINCÉRITÉ & ENGAGEMENT

Prendre soin de son cheval, ce n'est pas seulement répondre à un besoin quand quelque chose ne va pas.

C'est aussi apprendre à observer, à prévenir, à comprendre, et à créer une relation encore plus fine avec lui.

Si cet ebook existe, c'est parce que je suis convaincue d'une chose toute simple : on peut souvent faire beaucoup, avec peu. Pas dans l'idée de "faire à la place de tout le monde", ni de se croire vétérinaire, maréchal-ferrant ou spécialiste de tout… mais dans celle de redevenir acteur du bien-être de son animal au quotidien.

Aujourd'hui, beaucoup de propriétaires ont envie de mieux faire, mais se retrouvent vite coincés entre deux réalités :

- des produits du commerce parfois très chers,
- et une charge mentale déjà bien assez lourde au quotidien.

Alors on repousse. On improvise.
On achète dans l'urgence. Ou on finit par croire que prendre soin naturellement de son cheval est forcément compliqué, chronophage ou réservé à des passionnés ultra équipés.



**Je ne crois pas à ça.**
Je crois à une approche simple, concrète, accessible. Je crois aux soins qui ont du sens. Je crois aux recettes qu'on comprend, qu'on choisit en conscience, et qu'on prépare avec l'envie de faire du bien.

Soigner soi-même, ce n'est pas chercher à tout contrôler. C'est s'impliquer autrement. C'est savoir préparer un cataplasme quand le pied en a besoin. C'est avoir sous la main un soin utile après l'effort. C'est offrir un peu de confort, un peu de répit, un peu de douceur… sans transformer chaque petit souci en casse-tête financier.

Cet ebook est né de cette envie-là : proposer des recettes naturelles, simples à réaliser, pensées pour le quotidien réel des propriétaires. Des recettes utiles, économiques, et faciles à intégrer dans une routine de soin sans pression.

# INTRODUCTION
## *La Philosophie du soin*

Dans cet ebook, on mise sur la sincérité. Le soin ne devrait pas être une charge mentale de plus. Il ne devrait pas non plus devenir un luxe inaccessible.
Prendre soin de son cheval, ce n'est pas cocher une case sur une to-do interminable. Ce n'est pas non plus culpabiliser parce qu'on n'a pas le bon produit, la bonne marque, ou le budget idéal.
Pour moi, le soin devrait rester ce qu'il est au fond : un moment de présence.
Un moment où l'on ralentit. Un moment où l'on observe. Un moment où l'on se reconnecte à son cheval, à son corps et à ses besoins.
Préparer un soin maison, c'est déjà entrer dans cette démarche.



Certaines recettes de ce guide seront là pour répondre à un inconfort précis.
D'autres pour accompagner une récupération, améliorer le confort, protéger, assainir ou entretenir.
Toutes ont été pensées avec la même intention : proposer des solutions réalistes, naturelles et accessibles, pour aider sans surcharger.
Parce que non, prendre soin de son cheval ne devrait pas vider un portefeuille.
Et non, cela ne devrait pas non plus épuiser mentalement.
Le soin peut aussi devenir un rituel. Un moment où l'on ne subit plus : on agit, avec simplicité et avec cœur.
C'est cette philosophie que j'ai voulu transmettre dans ces pages.

# NOTE DE *sécurité*



Ce guide propose des solutions naturelles testées, mais il ne remplace jamais le diagnostic d'un vétérinaire ou d'un maréchal-ferrant.

**En cas de doute, la santé de votre compagnon prime sur le DIY.**

Les recettes proposées ici s'inscrivent dans une démarche de soutien, de confort, de prévention ou d'accompagnement du quotidien. Elles ne doivent jamais retarder une prise en charge professionnelle lorsque la situation l'exige.

Certains signes doivent toujours alerter : douleur importante, boiterie marquée, fièvre, plaie profonde, écoulement anormal, gêne respiratoire, œil fermé ou blessé, aggravation rapide d'un symptôme, ou toute situation qui vous semble inhabituelle ou préoccupante.

**Le bon réflexe reste toujours le même : en cas de doute, demander l'avis du professionnel adapté.**

# LE MATÉRIEL *de base*

Avant de préparer vos premiers soins, il n'est pas nécessaire d'avoir un laboratoire à la maison.

L'idée n'est pas de compliquer les choses, mais de disposer d'une base simple, propre et pratique pour fabriquer vos recettes dans de bonnes conditions.

Un peu de matériel bien choisi suffit largement pour réaliser la majorité des préparations de cet ebook.

## LE MATÉRIEL INDISPENSABLE

Voici la base que je vous recommande d'avoir sous la main :




### POUR PESER ET MESURER

- une **balance de précision**
- un **verre doseur** ou des **contenants gradués** en millilitres
- quelques **pipettes** ou **seringues sans aiguille**,

## POUR MÉLANGER ET PRÉPARER



- plusieurs **bols** ou **récipients en verre**
- une ou deux **spatules en bois**
- une ou deux **maryses en silicone**
- un petit **fouet**
- un **entonnoir**
- éventuellement un **bain-marie** et une **petite casserole**




## POUR CONDITIONNER

- des **flacons spray** de différentes tailles
- des **flacons pompe** ou **flacons souples**
- des **pots** en verre ou en plastique
- des **flacons en verre ambré** pour les huiles sensibles à la lumière
- des **étiquettes** ou un **marqueur indélébile**

## POUR L'APPLICATION

- des **compresses propres** ou des **carrés de coton**
- des **éponges** ou **chiffons lavables**
- des **gants** en latex
- une petite s**erviette** propre .



# RÈGLES D'OR
## *Hygiène et conservation*

C'est probablement la partie la moins "sexy" de cet ebook de recettes... et pourtant c'est l'une des plus importantes.

Un soin maison peut être simple, naturel et économique, mais il doit aussi être préparé avec sérieux. Le naturel ne protège pas d'une mauvaise conservation, d'une contamination ou d'un dosage approximatif.

Autrement dit : un produit fait maison n'est pas "inoffensif" juste parce qu'il est naturel.
C'est pour cela qu'il y a quelques règles de base à respecter systématiquement.

### 1. Toujours travailler proprement

Avant chaque préparation :

- lavez-vous **soigneusement** les mains
- nettoyez et séchez le plan de travail
- utilisez du matériel **propre**, **rincé** et parfaitement **sec**
- évitez les torchons humides, les ustensiles qui traînent ou les contenants mal lavés

Dès qu'une recette contient de l'**eau**, un **hydrolat**, de l'**aloe vera** ou une **phase aqueuse,** le risque de développement microbien **augmente fortement**.

La propreté n'est donc pas un détail : **c'est une vraie condition de sécurité.**

## 2. Désinfecter les contenants avant remplissage

Avant de verser une préparation dans un flacon ou un pot :

- lavez le contenant à l'**eau chaude savonneuse**
- rincez-le soigneusement
- laissez-le sécher **complètement** à l'air libre
- si possible, **désinfectez-le** avec de l'alcool adapté ou en suivant une méthode simple et rigoureuse selon le matériau

Un contenant mal nettoyé peut **ruiner une préparation**, même très bien formulée.

## 3. Éviter le métal avec certaines préparations

Les préparations à base d'argile ne doivent pas être mises en contact prolongé avec du **métal**. Cela peut altérer leurs propriétés et **nuire à la qualité du soin**.

Pour toutes les recettes d'argile de cet ebook, privilégiez donc :

- des bols en **verre**, en **céramique** ou en **plastique** propre
- des ustensiles en **bois** ou en **silicone**.

## 4. Noter la date et le nom de chaque préparation

C'est une habitude toute **simple**, mais elle change tout.
Sur chaque flacon ou pot, notez :

- le **nom de la recette**
- la **date de fabrication**
- éventuellement la **date limite d'utilisation** si vous voulez être encore plus rigoureuse

Quand on prépare plusieurs soins maison, on peut très vite s'y perdre.

Et un **produit sans date**, qu'on retrouve trois mois plus tard au fond d'un placard, ne devrait j**amais être utilisé** "au hasard".

## 5. Respecter les conditions de conservation

Tous les produits ne se conservent pas de la même façon.
En règle générale :

- gardez vos préparations à l'**abri de la chaleur**
- évitez le **soleil direct**
- refermez toujours soigneusement après usage
- ne laissez pas entrer d'**eau** ou de **saleté** dans le pot ou le flacon
- utilisez un **ustensile propre** ou des **mains propres** à chaque prélèvement

Les préparations contenant de l'eau sont **plus fragiles** que les huiles ou les baumes. Elles demandent donc plus de **vigilance**, et parfois l'ajout d'un **conservateur adapté**.
Les huiles et baumes se conservent souvent **mieux**, mais ils ne sont **pas éternels** pour autant.
Une odeur qui change, une texture étrange, une séparation inhabituelle ou un aspect douteux doivent toujours vous faire **jeter le produit**.

## 6. Observer le produit avant chaque utilisation

Avant d'appliquer un soin, prenez quelques secondes pour le regarder.

Ne l'utilisez pas si vous observez :

- une odeur **rance, acide ou inhabituelle**
- des **moisissures**
- une **couleur anormale**
- une texture qui a fortement **changé**
- un flacon qui a **gonflé**, **coulé** ou semblé **fermenter**

Mieux vaut **refaire une préparation** que prendre le risque d'appliquer un produit altéré sur une peau fragilisée, un œil sensible ou une zone déjà irritée.

# PRÉCAUTIONS *générales*

Avant de te lancer dans la préparation et l'utilisation des soins proposés dans cet ebook, il est essentiel de garder en tête quelques principes simples.
L'objectif n'est pas de te freiner, mais au contraire de t'aider à utiliser ces recettes avec confiance, bon sens et sécurité.

## 1. Observer et Adapter le soin à la situation

Avant d'appliquer un soin, prends toujours un moment pour observer ton cheval : Comment se comporte-t-il ? La zone est-elle chaude, gonflée, douloureuse ? Y a-t-il une évolution rapide ou inhabituelle ?

Un soin naturel peut **accompagner**, **soulager** ou **prévenir**... mais il ne doit jamais être utilisé "à l'aveugle".
Si quelque chose te semble **anormal**, **intense** ou **inhabituel**, il vaut toujours mieux demander un **avis professionnel** avant d'agir.

