MON KIT D'HIVER AU NATUREL

Mes réflexes santé de maman nature pour l'hiver

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

❄️ Bienvenue !

Chez moi, l'hiver ne commence pas au premier rhume. Il commence bien avant, dans la cuisine, avec quelques préparations simples, prêtes quand on en a besoin.

Ce que je partage ici, ce sont mes réflexes santé de maman nature expérimentée : 48 ans de vie au naturel, quatre enfants, et ce que mes parents m'ont transmis.

Ce ne sont pas des conseils médicaux.

Ce kit rassemble mes réflexes de maman nature, tels que je les vis avec ma famille.

Ce ne sont pas des conseils médicaux : ils ne remplacent ni un diagnostic, ni un traitement, ni l'avis d'un·e professionnel·le de santé.

Ce que tu vas trouver ici :

✅ Mes plantes médicinales de l'hiver
✅ Mes huiles essentielles de l'hiver
✅ Mes autres remèdes naturels
✅ Mes recettes à préparer en avance
✅ Mes réflexes maladie par maladie
✅ Quand l'automédication s'arrête et qu'il faut consulter

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

⚠️ Avant de commencer

Quelques règles simples, pour que ce kit reste un allié, et pas un risque.



✨ Les règles d'or :

• Mes réflexes ne remplacent pas un avis médical

• Pas de miel avant 1 an

• Huiles essentielles : respecte toujours l'âge indiqué sur chaque fiche

🌿 Demande conseil avant si :

• tu es enceinte ou tu allaites

• tu suis un traitement

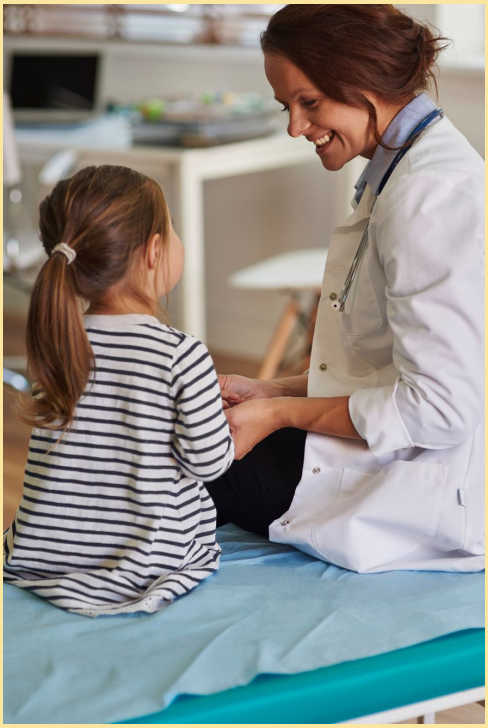
• tu as une maladie chronique

✅ Une préparation, une étiquette : le nom, la date de préparation, la date limite.

⚠️ En cas de doute, abstiens-toi et demande conseil.

🚨 Quand consulter sans attendre

L'autonomie en santé, c'est aussi savoir quand passer la main.



✨ Appelle ton médecin, ou le 15 en urgence, si :

• un bébé de moins de 3 mois a de la fièvre
• quelqu'un a du mal à respirer
• un enfant est très abattu ou difficile à réveiller
• des taches apparaissent sur la peau avec de la fièvre
• un enfant boit très peu ou n'urine presque plus
• la fièvre dure plus de 48 h chez l'enfant, 3 jours chez l'adulte

🌿 Ton instinct de maman :
il fait partie de ton discernement.
Écoute-le.

🧺 Le matériel et les ingrédients

Tout ce qu'il te faut se trouve déjà,
ou presque, dans ta cuisine.



✨ Le matériel :

• Balance de précision, thermomètre de cuisine
• Bol, petit fouet, spatule, casserole
• Pots, flacons, moules en silicone
• Alcool à 70°, étiquettes

🌿 Les ingrédients de base :

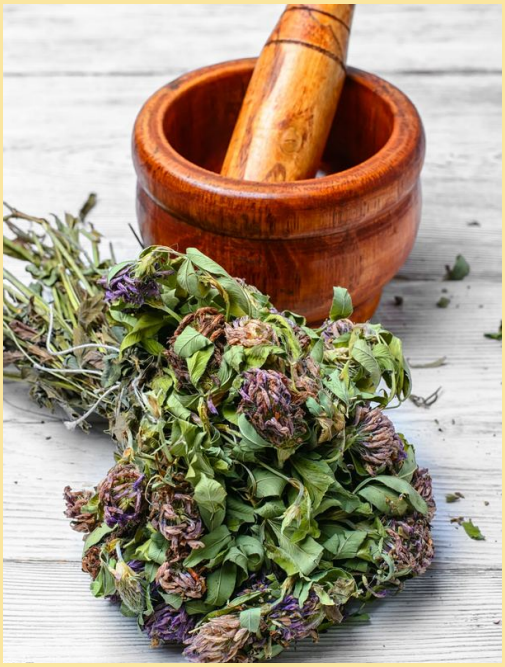
• Plantes sèches : thym, ronce, hysope
• Huile de coco, huile végétale, vitamine E
• Miel, sucre, propolis
• Mes huiles essentielles de l'hiver