Toutes les recettes ne conviennent pas à toutes les situations.
Certaines sont faites pour du **confort**, de la **récupération**, de la **prévention**. D'autres sont plus **actives** et **ciblées**.

Par exemple :

- un soin chauffant ne sera pas adapté sur une **inflammation aiguë**,
- un soin très actif ne sera pas idéal sur une peau **irritée** ou **abîmée**,
- certaines zones (yeux, muqueuses, parties génitales) demandent une extrême douceur.

Lis toujours les **indications** et les **précautions spécifiques** de chaque recette avant utilisation.

## 2. Attention aux huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des **concentrés puissants**.
Elles apportent une **vraie efficacité**… mais demandent aussi de la **rigueur**.
À retenir :

- respecte toujours les **dosages indiqués**,
- **ne remplace pas** une huile essentielle par une autre sans connaissance,
- évite le contact avec les **yeux**, les **muqueuses** et les **zones sensibles**,
- lave-toi les mains après manipulation.

Certaines huiles sont également **photosensibilisantes** : cela signifie qu'elles peuvent provoquer des réactions au soleil.
Dans ce cas, évite d'exposer la zone traitée directement après application.

## 3. Cas particuliers : juments gestantes et chevaux sensibles

Certaines recettes contiennent des huiles essentielles ou des actifs puissants qui peuvent être déconseillés :

- chez les **juments gestantes**,
- chez les **chevaux très jeunes**,
- chez les **chevaux très sensibles** ou **fragilisés**.

Si tu es dans ce cas, privilégie les recettes les plus douces ou demande un avis avant utilisation.

## 4. Les situations où il ne faut pas utiliser ces recettes

Les soins proposés dans cet ebook ne doivent pas être utilisés dans certaines situations sans avis professionnel :

- **plaie profonde** ou nécessitant des **points de suture**,
- **infection importante** ou qui **s'aggrave**,
- **boiterie marquée** ou **persistante**,
- **œil fermé**, **blessé** ou **présentant un voile**,
- **gêne respiratoire** importante,
- **fièvre** ou **abattement général**,
- **réaction cutanée importante** ou **inhabituelle**.

Dans ces cas-là, le réflexe doit être clair :
**faire appel à un vétérinaire ou au professionnel adapté.**

# PARTIE 1
## *sabots*

LE CATAPLASME "ASSAINISSEMENT PROFOND"
LE SPRAY ANTISEPTIQUE "FLASH FOURCHETTES"
LE CATAPLASME "SOUTIEN TRANSITION PIEDS NUS"

# LE CATAPLASME
## *Assainissement Profond*

*Spécial fourchettes pourries et lacunes médianes profondes*

3,70€ pour 500gr

30€ dans le commerce

Ce cataplasme est l'allié indispensable pour l'hiver ou les terrains humides. Contrairement aux produits liquides qui s'écoulent, cette texture argileuse permet un contact prolongé des actifs avec la corne pour une efficacité maximale.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 500GR)*

- 260 g d'Argile verte surfine Montmorillonite (Absorbante et purifiante)
- 145 ml d'Eau du robinet
- 75 ml de Vinaigre de Cidre (Assainissant et rééquilibrant de pH)
- 15 g d'Oxyde de Zinc (Protecteur et asséchant puissant)
- 12,5 g de Fibre de coton (Pour la structure et le maintien dans les lacunes)
- 15 gouttes d'HE de Laurier Noble (Antifongique)
- 15 gouttes d'HE de Tea Tree (Antibactérien large spectre)
- 15 gouttes d'HE de Clou de Girofle (Antiseptique puissant)
- 15 gouttes d'HE de Cade (Le secret contre la pourriture)

## MODE DE PRÉPARATION

- Dans un récipient en verre, mélangez l'Argile verte et l'Oxyde de Zinc.
- Versez l'Eau et le Vinaigre de cidre. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte souple mais ferme, un peu comme une pâte à modeler épaisse.
- Incorporez les 12,5 g de fibres de coton. Elles vont agir comme une armature pour que le soin ne s'échappe pas du sabot au premier pas.
- Terminez par les Huiles Essentielles. Mélangez bien pour répartir les actifs de façon homogène dans toute la préparation.

## CONSEILS D'APPLICATION

**Préparation** : Brossez et curez soigneusement le sabot. Si possible, passez un coup de jet d'eau et séchez grossièrement avant la pose.

**La technique** : Prenez une noisette de pâte chargée de fibres et "bourrez" la lacune médiane ou les zones ramollies. La fibre de coton permet de faire un véritable pansement compressif naturel qui reste en place.

**Fréquence** : En cas de pourriture installée, appliquez tous les 2 jours jusqu'à amélioration de la texture de la corne.

### L'avis de l'expert

**L'Huile de Cade** couplée au **Clou de Girofle** crée un environnement hostile aux bactéries responsables de l'odeur caractéristique de la fourchette pourrie. **L'Oxyde de Zinc**, lui, crée une barrière blanche protectrice qui empêche l'humidité extérieure de pénétrer à nouveau dans les tissus fragilisés.

**Précautions** : Portez des gants lors de la manipulation à cause de la concentration en huiles essentielles. Conservez votre pot bien fermé dans un endroit tempéré.

# LE CATAPLASME
## *Soutien Transition Pieds Nus*




*Soulagement, confort et relance circulatoire*

Le passage à une vie sans fers est une période de transformation pour le pied du cheval. Ce cataplasme est conçu pour accompagner cette transition en apaisant les sensibilités de la sole et en aidant les tissus à retrouver leur souplesse naturelle.

## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 500GR)*

- 333 g d'Argile verte surfine (Base drainante et reminéralisante)
- 167 ml d'Eau du robinet (Pour l'hydratation de la texture)
- 15 gouttes d'HE de Lavande Fine (Apaisante et cicatrisante)
- 15 gouttes d'HE de Menthe Poivrée (Effet antalgique et rafraîchissant)
- 15 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné (Anti-inflammatoire cutané puissant)
- 15 gouttes d'HE de Gaulthérie Odorante (L'aspirine naturelle des sportifs)



## MODE DE PRÉPARATION

- Versez les 333 g d'Argile verte dans un grand bol en verre.
- Ajoutez progressivement les 167 ml d'Eau. Laissez reposer quelques minutes sans mélanger pour que l'argile absorbe l'eau, puis lissez la pâte.
- L'astuce texture : Si la pâte vous semble encore trop dure ou difficile à étaler, n'hésitez pas à rajouter un filet d'eau très progressivement jusqu'à obtenir la consistance d'une crème onctueuse.
- Ajoutez une à une les Huiles Essentielles.
- Mélangez énergiquement jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement homogène.

### *L'avis de l'expert*

La synergie de la **Gaulthérie** et de la **Menthe Poivrée** agit comme un véritable "cryo-pansement". Elle aide à calmer l'inflammation liée à la réactivation des tissus mous du pied. **L'Eucalyptus Citronné**, quant à lui, vient renforcer l'action anti-douleur pour que le cheval retrouve rapidement un pas serein.

**Précautions** : Ce soin contient de la **Gaulthérie** (riche en salicylates), ne pas utiliser sur des plaies ouvertes ou des zones de peau fine (pli du paturon). Si votre cheval présente une hypersensibilité inhabituelle après l'application sur la sole, rincez simplement à l'eau claire.

## CONSEILS D'APPLICATION

**La zone cible** : Appliquez en couche épaisse sur toute la sole et au niveau de la fourchette. Vous pouvez aussi remonter légèrement sur la couronne si le pied chauffe.

**L'astuce confort** : Appliquez ce soin après une séance sur un sol un peu plus dur que d'habitude pour prévenir la sensibilité de fin de journée.

**Le rythme** : En période de transition active ou lors de fortes sensibilités (après le passage du podologue par exemple), une application quotidienne pendant 3 à 5 jours est idéale.

# LE SPRAY ANTISEPTIQUE *Flash Fourchettes*

1,60€ pour 500ml

15€ dans le commerce

*Hygiène quotidienne et assainissement ciblé*

Ce spray est l'outil indispensable de votre sac de pansage. Fluide et pénétrant, il permet d'atteindre les moindres recoins des lacunes du sabot là où une pâte ne peut pas toujours aller. Il complète parfaitement l'action du cataplasme ou s'utilise seul en entretien préventif.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 500ML)*

- 348 ml de Vinaigre de Cidre (Nettoyant et rééquilibrant de pH)
- 148 ml d'Eau du robinet (Pour diluer et favoriser la pénétration)
- 100 gouttes de Conservateur COSGARD (Pour une conservation optimale de votre mélange)
- 15 gouttes d'HE de Laurier Noble (Antifongique majeur)
- 15 gouttes d'HE de Tea Tree (Antibactérien incontournable)
- 15 gouttes d'HE de Clou de Girofle (Purifiant profond)
- 15 gouttes d'HE de Cade (L'odeur de propre et l'action assainissante historique)

## MODE DE PRÉPARATION

- Munissez-vous d'un flacon spray vide de 500 ml bien propre.
- Versez le Vinaigre de cidre puis l'Eau.
- Ajoutez précisément les 100 gouttes de Cosgard. Ce conservateur est essentiel ici car le mélange contient une part d'eau importante.
- Terminez par les Huiles Essentielles.
- Refermez et secouez énergiquement.

## CONSEILS D'APPLICATION

Le **geste** : Après avoir curé et brossé le pied, pulvérisez généreusement sur la fourchette, dans les lacunes latérales et la lacune médiane.

**L'astuce expert** : N'hésitez pas à pulvériser le liquide dans la lacune médiane si la fourchette est très "creuse".

**Usage préventif** : Un simple "pschitt" après chaque séance par temps humide suffit à garder des pieds sains toute l'année.

### L'avis de l'expert

**L'Huile de Cade** couplée au **Clou de Girofle** crée un environnement hostile aux bactéries responsables de l'odeur caractéristique de la fourchette pourrie. **L'Oxyde de Zinc**, lui, crée une barrière blanche protectrice qui empêche l'humidité extérieure de pénétrer à nouveau dans les tissus fragilisés.

**Précautions** : Portez des gants lors de la manipulation à cause de la concentration en huiles essentielles. Conservez votre pot bien fermé dans un endroit tempéré.

# PARTIE 2
## *Récupération*

L'ARGILE "RÉCUPÉRATION INTENSE"
LE GEL "CRYO-RÉCUPÉRATION"
L'HUILE "RÉCUPÉRATION INTENSE"
L'ARGILE "SOUTIEN ARTICULAIRE & ARTHROSE"
L'HUILE "ARTICULATION CONFORT"

# L'ARGILE
## Récupération Intense

*Spécial muscles et tendons fatigués*



9€ dans le commerce

Après un effort soutenu, une séance de saut d'obstacles ou une longue randonnée, les membres du cheval sont soumis à des micro-traumatismes. Ce soin complet aide à resserrer les tissus, drainer les toxines et apaiser les tensions tendineuses pour une récupération optimale.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 500GR)*

- 250 g d'Argile verte surfine (Reminéralisante et décongestionnante)
- 225 ml d'Eau du robinet (Pour une texture souple et fraîche)
- 25 ml de Macérât huileux d'Arnica BIO (L'ingrédient phare contre les courbatures et les chocs)
- 15 gouttes d'HE de Ravintsara (Action tonifiante et décontracturante)
- 15 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné (Anti-inflammatoire majeur)
- 15 gouttes d'HE de Gaulthérie Odorante (L'antalgique naturel)
- 15 gouttes d'HE de Lavande fine (Apaisante et relaxante)

## MODE DE PRÉPARATION

- Dans un récipient en verre, mélangez l'Argile verte avec l'Eau.
- Incorporez le Macérât d'Arnica. L'huile va donner une texture très soyeuse à la pâte, ce qui facilite l'application et empêche l'argile de sécher trop violemment.
- Petit rappel : Ajoutez l'eau progressivement si la pâte vous semble encore trop dure.
- Terminez par les Huiles Essentielles et mélangez jusqu'à obtenir une préparation parfaitement homogène.

## CONSEILS D'APPLICATION

**La technique** : Appliquez l'argile à rebrousse-poil pour bien atteindre la peau, puis lissez de haut en bas le long des tendons ou sur les masses musculaires (croupe, dos).

**Le temps de pose** : Laissez agir à l'air libre jusqu'à ce que l'argile commence à craqueler. Rincez ensuite abondamment à l'eau claire (douche fraîche pour un effet vasoconstricteur renforcé).

**Usage** : Idéal dès le retour au box ou au pré après un travail intensif.

### L'avis de l'expert

L'association de l'**Arnica** et de la **Gaulthérie** est redoutable pour prévenir l'apparition de molettes ou d'engorgements. Le **Ravintsara**, souvent méconnu en soin local, aide ici à la décontraction musculaire globale. C'est un soin de "bien-être profond" qui prolonge les bienfaits de votre séance de travail.

**Précautions** : Ne pas appliquer sous des bandes de repos (risque d'échauffement trop fort avec les huiles essentielles). Ne pas appliquer sur une peau blessée ou irritée.

# LE GEL
# Cryo-Récupération

*Effet froid intense pour membres sollicités*




7,6€ dans le commerce

Ce gel est une véritable "douche froide" portative. Contrairement à l'argile, il ne nécessite pas de rinçage et pénètre instantanément. Il est idéal pour resserrer les tissus après un gros effort, limiter les engorgements et apporter un soulagement immédiat grâce à son action vasoconstrictrice.

## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 100GR)*

- 87 g de Gel d'Aloe Vera (Base hydratante qui véhicule les actifs)
- 10 g de Macérât huileux d'Arnica BIO (Action anti-ecchymose et circulatoire)
- 3 g de Menthol en cristaux (L'ingrédient "frisson" pour un effet froid pur)
- 10 gouttes de Conservateur COSGARD (Pour stabiliser et conserver votre gel)



## MODE DE PRÉPARATION

- La dissolution : Dans un petit récipient, mélangez les 3 g de Menthol en cristaux avec les 10 g de Macérât d'Arnica. Mélangez patiemment jusqu'à ce que les cristaux soient totalement dissous dans l'huile (vous pouvez tiédir très légèrement le mélange au bain-marie si nécessaire, mais ne chauffez pas trop).
- L'émulsion : Versez cette huile mentholée dans les 87 g de Gel d'Aloe Vera.
- La stabilisation : Ajoutez les 10 gouttes de Cosgard.
- Homogénéisation : Mélangez énergiquement. Le gel va devenir légèrement opaque, c'est tout à fait normal.

L'astuce texture : Si vous trouvez le gel trop liquide, vous pouvez le placer 30 minutes au réfrigérateur pour qu'il reprenne une consistance plus ferme

### L'avis de l'expert

Le **Menthol** agit sur les récepteurs thermiques de la peau pour provoquer une sensation de froid intense sans abaisser la température corporelle de façon dangereuse. Couplé à l'**Arnica**, il permet de "fermer" les petits vaisseaux dilatés par l'effort et d'éviter les molettes de fatigue.

**Précautions** : Attention ! Ne jamais appliquer sur une plaie, une peau irritée ou près des yeux (le menthol est très irritant pour les muqueuses). Lavez-vous soigneusement les mains après l'application. Ne pas utiliser sous des bandes de repos.

## CONSEILS D'APPLICATION

La **technique** : Massez de bas en haut (du boulet vers le genou/jarret) pour favoriser le retour veineux. Inutile d'en mettre beaucoup, la concentration en menthol est très efficace.

**L'astuce expert** : Pour un effet "pôle Nord", conservez ce flacon au réfrigérateur. L'application du gel froid sur une zone échauffée est un vrai bonheur pour le cheval après le travail.

**Usage** : Idéal après une séance de saut, une grosse balade ou en cas de forte chaleur si les membres ont tendance à engorger.

# L'HUILE
## Récupération Intense

*Drainage, détente musculaire et confort des tissus*

3,40€ pour 100ml

7,6€ dans le commerce

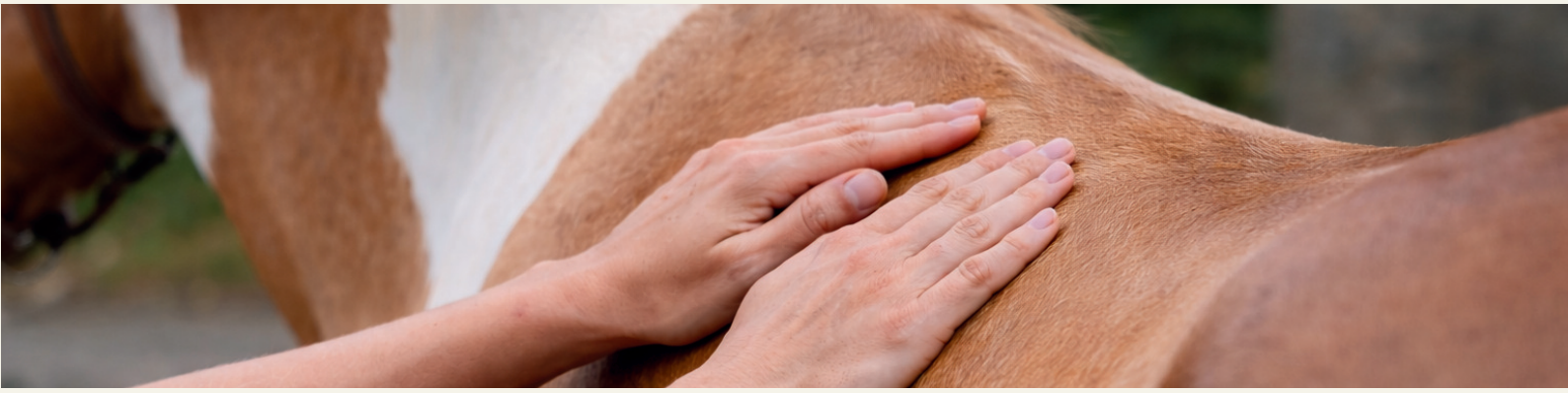
Cette nouvelle synergie est encore plus complète pour accompagner la récupération après un effort soutenu. En combinant l'Arnica et le Millepertuis, on agit non seulement sur les courbatures physiques, mais aussi sur l'apaisement des fibres nerveuses et la régénération des tissus sollicités.

## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 100GR)*

- 89 g d'Huile Végétale de pépin de raisin
- 5 g de Macérât huileux d'Arnica BIO
- 5 g de Macérât huileux de Millepertuis
- 10 gouttes d'HE de Ravintsara
- 10 gouttes d'HE d'Estragon BIO
- 10 gouttes d'HE de Gaulthérie Odorante
- 10 gouttes d'HE de Lavande fine

## MODE DE PRÉPARATION

- Pesez les 89 g d'Huile de pépin de raisin directement dans votre flacon.
- Ajoutez les 5 g de Macérât d'Arnica et les 5 g de Macérât de Millepertuis.
- Incorporez les Huiles Essentielles : Ravintsara, Estragon, Gaulthérie et Lavande fine.
- Refermez et agitez doucement pour lier les différents corps gras et actifs.



## CONSEILS D'APPLICATION

**La technique** : Appliquez en massages lents et profonds sur les membres, le dos ou l'encolure après la séance de travail.

**L'astuce** : L'ajout de l'Estragon dans cette version aide particulièrement à lever les crampes ou spasmes musculaires résiduels.

**Le moment idéal** : Dès le retour au calme pour favoriser la circulation et l'élimination des toxines.

### L'avis de l'expert

Le **Millepertuis** est ici le partenaire idéal de l'**Arnica**. Là où l'Arnica gère les chocs et la fatigue circulatoire, le Millepertuis vient calmer les inflammations nerveuses locales. C'est une huile très polyvalente qui peut aussi servir pour des chevaux un peu "sensibles" du dos.

**Précautions** : Attention ! Le Millepertuis est photosensibilisant. Ne pas exposer le cheval au soleil direct sur les zones traitées. Ne pas appliquer sur une peau lésée ou sous des bandes de repos.