✅ Mon réflexe :

J'achète mes plantes et mes huiles essentielles chez un·e herboriste ou en magasin bio, et je vérifie toujours le nom latin.

🌿 Mes plantes de l'hiver

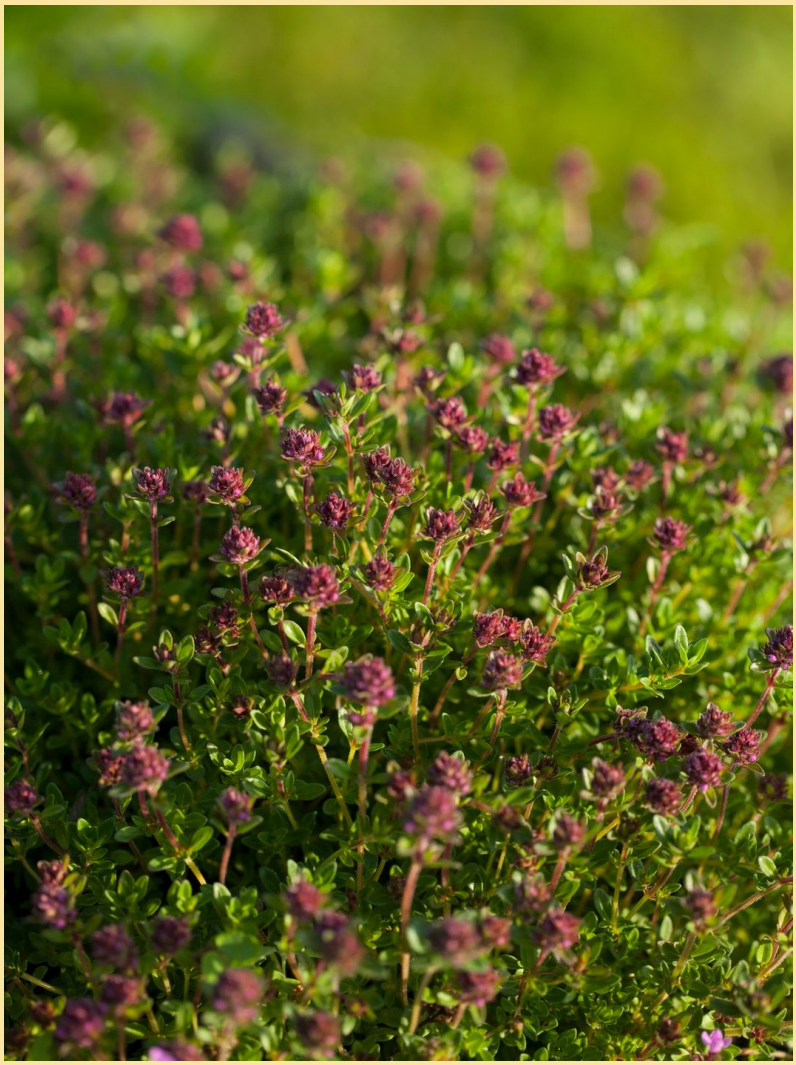
Le thym, la ronce, l'hysope : trois plantes que je garde toujours à portée de main. Voici comment je les utilise, moi, chez moi.



Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

Le thym

Thymus vulgaris



Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

Traditionnellement utilisé pour accompagner les petits maux de l'hiver : gorge irritée, toux, nez encombré.

✨ Mon réflexe de maman :
en infusion ou en sirop...

🌿 Pour qui, chez moi :
A partir de 3 ans, dès les premiers symptomes de rhume

⚠️ Précautions :
En infusion, le thym est une plante généralement bien tolérée.
Grossesse, allaitement ou traitement en cours : demande quand même conseil avant un usage régulier.

💡 Mon astuce : rajouter un peu de miel à l'infusion permet d'adoucir son goût un peu piquant.

La ronce

Rubus fruticosus (les feuilles)



Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

Riches en tanins, les feuilles de ronce sont traditionnellement utilisées en infusion et en gargarisme pour les gorges irritées et la bouche.