# L'ARGILE

## Soutien Articulaire & Arthrose

*Confort, souplesse et drainage des articulations*

2,50€ pour 500gr

9€ dans le commerce

Avec l'âge ou l'intensité du travail, les articulations peuvent s'enflammer et perdre en mobilité. Ce soin à l'argile agit comme un véritable baume reminéralisant pour apaiser les douleurs liées à l'arthrose et aider le cheval à retrouver du confort dans ses mouvements.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 500GR)*

- 250 g d'Argile verte surfine (Base absorbante et reminéralisante)
- 250 ml d'Eau du robinet (Pour une texture hydratante et fraîche)
- 15 gouttes d'HE de Gaulthérie Odorante (Puissant antalgique naturel)
- 15 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné (L'anti-inflammatoire de référence)
- 15 gouttes d'HE de Genévrier (Draineur rhumatismal et anti-acide urique)
- 15 gouttes d'HE de Lavande Vraie (Calmante et décontracturante)

## MODE DE PRÉPARATION

- Versez les 250 g d'Argile verte dans votre bol en verre
- Ajoutez les 250 ml d'Eau progressivement.

**L'astuce texture** : Si la pâte est encore trop dure à votre goût, rajoutez un filet d'eau jusqu'à obtenir la consistance d'un yaourt épais, facile à étaler sur les zones osseuses.

- Intégrez les Huiles Essentielles une à une.
- Mélangez soigneusement pour bien diffuser les actifs au cœur de l'argile.

## CONSEILS D'APPLICATION

**La zone cible** : Appliquez en couche épaisse directement sur l'articulation concernée (boulet, jarret, genou). N'hésitez pas à déborder largement autour de la zone douloureuse.

**Le temps de pose** : Laissez poser 1 heure environ. Si vous le pouvez, rincez avant que l'argile ne soit totalement sèche pour un meilleur échange ionique.

**Fréquence** : En cas de crise d'arthrose ou de changement de saison (humidité), une application quotidienne pendant 5 à 7 jours peut grandement soulager le cheval.

### L'avis de l'expert

La force de cette recette réside dans l'**HE de Genévrier**. Son action drainante aide à évacuer les déchets métaboliques qui s'accumulent dans les tissus articulaires. Couplée à la **Gaulthérie**, elle offre un soulagement durable, particulièrement apprécié par les vieux chevaux qui "marchent sur des œufs" au démarrage.

Précautions : Comme pour tout soin actif, ne pas appliquer sur une peau lésée. Bien que ce soin cible les articulations, évitez tout contact avec les muqueuses.

# L'HUILE
## Articulation & Confort

*Souplesse, chaleur et apaisement profond*

3,5€ pour 100ml

8,4€ dans le commerce

Cette huile de massage est conçue pour cibler les zones articulaires raides ou douloureuses. Contrairement au gel refroidissant, cette préparation a un effet plutôt réchauffant et circulatoire, idéal pour "dérouiller" un cheval âgé ou soulager une zone en crise inflammatoire chronique.

## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 100GR)*

- 89 g d'Huile Végétale de pépin de raisin
- 5 g de Macérât huileux de Millepertuis (pour les nerfs et les tissus enflammés)
- 5 g de Macérât huileux d'Arnica BIO (contre les traumatismes)
- 15 gouttes d'HE de Gaulthérie Odorante (L'aspirine naturelle localisée)
- 15 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné (Puissant anti-douleur)
- 15 gouttes d'HE de Baies Roses (Tonique circulatoire et réchauffant)



## MODE DE PRÉPARATION

- Dans un flacon en verre ambré (pour protéger les macérâts de la lumière), commencez par peser les 89 g d'Huile de pépin de raisin.
- Ajoutez les 5 g de Macérât de Millepertuis et les 5 g de Macérât d'Arnica.
- Terminez par les trois Huiles Essentielles (Gaulthérie, Eucalyptus Citronné, Baies Roses).
- Refermez le flacon et faites-le rouler entre vos mains pour mélanger les huiles en douceur sans créer de bulles d'air inutiles.

## CONSEILS D'APPLICATION

**La technique** : Massez de bas en haut (du boulet vers le genou/jarret) pour favoriser le retour veineux. Inutile d'en mettre beaucoup, la concentration en menthol est très efficace.

**L'astuce expert** : Pour un effet "pôle Nord", conservez ce flacon au réfrigérateur. L'application du gel froid sur une zone échauffée est un vrai bonheur pour le cheval après le travail.

**Usage** : Idéal après une séance de saut, une grosse balade ou en cas de forte chaleur si les membres ont tendance à engorger.

### L'avis de l'expert

Le **Millepertuis** est une plante exceptionnelle pour tout ce qui touche aux douleurs articulaires et nerveuses, mais elle est photosensibilisante (réagit au soleil). C'est pourquoi l'associer à l'**HE de Baies Roses** est brillant : l'une calme la douleur tandis que l'autre active la micro-circulation pour évacuer les toxines de l'inflammation.

**Précautions : Attention !** Le Millepertuis est photosensibilisant. Ne pas exposer la zone traitée au soleil direct juste après l'application (risque de coup de soleil). Ne pas utiliser sur des plaies ouvertes. Lavez-vous les mains après usage.

# PARTIE 3
## *Équilibre*

L'HUILE "CYCLE SEREIN"

L'HUILE "SOUFFLE LIBRE"

L'HUILE "SÉRÉNITÉ INSTANTANÉE"

# L'HUILE
## Cycle serein

*Apaisement des tensions ovariennes et lombaires*

3,75€ pour 100ml

7,4€ dans le commerce

Le cycle hormonal peut être source d'un grand inconfort pour les juments : irritabilité, raideurs au travail, sensibilité extrême au sanglage ou au pansage. Cette huile de soin vise à soulager les spasmes internes et à détendre la zone lombaire pour aider votre jument à traverser ses chaleurs avec plus de douceur.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 100ML)*

- 89 g d'Huile Végétale de pépin de raisin (Base pénétrante qui ne graisse pas le poil)
- 10 g de Macérât huileux de Millepertuis (Calme l'inflammation nerveuse et tissulaire)
- 15 gouttes d'HE de Gaulthérie Odorante (L'antalgique pour soulager les tensions musculaires)
- 15 gouttes d'HE d'Estragon BIO (Le maître antispasmodique pour les douleurs cycliques)
- 15 gouttes d'HE de Laurier Noble (Action équilibrante et apaisante)



## MODE DE PRÉPARATION

- Dans un flacon (de préférence en verre teinté), peser les 89 g d'Huile de pépin de raisin.
- Ajoutez les 10 g de Macérât de Millepertuis.
- Intégrez les trois Huiles Essentielles (Gaulthérie, Estragon, Laurier).
- Refermez et mélangez doucement en faisant rouler le flacon entre vos mains.

## CONSEILS D'APPLICATION

**La zone cible** : Appliquez quelques gouttes sur la zone des reins (lombaires) et sur les flancs, là où se projette la douleur ovarienne.

**Le geste** : Massez très doucement avec le plat de la main. Les juments en chaleur sont souvent hypersensibles dans cette zone, le contact doit être rassurant et léger.

**Le moment idéal** : Dès les premiers signes de comportement "cyclique" ou de raideur inhabituelle au pansage. Une application matin et soir pendant les quelques jours critiques est recommandée.

### L'avis de l'expert

L'**Estragon** contient des molécules (méthyl-chavicol) qui stoppent les spasmes musculaires involontaires. Associé au **Millepertuis**, il forme un duo imbattable pour calmer "l'orage" hormonal qui peut parfois rendre le travail ou le quotidien difficile pour une jument. C'est un geste de soin autant physique que psychologique.

**Précautions : Attention !** Comme cette huile contient du Millepertuis, elle est photosensibilisante. Évitez d'exposer la zone traitée au soleil direct (attention aux juments au pré sans couverture en plein été). Ne pas utiliser sur une jument gestante.



# L'HUILE Souffle libre

*Confort respiratoire et bien-être olfactif*




9,5€ dans le commerce

Changement de saison, poussière du foin ou environnement sec peuvent fragiliser le système respiratoire du cheval. Cette huile aux vertus expectorantes et purifiantes aide à dégager les voies aériennes tout en offrant un moment de détente profonde grâce à la puissance des arômes.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 125ML)*

- 124 g d'Huile Végétale de pépin de raisin (Base neutre et fluide)
- 15 gouttes d'HE de Ravintsara (L'antiviral et l'immunostimulant de référence)
- 15 gouttes d'HE d'Estragon BIO (Puissant antispasmodique respiratoire)
- 15 gouttes d'HE de Térébenthine BIO (Oxygénante et antiseptique des voies aériennes)
- 15 gouttes d'HE de Myrte rouge BIO (Décongestionnante et expectorante)

## MODE DE PRÉPARATION

- Pesez les 124 g d'Huile de pépin de raisin dans un flacon teinté.
- Ajoutez successivement les Huiles Essentielles de Ravintsara, d'Estragon, de Térébenthine et de Myrte rouge.
- Refermez le flacon et agitez doucement pour bien lier les actifs.

## CONSEILS D'APPLICATION

**L'olfaction (en conscience)** : Versez quelques gouttes au creux de vos mains, frottez-les pour chauffer l'huile et présentez-les devant les naseaux de votre cheval. Laissez-le respirer les effluves à son rythme. C'est un moment de connexion privilégié.

**Le massage** : Vous pouvez également appliquer une petite quantité d'huile par effleurages légers sur le contour des naseaux ou à la base de la gorge.

**Le moment idéal** : Avant une séance de travail pour favoriser une bonne oxygénation, ou au repos en cas de légère toux liée à la poussière.

### L'avis de l'expert

La **Myrte rouge** et la **Térébenthine** agissent en synergie pour liquéfier les sécrétions et faciliter leur évacuation. L'**Estragon**, au-delà de son action sur les muscles, aide ici à lever les spasmes respiratoires (toux d'irritation). C'est un soin qui travaille autant sur le plan physique que sur l'apaisement émotionnel du cheval.

**Précautions** : Ne pas appliquer directement à l'intérieur des naseaux (uniquement sur le contour extérieur). Ne pas utiliser sur des chevaux souffrant d'asthme sévère ou d'emphysème sans avis vétérinaire préalable.

# L'HUILE
## Sérénité Instantanée

*Apaisement émotionnel et détente nerveuse*




7,4€ dans le commerce

Changement de saison, poussière du foin ou environnement sec peuvent fragiliser le système respiratoire du cheval. Cette huile aux vertus expectorantes et purifiantes aide à dégager les voies aériennes tout en offrant un moment de détente profonde grâce à la puissance des arômes.

## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 100ML)*

- 99 ml d'Huile Végétale de pépin de raisin (Base neutre et stable)
- 15 gouttes d'HE de Lavande vraie (La référence pour le calme et la relaxation)
- 15 gouttes d'HE de Camomille romaine (Puissant apaisant contre l'agitation et l'hypersensibilité)
- 15 gouttes d'HE de Petit Grain Bigarade BIO (L'huile du réconfort et de l'équilibre émotionnel)
- 15 gouttes d'HE d'Estragon BIO (Lève les spasmes physiques liés au stress)

## MODE DE PRÉPARATION

- Versez les 99 ml d'Huile de pépin de raisin dans un flacon teinté de 100 ml.
- Ajoutez avec précision les 15 gouttes de chaque huile essentielle : Lavande vraie, Camomille romaine, Petit Grain Bigarade et Estragon.
- Refermez le flacon et agitez-le doucement pour bien lier les actifs.

## CONSEILS D'APPLICATION

**L'approche olfactive (Prioritaire)** : Versez quelques gouttes au creux de vos mains, frottez-les pour chauffer l'huile et présentez-les devant les naseaux de votre cheval. Laissez-le respirer les effluves à son rythme.

**Le massage relaxant** : Vous pouvez également masser quelques gouttes sur le haut de l'encolure (derrière les oreilles) ou sur le passage de sangle si le cheval semble "noué".

**Le moment idéal** : Appliquez 10 à 15 minutes avant l'événement stressant, dans un environnement calme si possible.

### L'avis de l'expert

Le **Petit Grain Bigarade** associé à la **Lavande** forme un duo imbattable pour réguler le rythme cardiaque et calmer l'esprit. L'ajout de l'**Estragon** est ici très malin : le stress chez le cheval se loge souvent dans le système digestif. En calmant les spasmes internes, on aide le cheval à se sentir mieux physiquement, ce qui renforce son calme mental.

**Précautions** : Ne pas appliquer directement à l'intérieur des naseaux ou près des yeux. Ce soin est un accompagnement émotionnel et ne remplace pas un travail d'éducation ou une recherche de cause environnementale au stress du cheval.



# PARTIE 4
## *Peau & Soins*

LE GEL "RÉPARATEUR EXPRESS"

LE LAIT "S.O.S. GRATTAGE"

LA LOTION "REGARD CLAIR"

LE BAUME "SOURIRE DE SOIE"

# LE GEL
## Réparateur Express

*Cicatrisation, régénération et barrière protectrice*

2€ pour 100gr

9€ dans le commerce

Écorchures, plaies de harnachement ou petits bobos du quotidien : ce gel est conçu pour accélérer la réparation des tissus tout en purifiant la zone. Sa texture gel pénètre rapidement sans étouffer la peau, permettant une régénération saine et propre.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 100GR)*

- 72,5 g d'Eau du robinet (ou eau minérale stérile)
- 9,9 g de MSM Soufre (Le minéral de la réparation cutanée et du poil)
- 10 g de Macérât huileux de Millepertuis (Apaisant et anti-inflammatoire )
- 1,1 g de Gomme Guar BIO (L'épaississant naturel pour la texture gel)
- 10 gouttes de Conservateur COSGARD (Pour la conservation)
- 10 gouttes d'HE de Myrrhe (Pour la cicatrisation et du soin des tissus)
- 10 gouttes d'HE de Palmarosa (Antibactérien et régénérateur cellulaire)
- 10 gouttes d'HE de Lavande Vraie (Apaisante et réparatrice)

## MODE DE PRÉPARATION

- **La dissolution** : Dans un bol, mélangez l'Eau et le MSM Soufre. Remuez jusqu'à ce que les cristaux de soufre soient totalement dissous.
- **La création du gel** : Saupoudrez la Gomme Guar en pluie fine sur le mélange eau/MSM tout en mélangeant énergiquement avec un petit fouet pour éviter les grumeaux. Laissez reposer quelques minutes, le gel va se former.
- **L'ajout huileux** : Incorporez le Macérât de Millepertuis. Mélangez bien jusqu'à ce que le gel devienne homogène (il prendra une jolie teinte rosée/orangée).
- **La stabilisation** : Ajoutez les Huiles Essentielles et le Cosgard. Mélangez une dernière fois.
- **Mise en pot** : Transférez dans un pot de 100 ml bien propre.

### L'avis de l'expert

Le **MSM (Soufre)** est un composé organique souvent oublié, pourtant essentiel à la synthèse du collagène. Couplé à l'**HE de Myrrhe**, qui est utilisée depuis l'Antiquité pour soigner les blessures les plus complexes, ce gel offre une vitesse de cicatrisation impressionnante tout en limitant les traces (cicatrices sans poils).

**Précautions : Attention !** Comme ce gel contient du Millepertuis, ne pas exposer la zone traitée au soleil intense (photosensibilisant). Ne pas appliquer sur des plaies profondes nécessitant des points de suture sans avis vétérinaire.

## CONSEILS D'APPLICATION

**Le protocole** : Nettoyez toujours la plaie au préalable. Appliquez une noisette de gel directement sur le bobo.

**Le geste** : Inutile de masser longuement, laissez le gel former une fine pellicule protectrice sur la peau.

**Fréquence** : 2 à 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation complète et repousse du poil.

# LE GEL S.O.S. Grattage

*Confort respiratoire et bien-être olfactif*

3,50€ pour 200ml

*13€ dans le commerce*

Dès les premiers beaux jours, les moucherons (culicoïdes) provoquent des démangeaisons intenses qui poussent le cheval à s'arracher les crins. Ce lait fluide a une double action : il calme instantanément l'envie de se gratter et forme un film protecteur qui empêche les insectes de piquer de nouveau.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 200ML)*

- 100 g d'Eau du robinet (Base fluide)
- 60 g d'Huile de Coco (Insecticide mécanique par étouffement)
- 30 g de Macérât huileux de Millepertuis (Répare la peau abîmée)
- 1,5 g de Gomme Guar (Pour lier l'eau et l'huile en un lait onctueux)
- 15 gouttes d'HE de Menthe Poivrée (L'effet "froid" qui coupe la démangeaison)
- 15 gouttes d'HE de Lavande Vraie (Apaisante et régénératrice cutanée)
- 40 gouttes de Conservateur COSGARD

## MODE DE PRÉPARATION

- **La base gel** : Dans un bol, mélangez l'Eau et la Gomme Guar énergiquement jusqu'à obtenir un gel fluide sans grumeaux.
- **L'émulsion** : Ajoutez l'Huile de Coco (légèrement tiédie si elle est solide) et le Macérât de Millepertuis. Fouettez bien pour obtenir une texture "lait".
- **Les actifs** : Incorporez les Huiles Essentielles (Menthe Poivrée et Lavande) ainsi que le Cosgard.
- **Conditionnement** : Transférez dans un flacon souple ou un flacon pompe.

## CONSEILS D'APPLICATION

**Le geste** : Appliquez directement sur la ligne du dessus (crinière) et la base de la queue. Massez légèrement pour bien faire pénétrer jusqu'à la peau.

**La fréquence** : En période de crise, appliquez une fois par jour, de préférence en fin d'après-midi avant que les moucherons ne sortent.

**L'astuce expert** : La Menthe Poivrée agit comme un anesthésiant local. Si votre cheval est déjà très irrité, il s'arrêtera de se gratter presque instantanément après l'application.

### *L'avis de l'expert*

L'efficacité de ce lait vient de sa texture : l'**Huile de Coco** est très riche en acide laurique, un acide gras que les insectes détestent et qui les empêche de se poser. En le combinant au **Millepertuis**, on traite aussi l'inflammation de la peau déjà lésée. C'est un soin complet qui offre un confort réel et immédiat au cheval.

**Précautions** : **Attention !** Comme ce lait contient du Millepertuis, ne pas appliquer sur des zones à la peau rose avant une exposition plein soleil (photosensibilisant). Ne pas utiliser sur les femelles gestantes (à cause de la Menthe Poivrée).

# LA LOTION
## *Regard Clair*

*Nettoyage doux, apaisement et décongestion*

2,3€ pour 125ml

14€ dans le commerce

Poussières de carrière, vent ou sécrétions liées aux insectes : les yeux des chevaux sont fragiles et s'irritent facilement. Cette lotion naturelle, composée d'eaux florales apaisantes, permet un nettoyage quotidien en douceur pour prévenir les irritations et calmer les yeux qui "pleurent".

## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 125GR)*

- 82,5 g d'Hydrolat de Bleuets BIO (Décongestionnant et apaisant)
- 41,25 g d'Hydrolat de Camomille Romaine BIO (Calme les inflammations)
- 20 gouttes de Conservateur COSGARD



## MODE DE PRÉPARATION

- Utilisez un flacon de 125 ml propre et préalablement désinfecté.
- Versez les 82,5 g d'Hydrolat de Bleuet.
- Ajoutez les 41,25 g d'Hydrolat de Camomille.
- Incorporez les 20 gouttes de Cosgard. C'est une étape cruciale : le conservateur empêche toute prolifération bactérienne dans cette base aqueuse très fragile.
- Refermez et agitez doucement pour homogénéiser le tout.

## CONSEILS D'APPLICATION

**Le geste** : Imbibez une compresse stérile (évitez le coton qui laisse des fibres). Passez délicatement la compresse sur les paupières et le contour de l'œil, en partant de l'angle interne (près du nez) vers l'angle externe.

**L'astuce confort** : Si l'œil est gonflé, laissez poser la compresse imbibée quelques secondes sur la paupière fermée pour un effet décongestionnant immédiat.

**Conservation** : Pour un effet encore plus frais, vous pouvez conserver ce flacon au réfrigérateur.

### L'avis de l'expert

Le **Bleuet** est l'allié historique des yeux fatigués, tandis que la **Camomille** apporte ses vertus cicatrisantes. Contrairement aux sérums physiologiques classiques qui ne font que rincer, cette lotion apporte un réel soin aux tissus sensibles du contour de l'œil.