✨ Mon réflexe de maman :
Un bol d'infusion dès que mon enfant se plaint de la gorge, éventuellement additionné d'un peu de miel.

🌿 Pour qui, chez moi :
Dès 3 ans

⚠️ Précautions :
Pas en usage prolongé. Grossesse, allaitement ou traitement en cours : demande conseil.

💡 Mon astuce : je ramasse les jeunes feuilles au printemps et je les fais sécher à l'abri de la lumière avant de les stocker dans des sacs en papier.

💜 L'hysope

Hyssopus officinalis



Traditionnellement utilisée pour accompagner la toux et les voies respiratoires encombrées.

✨ Mon réflexe de maman :
En infusion ou en sirop.

🌿 Pour qui, chez moi :
Dès 3 ans

⚠️ Précautions importantes :
L'hysope contient des composés qui peuvent être toxiques pour le système nerveux à forte dose. À éviter pendant la grossesse et l'allaitement, chez les jeunes enfants et en cas d'épilepsie. Pas d'huile essentielle d'hysope sans avis d'un·e professionnel·le.

💡 Mon astuce : les enfants prennent bien le sirop, que je donne à raison de 2 c à s par jour maximum

💧 Mes huiles essentielles de l'hiver



Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

Concentrées et puissantes :
quelques gouttes suffisent.
Voici mes réflexes de maman,
pas des conseils médicaux.

✨ Mes règles d'or :
• Toujours diluées pour la peau
• Jamais dans les yeux ni les oreilles
• Respecte l'âge indiqué sur chaque fiche
• Test au pli du coude 24 h avant
• Hors de portée des enfants

⚠️ Grossesse, allaitement, asthme, épilepsie : demande l'avis d'un·e professionnel·le.

✅ Choisis des huiles 100 % pures et naturelles, avec le nom latin et le chémotype et idéalement issues de l'agriculture biologique et paysanne.

💧 L'huile essentielle de thym



Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

Attention : il existe plusieurs huiles essentielles de thym, très différentes selon leur chémotype (leur composition). Le thym à thymol est très irritant pour la peau, le thym à linalol (mon préféré pour les enfants) ou à thujanol est plus doux.

✨ Mon réflexe de maman :
Je tire ma méthode d'application d'une amie naturopathe : 1 goutte sous la voûte plantaire (1/2 pour les moins de 6 ans et diluée pour les 3-6 ans) et on frotte les deux voûtes l'une à l'autre pour répartir.

🌿 Pour qui, chez moi :
A partir de 3 ans.

⚠️ Précautions :
Grossesse, allaitement, enfants, asthme, épilepsie : demande l'avis d'un·e professionnel·le.

L'huile essentielle de ravintsara

Cinnamomum camphora (feuilles, à cinéole)



Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

Traditionnellement utilisée en hiver pour accompagner les petits maux respiratoires. Souvent considérée comme l'une des huiles essentielles les mieux tolérées.

✨ Mon réflexe de maman :
Dès les premiers signes de grippe ou de refroidissement.

🌿 Pour qui, chez moi : dès 3 ans

⚠️ Précautions :
Ne la confonds pas avec le ravensare aromatique (Ravensara aromatica), une autre huile. Grossesse, allaitement, asthme, épilepsie : demande l'avis d'un·e professionnel·le.

💡 Mon astuce : 1 goutte pure sous la voûte plantaire dès 6 ans (1/2 goutte entre 3 et 6 ans) et on frotte les deux pour répartir.

💊 Mes autres remèdes naturels



Ce que j'ai aussi dans ma pharmacie d'hiver, et comment je l'utilise chez moi.

✨ Dans cette rubrique :

• La vitamine C

• La vitamine D

• Le chlorure de magnésium

• Le charbon végétal

⚠️ Même naturels, les compléments alimentaires peuvent interagir avec des traitements. Demande conseil à ton médecin ou à ton pharmacien, surtout pour les enfants.

✅ Les doses se vérifient sur l'emballage et avec un·e professionnel·le.

🍊 La vitamine C

On la trouve dans les agrumes, le kiwi, le persil, les choux...

✨ Mon réflexe de maman : je maintiens comme en été les doses de fruits et légumes dans les repas et encas

+

Je complémente quotidiennement avec des pastilles d'acérola 500 mg (enfants) ou 1000 mg (adultes) que j'achète en magasin bio ou en pharmacie (se reporter à l'emballage du produit acheté)

💡 Mon astuce : j'augmente les doses en cas de maladie (se reporter à l'emballage pour la dose maximale)

☀️ La vitamine D

🌿 Notre peau la fabrique au soleil, beaucoup moins en hiver.