**Précautions** : Utilisez toujours une compresse propre par œil pour éviter de transférer des bactéries d'un côté à l'autre. Si l'œil présente un aspect vitreux, un voile blanc ou une blessure, consultez immédiatement un vétérinaire.

# LE BAUME
## Sourire de Soie

*Protection et réparation intense des commissures*



9€ dans le commerce

Le frottement du mors ou la sécheresse peuvent fragiliser la peau fine des commissures. Ce baume 100% naturel forme un film protecteur qui prévient les irritations et aide à la régénération des tissus grâce à la puissance du millepertuis.

## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 100GR)*

- 20 g de Beurre de Karité BIO
- 15 g de Macérât huileux de Millepertuis
- 10 g de Cire d'Abeille
- 5 g d'Huile de Coco
- 5 gouttes de Vitamine E

## MODE DE PRÉPARATION

- **La fonte** : Dans un bol au bain-marie, faites fondre la Cire d'abeille, le Beurre de Karité et l'Huile de Coco.
- **Le mélange** : Une fois liquide, retirez du feu et ajoutez le Macérât de Millepertuis.
- **La stabilisation** : Ajoutez la Vitamine E et mélangez doucement.
- **Le conditionnement** : Versez dans un petit pot de 50 ml et laissez figer 2 heures.



## CONSEILS D'APPLICATION

**En prévention** : Appliquez une fine couche avant de mettre le filet pour faciliter le glissement du mors.

**En soin** : Appliquez après la séance sur une peau propre pour apaiser les rougeurs.

**L'astuce expert** : Ce baume est parfaitement comestible, aucun risque si le cheval en lèche une partie.

### L'avis de l'expert

Le **Millepertuis** est l'allié des zones sensibles. En l'associant à la **Cire d'abeille**, on crée une "seconde peau" qui protège mécaniquement la commissure tout en diffusant des actifs réparateurs en profondeur.

**Précautions : Attention !** Le Millepertuis est photosensibilisant. Bien que les commissures soient souvent à l'ombre, évitez une application massive juste avant une exposition prolongée au soleil en plein été.

# PARTIE 5
## *Beauté*

LE SPRAY "BOUCLIER ESTIVAL"
LE SPRAY DÉMÊLANT "CRINS DE SOIE"
LE SPRAY "DÉTACHANT EXPRESS"
LE SHAMPOING "ÉCLAT & SOIE"

# LE SPRAY
## Bouclier Estival

*Protection naturelle et fraîcheur longue durée*

1,35€ pour 500ml

30€ dans le commerce

L'été rime souvent avec le retour des mouches, taons et moustiques qui perturbent le repos au pré et la concentration au travail. Ce spray répulsif, ultra-économique, utilise la puissance olfactive des plantes pour créer un voile protecteur autour de votre cheval sans agresser sa peau.

## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 500ML)*

- 300 g d'Eau du robinet (Base neutre)
- 195 g de Vinaigre de Cidre (L'astuce de grand-mère pour fixer l'odeur et assainir la peau)
- 99 gouttes de Conservateur COSGARD (Pour garantir la stabilité du mélange)
- 20 gouttes d'HE de Citronnelle (Le répulsif anti-moustiques par excellence)
- 20 gouttes d'HE de Géranium (Action renforcée contre les mouches et les taons)
- 20 gouttes d'HE de Lavande Vraie (Apaisante et répulsive polyvalente)



## MODE DE PRÉPARATION

- Dans un flacon pulvérisateur, versez l'Eau puis le Vinaigre de cidre.
- Ajoutez soigneusement les 99 gouttes de Cosgard.
- Terminez en ajoutant les Huiles Essentielles (Citronnelle, Géranium, Lavande).

## CONSEILS D'APPLICATION

Le **bon geste** : Pulvérisez sur l'ensemble du corps en évitant soigneusement les yeux, les naseaux et les muqueuses.

**L'astuce expert** : Pour les zones sensibles (autour des yeux ou sous le ventre), pulvérisez le produit sur un gant de toilette ou une éponge propre, puis appliquez délicatement à la main.

**Fréquence** : Renouvelez l'application avant chaque sortie ou dès que l'odeur s'estompe (le vinaigre aide à fixer les huiles, mais une sudation importante réduit la durée d'action).

### L'avis de l'expert

Le secret de cette recette réside dans le **Vinaigre de cidre**. En plus de ses vertus pour le poil, il abaisse légèrement le pH cutané, ce qui déplaît fortement aux insectes. Associé au **Géranium**, qui contient du géraniol (un actif répulsif puissant), ce spray devient un allié redoutable pour des balades enfin sereines.

**Précautions** : Bien agiter avant chaque utilisation. Ne pas appliquer juste avant une exposition prolongée au soleil si votre cheval a la peau très claire ou rose (risque de photosensibilisation légère due aux huiles).



# LE SPRAY *Démêlant*

*Brillance, gainage et fini soyeux irrésistible*

1,5€ pour 300ml

33€ dans le commerce

Marre des nœuds et des crins cassants ? Ce démêlant n'est pas qu'un simple spray, c'est un véritable soin gainant. Grâce à l'acide lactique qui referme les écailles du crin et aux protéines de soie qui hydratent la fibre, vous obtiendrez un démêlage instantané et une douceur incomparable.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 300ML)*

**Phase A : La base active**

- 279 g d'Eau du robinet (ou eau minérale)
- 9 g d'Emulsifiant Conditioner Emulsifier (L'agent démêlant et antistatique)
- 3 g d'Acide Lactique (Pour l'éclat et la brillance – environ 108 gouttes)

**Phase B : Les actifs et finitions**

- 50 gouttes de Protéines de Soie (Toucher soyeux et Fortification du crin)
- 60 gouttes de Conservateur COSGARD (Pour conserver votre spray plusieurs mois)
- 1 ml de Fragrance au choix (Barbe à papa, coco, monoï....). 1ml = 35 gouttes

## MODE DE PRÉPARATION

- La chauffe (Phase A) : Dans un bol résistant à la chaleur, mélangez l'Eau, le Conditioner Emulsifier et l'Acide Lactique.
- Le bain-marie : Faites chauffer ce mélange au bain-marie (environ 75°C/80°C). Mélangez doucement jusqu'à ce que les petites billes d'émulsifiant soient totalement fondues et que le liquide soit homogène.
- Le refroidissement : Sortez le bol du feu et laissez refroidir à température ambiante.
- L'assemblage (Phase B) : Une fois le mélange refroidi, ajoutez les Protéines de Soie, le Cosgard et votre Fragrance. Mélangez bien entre chaque ajout pour que les actifs se répartissent parfaitement.
- Mise en flacon : Transférez la préparation dans votre spray de 300 ml.

## CONSEILS D'APPLICATION

**Le geste** : Vaporisez uniformément sur la crinière et la queue. Laissez poser une minute, puis démêlez en commençant par le bas des crins pour remonter vers la racine.

**L'astuce expert** : Ce spray est idéal pour les queues très fournies ou les crins un peu secs qui ont tendance à s'emmêler dès le lendemain du pansage. Les protéines de soie créent un bouclier qui limite l'accroche de la poussière.

### *L'avis de l'expert*

Les **Protéines de Soie** sont capables de retenir jusqu'à 10 000 fois leur poids en eau, ce qui en fait un hydratant hors pair. En les combinant à l'**Acide Lactique,** on obtient un cheveu (ou un crin) qui ne se contente pas d'être démêlé : il est réellement soigné et renforcé de l'intérieur.

**Précautions** : Respectez bien les températures de chauffe. Conservez votre flacon dans un endroit frais et sec pour préserver les bienfaits des protéines.

# LE SPRAY
## Détachant Express

*Nettoyage à sec sans rinçage pour robes claires et taches rebelles*

0,5€ pour 250ml

8€ dans le commerce

C'est l'allié indispensable des propriétaires de chevaux gris, blancs ou pies, surtout en hiver. Ce spray "aimante" la saleté et neutralise les taches d'urine ou de crottin instantanément, sans mouiller le sous-poil et sans avoir besoin de doucher.





## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 200ML)*

- 150 ml d'Eau du robinet (Base fluide)
- 30 ml de Savon noir liquide (Pour emprisonner la poussière et la crasse)
- 20 ml de Vinaigre d'alcool (Dégraissant et neutralisant d'odeurs)
- 50 gouttes d'HE de Citron de Sicile BIO (Agent blanchissant naturel)

## MODE DE PRÉPARATION

- **Le mélange** : Dans un flacon spray de 200 ml ou 250 ml, versez l'Eau et le Savon noir. Mélangez doucement.
- **L'acidification** : Ajoutez le Vinaigre d'alcool.
- **L'activation** : Versez les 50 gouttes d'HE de Citron de Sicile. Elle apportera une odeur fraîche et une action éclatante sur le poil.
- **L'homogénéisation** : Refermez et agitez doucement avant chaque utilisation.

## CONSEILS D'APPLICATION

**Le geste** : Vaporisez directement sur la tache de crottin ou d'urine (ou sur les membres jaunis).
**L'action** : Frottez énergiquement avec un bouchon (brosse dure) ou une éponge humide pour faire lever la saleté.
La **finition** : Essuyez avec un chiffon sec ou une serviette pour retirer l'excédent. Une fois sec, brossez à nouveau : le poil retrouve sa blancheur et sa douceur.
**L'astuce expert** : Idéal pour nettoyer les balzanes avant d'entrer en piste !

### L'avis de l'expert

L'**HE de Citron de Sicile** est réputée pour ses propriétés éclaircissantes sur les tissus et les fibres naturelles. Combinée au **Savon noir** qui décolle les corps gras, cette recette permet d'obtenir un résultat "pro" sans agresser l'épiderme du cheval. Le **Vinaigre** neutralise l'ammoniac présent dans les taches d'urine.
**Précautions** : Bien agiter avant chaque utilisation. Comme toute huile essentielle d'agrume, elle peut être photosensibilisante : évitez d'appliquer en plein soleil sur une peau rose, ou rincez si l'exposition est prolongée.