✨ Mon réflexe de maman : des enfants découverts et au grand air au maximum à la belle saison pour faire des réserves

+

Complémentation avec de la vitamine D naturelle dès le mois d'octobre (minimum 500 IU par jour pour un enfant et 1000 UI pour un adulte chez moi)

⚠️ En cas de doute, fais doser ta complémentation en vitamine D avec un·e professionnel·le de santé : un surdosage est possible, notamment chez l'enfant.
Ne cumule jamais plusieurs produits qui en contiennent.

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

🧂 Le magnésium

🌿 Pour complémenter en magnésium, j'achète du Nigari en magasin bio (le chlorure de magnésium de la pharmacie est vraiment très amer) : je dilue 20g dans 1 litre d'eau et nous buvons 1 verre par jour pendant minimum 3 jours (peut se rediluer dans du jus d'orange).

✨ Mon réflexe de maman :

- En traitement : dès que je me réveille fatiguée sans raison (ou pour un enfant qui se traîne), que mon sommeil est trop perturbé, que j'ai des spasmes musculaires ou que quelqu'un démarre une maladie.
- En prévention : en cas de période un peu intense ou stressante prévue.

⚠️ À éviter en cas d'insuffisance rénale. Il peut avoir un effet laxatif. Demande conseil avant de le donner à un enfant.

🧂 Le charbon végétal activé

🌿 Traditionnellement utilisé pour les troubles digestifs passagers, diarhées et gastroentérites, il est anti poison léger.

✨ Mon réflexe de maman : dès que l'un de nous se sent bizarre au niveau de l'estomac ou des intestins (légère envie de vomir, digestion difficile, trop de flatulences), je mets une cuillérée à café de charbon en poudre dans un verre d'eau (ou de jus de fruits) et leur fais boire avec une paille en carton (attention aux vêtements, c'est très tâchant !). Renouvelle l'opération au bout de 2-3h si le besoin s'en fait ressentir. Après ça, je te propose de faire un concours de grimaces, ça fait rire les enfants.

💡 Mon astuce : pas de contact avec du métal, utilise une cuillère en bois ou en plastique pour le servir.
On peut l'acheter en gélules en pharmacie mais je l'achète en boîte, présenté en poudre en vrac, en magasin bio ou diététique, c'est bien moins cher.

⚠️ Il peut diminuer l'efficacité des médicaments pris en même temps, y compris la pilule contraceptive : espace les prises (délai à vérifier avec ton pharmacien).
Risque de constipation léger et selles noirâtres normales.

Infos complètes officielles sur :
https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/charbon-vegetal-active.html

🫙 Mes recettes à préparer en avance



Ces recettes viennent de ma formation des Ateliers de la Coccinelle.
Je les prépare à l'automne :
à 22 h, tout est prêt.

✨ Dans cette rubrique :

• Le baume pectoral expectorant, dès 6 ans et adultes
• Le baume pectoral, 3 mois à 6 ans
• Les pastilles pour la gorge
• Le sirop d'hysope

⚠️ Désinfecte tes ustensiles et tes pots à l'alcool à 70° avant chaque préparation.

✅ Étiquette et date chaque pot.

🫙 Baume pectoral expectorant 6 ans et +

Pour 1 pot de 50 ml

✨ Ingrédients :
50 g d'huile de coco (vierge ou désodorisée) • 5 g d'huile végétale sèche (sésame, noisette ou tournesol) • 10 gouttes d'huile essentielle (HE) de menthe poivrée • 10 gouttes d'HE de pin sylvestre • 10 gouttes d'HE de niaouli • 10 gouttes d'HE de ravintsara • 10 gouttes d'HE d'eucalyptus globulus • 2 gouttes de vitamine E

🌿 Préparation :

1. Désinfecte ustensiles et pot à l'alcool à 70°.
2. Pèse les deux huiles dans un bol, puis mets le bol au bain-marie.
3. Quand tout a fondu, sors du feu et mélange.
4. Ajoute les huiles essentielles, remélange.
5. Verse dans le pot, laisse durcir.
6. Ferme, étiquette et date.

✅ Mon réflexe de maman : j'en étale une noisette sur le torse et le dos dès les premoiers signes de bronchite matin et soir et en général en 2 jours c'est fini !

⚠️ Usage externe, loin du visage et des yeux. Pas pendant la grossesse ou l'allaitement, ni en cas d'asthme ou d'épilepsie, sans avis d'un·e professionnel·le.