# LE SHAMPOING *Éclat & Soie*

*Soin lavant premium, hydratant et gainant*

4€ pour 250ml

8€ dans le commerce

Pour un nettoyage en profondeur qui respecte la sensibilité de la peau tout en sublimant la robe. Grâce aux protéines de soie et à la provitamine B5, ce shampoing agit comme un véritable soin capillaire : il fortifie le crin, apporte une douceur incomparable et facilite le démêlage, le tout enveloppé d'une douce fragrance de ton choix.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 300ML)*

- 250 ml de Base lavante neutre (Nettoyant doux)
- 50 ml de Vinaigre de Cidre (Brillance et démêlage naturel)
- 25 gouttes de Provitamine B5 (Fortifiant et apaisant cutané)
- 25 gouttes d'Actif Protéines de Soie hydrolysées (Gainant et lissant)
- 1 ml de Fragrance au choix (Pour le plaisir olfactif) 1ml = 35 gouttes

## MODE DE PRÉPARATION

- Versez la Base lavante dans votre flacon.
- Ajoutez le Vinaigre de cidre doucement (il va fluidifier la base, c'est normal).
- Incorporez la Provitamine B5 et les Protéines de Soie.
- Terminez par la Fragrance de ton choix.
- Mélangez doucement



### *L'avis de l'expert*

C'est le shampoing "finition" par excellence. Le vinaigre de cidre permet de refermer les écailles du poil, ce qui emprisonne les protéines de soie à l'intérieur de la fibre. Résultat : un cheval qui brille, qui sent bon, et un portefeuille préservé

**Conservation** : Ce shampoing se conserve environ 3 mois à l'abri de la chaleur. La base lavante contient généralement déjà ses propres conservateurs.

## CONSEILS D'APPLICATION

**L'application** : Mouillez entièrement le cheval. Appliquez le shampoing à l'aide d'une éponge sur l'ensemble du corps, de la crinière et de la queue.

**Le massage** : Massez bien pour faire pénétrer les actifs (Provitamine et Soie) jusqu'à l'épiderme.

**Le rinçage** : Rincez abondamment à l'eau claire. Vous sentirez immédiatement la douceur sous vos doigts.

# RECETTE *Bonus*

LE SPRAY "ASSAINISSANT MATÉRIEL"

LES BISCUITS "LIGNE & TRANSIT"

# LE SPRAY
## *Assainissant Matériel*

*Nettoyant, désinfectant et protecteur naturel*

0,65€ pour 500ml

20€ dans le commerce

L'hygiène de l'équipement est la première barrière contre les maladies de peau (teigne, champignons, bactéries). Ce spray décolle la saleté tout en assainissant vos brosses, tapis et protections grâce à la puissance combinée du savon noir et des huiles essentielles.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 500ML)*

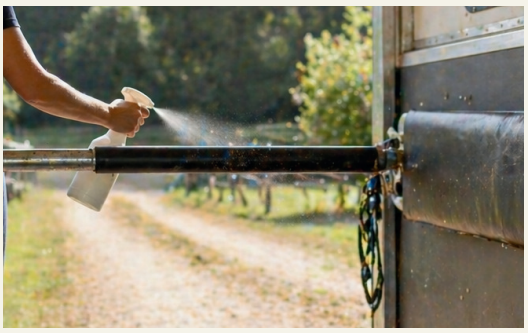
- 350 ml d'Eau du robinet (Base fluide)
- 130 ml de Vinaigre d'alcool (8° ou 10° - Désinfectant et anticalcaire)
- 20 ml de Savon noir liquide (Nettoyant profond et liant pour les HE)
- 30 gouttes d'HE de Tea Tree (L'antifongique et l'antibactérien de référence)
- 30 gouttes d'HE de Lavande Vraie (Assainissante, apaisante et odorante)

## MODE DE PRÉPARATION

- La base nettoyante : Dans un flacon spray de 500 ml, versez l'Eau et le Savon noir. Mélangez doucement pour éviter un excès de mousse.
- L'acidification : Ajoutez le Vinaigre d'alcool.
- Les actifs : Versez les 30 gouttes d'HE de Tea Tree et les 30 gouttes d'HE de Lavande Vraie.
- L'homogénéisation : Refermez et agitez doucement pour bien lier le savon et les huiles.

## CONSEILS D'APPLICATION

**Entretien des brosses** : Après chaque pansage, retirez les poils et vaporisez sur les poils des brosses. Laissez sécher à l'air libre.
**Tapis et protections** : Vaporisez sur la face interne (côté peau) après le travail pour neutraliser les bactéries de la transpiration.
**Le geste expert** : Ce spray est idéal pour assainir l'intérieur de votre malle de pansage ou les parois du van après un transport.





### L'avis de l'expert

L'association **Tea Tree** / **Lavande** est un classique de l'aromathérapie pour l'hygiène. Le **Savon noir** permet de décoller le gras (sébum) accumulé sur les brosses, ce qui permet aux huiles essentielles de pénétrer au cœur des poils pour désinfecter en profondeur.
**Précautions** : Bien agiter avant chaque utilisation. Ce produit est destiné au matériel ; en cas de contact avec la peau du cheval, il est sans danger mais préférez un rinçage si la zone est sensible.

# LES BISCUITS
## *Ligne et Transit*

*Friandises à la pomme, 100 % lin et sans sucre*

1,15€ pour 150gr

4€ dans le commerce

Pour les chevaux qui font attention à leur ligne ou ceux dont le métabolisme est sensible (SME, Cushing), voici une version gourmande, saine et non sucrée. Le lin est reconnu pour ses bienfaits sur le transit et sa richesse en vitamines.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS *(POUR 150GR)*

- 100 g de Graines de Lin (Riches en Oméga-3 et fibres)
- 100 g de Compote de pomme BIO (Sans sucres ajoutés)
- 10 g de Cannelle moulue (Appétente et régulatrice)

## MODE DE PRÉPARATION

- **Le broyage** : Réduisez les 100 g de graines de lin en poudre fine avec un mixeur. C'est l'étape clé pour que le cheval assimile tous les nutriments.
- **Le mélange** : Dans un saladier, versez la poudre de lin et les 10 g de cannelle.
- **L'assemblage** : Ajoutez les 100 g de compote. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte collante et homogène (une sorte de "bouillie" épaisse).
- **Le moulage** : Répartissez la préparation dans de petits moules ou formez de petites boulettes sur une plaque de cuisson.
- **Le séchage** : Enfournez à 160°C pendant 30 minutes. Les biscuits doivent plutôt sécher que cuire pour rester sains.
- Le **stockage** : Laissez refroidir avant de les mettre dans un bocal hermétique..

### L'avis de l'expert

Cette recette sans flocons d'avoine est très précieuse car elle évite l'apport d'amidon et de sucres rapides. Le **lin** est excellent pour limiter la constipation et favorise un poil brillant. C'est la récompense idéale pour travailler tout en prenant soin de la santé digestive de votre cheval.
**Conservation** : Veillez à ce que les biscuits soient parfaitement secs avant de fermer le bocal. Ils se conservent ainsi plusieurs semaines à l'abri de l'humidité.



# CONCLUSION
## *sommaire*

LE KIT DE SURVIE DE L'APOTHICAIRE 48
LE CARNET D'ADRESSE DE L'APOTHICAIRE 53
AU-DELÀ DU SOIN 57

# KIT DE SURVIE *de l'Apothicaire*

*Les ingrédients essentiels pour créer tes soins*

## LES BASES

| Ingrédient | Rôle | Importance |
|---|---|---|
| **Argile verte surfine** | **Absorbante, purifiante** | ★★★★★ |
| **Eau (robinet ou minérale)** | **Hydratation, dilution** | ★★★★★ |
| **Vinaigre de cidre** | **Assainissant, pH** | ★★★★☆ |
| **Vinaigre d'alcool** | **Dégraissant** | ★★☆☆☆ |
| **Hydrolat de bleuet** | **Apaisant yeux** | ★☆☆☆☆ |
| **Hydrolat camomille** | **Anti-inflammatoire doux** | ★☆☆☆☆ |
| **Base lavante neutre** | **Nettoyant doux** | ★☆☆☆☆ |

# LES CORPS GRAS & TEXTURES

| Ingrédient | Rôle | Importance |
|---|---|---|
| Huile de pépin de raisin | Nourrit et transporte les actifs | ★★★★★ |
| Huile de coco | Protège et repousse les insectes | ★★☆☆☆ |
| Macérât d'arnica | Soulage les douleurs musculaires | ★★★☆☆ |
| Macérât de millepertuis | Apaise et répare | ★★★★★ |
| Beurre de karité | Nourrit intensément | ★☆☆☆☆ |
| Cire d'abeille | Crée une barrière protectrice | ★☆☆☆☆ |
| Gel d'aloe vera | Hydrate et apaise | ★★☆☆☆ |
| Gomme guar | Donne une texture gel/lait | ★★☆☆☆ |
| Conditioner emulsifier | Démêle et lisse les crins | ★☆☆☆☆ |

# NETTOYAGE

| Ingrédient | Rôle | Importance |
|---|---|---|
| **Savon noir liquide** | **Nettoie et dégraisse naturellement** | ★★☆☆☆ |

# CONSERVATION

| Ingrédient | Rôle | Importance |
|---|---|---|
| **Cosgard** | **Empêche le développement des bactéries** | ★★★★★ |

# BONUS

| Ingrédient | Rôle | Importance |
|---|---|---|
| **Graines de lin** | **Favorise le transit et le poil** | ★☆☆☆☆ |
| **Compote de pomme** | **Apporte de l'appétence** | ★☆☆☆☆ |
| **Cannelle** | **Soutient la digestion** | ★☆☆☆☆ |