🫙 Baume pectoral 3 mois à 6 ans

Pour 1 pot de 50 ml

✨ Ingrédients :
50 g d'huile de coco (vierge ou désodorisée) • 5 g d'huile végétale sèche (sésame, noisette ou tournesol) • 10 gouttes d'HE de lavande (fine ou vraie) ou de lavandin • 10 gouttes d'HE d'inule odorante • 10 gouttes d'HE de ravintsara • 10 gouttes d'HE d'eucalyptus radiata • 2 gouttes de vitamine E

🌿 Préparation, conseils d'utilisation et précaution d'emploi : voir page précédente.

🍬 Les pastilles pour la gorge

Ma recette pour 20 à 30 pastilles

✨ Ingrédients :
100 g de miel • 50 g de sucre en poudre • 50 ml d'eau • 50 gouttes de teinture mère de propolis • 5 à 10 gouttes d'HE de citron, d'eucalyptus radiata, de pin ou de niaouli

🔨 Matériel :
Petits moules à bonbons en silicone, thermomètre à sucre, casserole.

🌿 Préparation :

1. Pèse le miel, le sucre et l'eau dans une casserole.
2. Chauffe à feu doux.
3. À 145 °C, ôte la casserole du feu.
4. Ajoute la propolis et les huiles essentielles.
5. Remue bien et verse dans les moules.
6. Laisse refroidir, puis démoule.
7. Conserve au sec, dans un pot en verre, et consomme rapidement.

✅ Pour qui, chez moi : à partir de 3 ans

⚠️ Pas avant 1 an (miel), ni chez les jeunes enfants (risque d'étouffement). Allergie aux produits de la ruche : s'abstenir. Attention, le sucre cuit brûle gravement.

🍯 Le sirop d'hysope

C'est un sirop tout doux qui permet de fluidifier les sécrétions des bronches et calmer la toux.

✨ Ingrédients :
Sucre blond de canne (bio si possible), eau, hysope sèche ou fraîche

🌿 Préparation :
1. Fais chauffer 1 litre d'eau
2. Quand l'eau bout, arrête le feu et mets-y une grosse poignée d'hysope.
3. Laisse infuser 2 heures puis filtre.
4. Pèse 1 kg de sucre par litre de tisane.
5. Mets à chauffer à feu doux en remuant régulièrement pendant 30 minutes minimum.
6. Verse bouillant dans des bouteilles en verre à couvercle en métal et ferme.
7 Date et étiquète.

✅ Conservation : 1 an minimum

✨ Mon réflexe de maman : je donne une cuillérée à café 1 à 2 fois par jour directement dans le bec (qui s'ouvre trèèès facilement)

⚠️ L'hysope est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement, chez les jeunes enfants et en cas d'épilepsie.

💡 Mon astuce : je récupère des petites bouteilles en verre non consignées avec couvercles en métal (parfaits pour la stérilisation à chaud) dans les bars.
Une fois bien nettoyées, je peux les utiliser pour y mettre mes sirops.

✅ Ton kit d'hiver est prêt quand…

Coche au fur et à mesure, sans pression, à ton rythme :

☐ J'ai récolté ou acheté mes plantes, mes huiles essentielles et mes compléments alimentaires.
☐ J'ai préparé mon baume pectoral
☐ J'ai fait mes pastilles pour la gorge
☐ J'ai préparé mon sirop d'hysope
☐ J'ai étiqueté et daté chaque préparation
☐ J'ai relu « Quand consulter »

Sept petites actions. Et cet hiver, tu ne subis plus : tu es prête.

💚 Et maintenant ?

Tu as maintenant mes réflexes de maman nature pour aborder l'hiver autrement.

Pas pour tout faire seule, ni pour te passer du médecin. Pour reprendre la part qui t'appartient : les gestes simples, et le discernement de savoir quand passer la main.

Arrête de subir. Reprends ta souveraineté, un domaine à la fois.

.

🌿 Je suis Aurélie Jouan, coach et formatrice en santé naturelle, parentalité consciente et autonomie



Tu veux apprendre à reconnaître les plantes toi-même, sur le terrain ?
C'est ce que je transmets dans mes stages Au cœur des plantes, aux Jardins de Jammes dans l'Aveyron :

✅ Les plantes médicinales
✅ Les cosmétiques naturels
✅ Les plantes sauvages comestibles

Sans jargon. Sans culpabilité.
2 jours et demi, les mains dans les plantes.

👉 Découvre les stages en cliquant **ICI**

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

🌿 Aurélie Jouan

Coach & Formatrice

Santé naturelle
Parentalité
Autonomie
Ecologie

aureliejouan.fr