# LES HUILES ESSENTIELLES

| Huile Essentielle | Rôle | Importance |
|---|---|---|
| Lavande (fine/vraie) | Apaisante, réparatrice | ★★★★★ |
| Gaulthérie | Anti-douleur | ★★★★☆ |
| Eucalyptus citronné | Anti-inflammatoire | ★★★★☆ |
| Tea Tree | Antibactérien | ★★☆☆☆ |
| Laurier noble | Antifongique | ★★☆☆☆ |
| Clou de girofle | Antiseptique | ★★☆☆☆ |
| Cade | Assainissant puissant | ★★☆☆☆ |
| Menthe poivrée | Effet froid, anti-démangeaison | ★★☆☆☆ |
| Estragon | Anti-spasmes | ★★★☆☆ |
| Ravintsara | Tonique, immunité | ★★☆☆☆ |

| Huile Essentielle | Rôle | Importance |
|---|---|---|
| Géranium | Répulsif insectes | ★☆☆☆☆ |
| Citronnelle | Anti-moustiques | ★☆☆☆☆ |
| Camomille romaine | Apaisante forte | ★☆☆☆☆ |
| Petit grain bigarade | Anti-stress | ★☆☆☆☆ |
| Myrte rouge | Respiratoire | ★☆☆☆☆ |
| Térébenthine | Respiratoire | ★☆☆☆☆ |
| Genévrier | Drainant articulaire | ★☆☆☆☆ |
| Baies roses | Circulatoire | ★☆☆☆☆ |
| Citron de Sicile | Éclaircissant | ★☆☆☆☆ |
| Myrrhe | Cicatrisant | ★☆☆☆☆ |
| Palmarosa | Régénérant cutané | ★☆☆☆☆ |

# LE CARNET D'ADRESSE
## *de l'Apothicaire*




Tu disposes désormais des recettes, des bases et de l'intention nécessaire pour prendre soin de ton animal de manière plus autonome et consciente. Il reste cependant une étape essentielle : le choix des ingrédients. Dans le domaine du naturel, tous les produits ne se valent pas, et un prix attractif ne garantit ni la qualité ni la sécurité. À l'inverse, des matières premières bien sélectionnées permettent d'obtenir des soins efficaces, respectueux et cohérents avec la démarche que tu souhaites mettre en place.

L'objectif de cette page n'est pas de te transformer en spécialiste, mais de te donner des repères simples et fiables pour faire des choix éclairés, en toute confiance.

# DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES

Avant tout achat, il est important de prêter attention aux informations présentes sur les étiquettes, en particulier pour les ingrédients les plus actifs.
Concernant les huiles essentielles, privilégie systématiquement celles qui portent les mentions HEBBD (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie) ou HECT (Huile Essentielle Chémotypée). Ces indications garantissent une identification précise de la plante, de sa composition et de son origine. Elles assurent également une meilleure sécurité d'utilisation, notamment dans le cadre de soins appliqués sur la peau.







Pour les huiles végétales, oriente-toi vers des produits indiquant "vierge" et "première pression à froid". Ce mode d'extraction permet de préserver l'intégralité des propriétés naturelles de l'huile, notamment ses vitamines et ses acides gras essentiels. À l'inverse, les huiles raffinées sont souvent appauvries et présentent un intérêt limité dans une démarche de soin.

Enfin, la présence d'un label biologique (AB, Cosmos...) constitue un véritable indicateur de qualité. Il garantit une production sans pesticides ni substances indésirables, ce qui est particulièrement important lorsqu'un produit est destiné à être appliqué sur une peau sensible, fragilisée ou lésée.



# SE PROCURER SES INGRÉDIENTS

Plusieurs options fiables s'offrent à toi pour te procurer les matières premières nécessaires, en fonction de tes besoins et de ton niveau de pratique.

Les herboristeries en ligne représentent aujourd'hui une solution pratique et complète. Elles permettent d'accéder à une large gamme d'ingrédients en un seul endroit. Des sites comme Aroma-Zone proposent un excellent rapport qualité/prix et une grande diversité de produits, ce qui les rend particulièrement adaptés pour débuter. D'autres, comme La Compagnie des Sens, se distinguent par la qualité de leurs matières premières et la richesse de leurs fiches techniques, offrant ainsi un accompagnement plus approfondi.

La pharmacie constitue également une alternative intéressante, souvent sous-estimée. Les pharmaciens peuvent commander certaines matières premières de qualité, parfois de grade médical, et proposent également du matériel adapté à la préparation des soins (flacons, pipettes, seringues de dosage, alcool...). C'est un point d'appui fiable et accessible.



Lorsque cela est possible, les producteurs locaux offrent une approche complémentaire, plus directe et plus transparente. Se fournir auprès d'un producteur de plantes médicinales permet de connaître l'origine des ingrédients, leurs conditions de culture et leur transformation. Cette proximité renforce la cohérence de la démarche et donne davantage de sens à l'utilisation des produits.

# RECOMMANDATIONS PRATIQUES

Il n'est pas nécessaire, ni pertinent, de constituer un stock complet dès le départ. Une approche progressive est préférable. Commence par te procurer les ingrédients les plus essentiels, ceux qui sont utilisés dans plusieurs recettes, puis complète ton kit au fur et à mesure de tes besoins.

Dans cette logique, il est recommandé de privilégier la qualité à la quantité. Quelques ingrédients bien choisis, que tu maîtrises et utilises régulièrement, seront toujours plus efficaces qu'une accumulation de produits peu utilisés.

Enfin, veille à organiser tes achats et ton stockage avec un minimum de rigueur. Par exemple, lors de commandes en ligne, il est préférable d'éviter de regrouper des poudres fines (comme l'argile) avec du matériel fragile insuffisamment protégé. Ce type de précaution simple permet d'éviter des désagréments inutiles à la réception.



# À RETENIR

Le choix des ingrédients fait partie intégrante du soin. Il ne s'agit pas de rechercher la perfection, mais de s'orienter vers des produits simples, de qualité, et adaptés à l'usage que tu souhaites en faire. En adoptant une approche progressive et consciente, tu construiras un kit fiable, durable et en cohérence avec les besoins de ton animal.



# AU-DELÀ DU SOIN
## *approfondir le lien*

Les recettes que tu viens de découvrir sont de précieux alliés pour prendre soin du corps de ton cheval. Elles permettent de répondre à des besoins concrets, avec simplicité et efficacité.



Mais tu le sais sûrement déjà : l'équilibre d'un être ne se limite pas à son corps. Il est aussi émotionnel, énergétique… et profondément relationnel.

C'est dans cette continuité que je propose différents accompagnements, pour t'aider à aller plus loin dans la compréhension et l'harmonie du lien avec ton cheval.

### LE REIKI ÉQUIN : SOUTENIR L'ÉQUILIBRE GLOBAL

Le Reiki est une approche énergétique douce qui agit sur l'équilibre global de ton cheval. Il vient compléter naturellement les soins physiques en soutenant ses capacités d'auto-régulation.

Il peut être particulièrement utile pour :

- Apaiser le stress ou les tensions émotionnelles
- Accompagner une convalescence
- Favoriser la récupération
- Ou simplement offrir un moment de détente profonde

Chaque séance est réalisée dans le respect du rythme de l'animal, en s'adaptant à ce dont il a besoin à l'instant présent.

## LA COMMUNICATION ANIMALE : ENTENDRE AU-DELÀ DES MOTS

Il arrive que certains inconforts ou comportements trouvent leur origine ailleurs que dans le physique. Le corps parle, mais il n'est pas toujours le seul à s'exprimer.

La communication animale permet de donner une voix à ton cheval, de mettre des mots sur ses ressentis, ses besoins, ses émotions ou encore ses incompréhensions.

C'est un véritable espace d'échange, qui permet souvent d'apporter plus de clarté, d'apaisement et de justesse dans la relation.

**Séance individuelle**

Un moment privilégié pour poser tes questions, mieux comprendre ton cheval et avancer avec des réponses concrètes.

**Formation en communication animale**

Si tu ressens l'élan d'apprendre, je propose une formation accessible et progressive pour t'accompagner dans le développement de cette capacité d'écoute, et te permettre d'ouvrir toi-même ce canal de communication.

# LE MOT DE LA FIN : MERCI

Arriver à la fin de cet ebook, c'est un peu comme ranger ses brosses après une séance de pansage particulièrement complice : on a le cœur léger, les mains un peu sales, et le sentiment d'avoir fait du bien.

## À vous, gardiens de chevaux

Merci d'avoir pris le temps de lire ces pages. En choisissant de fabriquer vos propres soins, vous faites un pas de côté par rapport à la consommation de masse pour revenir à une approche plus consciente et respectueuse. Merci de vouloir comprendre ce que vous appliquez sur la peau de votre compagnon. Votre curiosité est le plus beau cadeau que vous puissiez lui faire.

## À nos chevaux

Ce guide n'existerait pas sans eux. Ils sont nos plus grands professeurs de patience, de résilience et de présence. Merci à ces maîtres silencieux qui nous obligent à rester ancrés, même quand la boue des écuries tente de nous faire perdre l'équilibre.

## Une aventure qui continue

L'Apothicaire Équestre ne s'arrête pas à la page 40. C'est un projet qui grandit grâce à vos retours, vos tests et vos partages. Chaque fois que vous partagez une réussite avec une recette, vous nourrissez cette communauté qui croit en une approche du soin à la fois spirituelle et factuelle.

Merci également à mon blender, qui a survécu à des mélanges douteux, et à mes proches, qui ne se plaignent plus de l'odeur de vinaigre de cidre et de lavande qui flotte en permanence dans la maison.
C'est ça, la vie d'apothicaire !



## Restons liés

Si cet ouvrage vous a aidé, n'hésitez pas à m'envoyer un petit message ou à me taguer sur vos réseaux sociaux. Savoir que ces recettes prennent vie dans vos écuries est ma plus grande motivation.




Opokaï www.opokai.fr

contact.opokai@gmail.com

@opokai_

Opokaï Connexion Humains Animaux


*Prendre soin du corps est un art...*
*mais prendre soin du lien est une véritable rencontre.*

**Avec toute ma gratitude et ma sincérité,**

*Léa d'Opokaï*




**CRÉDITS**

DIRECTION ÉDITORIALE, RÉDACTION ET CONCEPTION GRAPHIQUE : LÉA DELESTRE
PHOTOGRAPHIES : LÉA DELESTRE, ÉLISE HENAUT, AXELLE COUTURIER
ILLUSTRATIONS / VISUELS : LÉA DELESTRE
CERTAINES IMAGES ONT ÉTÉ GÉNÉRÉES PAR IA.


- © TOUS DROITS RÉSERVÉS.