

Lettre d'info de Janvier 2026



Chers amis de l'atelier,

Avant tout (et avant que février ne pointe le bout de son nez), je vous souhaite une très douce et lumineuse année 2026. Profitons-en pour nous plonger dans les plantes et leurs bienfaits, c'est plus joyeux que l'actualité 😊

Au sommaire de ce mois : l'atelier libre complète son offre, l'agenda du 1^{er} trimestre, et l'échinacée à l'honneur pour soutenir votre système immunitaire.

Bonne lecture,
Gaëlle.

Les news

Tarif atelier libre

Forfait de base: 1h30 d'atelier pour 26€
Incluant 2 préparations parmi « Les essentielles »
ou 3 préparations parmi « Les épurées »

Options: Temps additionnel : 5€ la demi-heure supplémentaire
Préparations supplémentaires ou différentes du forfait : calculées
selon tarif indiqué ci-dessous.

« Les essentielles » 🧴🧴 (5€)

Soin visage anti-âge ou soin visage hydratant 25 ml
Crème hydratante pour le corps 50 ml
Gel après rasage 50 ml
Mini baume ou roll-on pour petits maux et bobos du quotidien 10ml
Baume, huile ou gel pour articulations ou anti-rhume 50 ml
Baume (ou huile) pour massage relaxant ou tonique 50 ml
Macérat huileux (pour les bobos de la peau) 50 ml
Spray assainissant pour les pieds 50 ml
Sirop aux plantes médicinales 200 ml
Alcoolature / Teinture mère 50 ml
Confectionnez votre propre mélange de tisane 50 gr

« Les épurées » 🧴 (3€)

Déodorant 50 ml
Baume à lèvres (2 X 5ml)
Baume et roll-on de poche pour petits maux du quotidien 5ml
Gel d'Aloe Vera pour usage externe 50 ml
Baume pieds secs et crevasse 30 ml
Confectionnez votre propre mélange de tisane 30 gr

« Les intenses » 🧴🧴🧴 (7€)

Baume (ou huile) intense à l'arnica pour articulations 50 ml
Baume visage anti-âge ou soin visage hydratant 50 ml
Répulsif moustiques 50 ml
Soin après-solaire et bobos 50 ml
Hypocras 30cl

Forfait Tisanes uniquement : 30 à 45 minutes d'atelier pour 15€
Incluant 2X50 gr ou 3X30gr de mélanges de plantes pour tisane.

L'offre de l'Atelier libre s'étoffe.

Voici les propositions du moment et les tarifs qui y sont associés. N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Concrètement, comment ça se passe ? Vous prenez rendez-vous, seul ou accompagné, pour réaliser les préparations de votre choix. Je mets à votre disposition ingrédients, recettes, matériel, et je suis là pour répondre à vos questions.

Notez que cette formule ne garantit pas un atelier privatisé, il se peut qu'une ou deux autres personnes utilisent également l'atelier au même moment.

L'agenda

Pour un doux moment ou une idée de cadeau originale :

Thème	Jour	Date	Heure	Prix
Anti-stress, sommeil, tonus	Jeudi	22-janv	19h30 - 21h30	40 €
Je crée mes mélanges tisanes	Samedi	07-févr	10h - 12h	40 €
10 Plantes médicinales à cultiver au jardin et leurs usages	Jeudi	12-févr	19h30 - 21h30	40 €
Je crée mes cosmétiques	Samedi	14-févr	10h - 12h30	45 €
Initiation aux huiles essentielles	Jeudi	26-févr	19h30 - 21h30	40 €
Synergies d'huiles essentielles pour le printemps - mini atelier	Jeudi	05-mars	20h-21h	20 €
Anti-stress, sommeil, tonus	Samedi	07-mars	10h - 12h	40 €
Digestion et détox de printemps	Jeudi	12-mars	19h30 - 21h30	40 €
Douce cinquantaine (et +) : articulations, peau, digestion, vitalité	Samedi	21-mars	10h - 12h	40 €

La plante à l'honneur

L'échinacée, le soutien de notre immunité

Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia, et Echinacea pallida.



L'échinacée fait partie des plantes les plus vendues en phytothérapie, pour son activité de stimulation des défenses immunitaires. Des effets de type anti-inflammatoire, antimicrobien, antioxydant et antiviral ont également été mis en évidence dans un nombre croissant d'études. Elle est reconnue pour l'usage qui en est traditionnellement fait de ses **racines** contre les rhumes et les infections des voies respiratoires supérieures (en prévention et en traitement), les infections urinaires et les inflammations cutanées, les aphtes, les plaies, l'acné.

Les **recommandations d'usage** généralement proposées pour un adulte: préparer une décoction avec 1 à 2 gramme de racine d'échinacée par tasse, faire bouillir 10 min, puis retirer du feu et laisser encore infuser 10 min. 1 à 3 tasses par jour. Pour un goût plus agréable, du thym, de verveine, de la mélisse,... peuvent être ajoutés lors des 10 minutes d'infusion, hors du feu. On trouve aussi la racine d'échinacée en teinture mère (à base d'alcool, prise en gouttes) ou en complément alimentaire.

Précautions (*):

L'usage est déconseillé en cas de grossesse ou allaitement et pour les enfants de moins de 12 ans (par manque de données), en cas d'allergie aux astéracées, et dans les 3 semaines précédant une chirurgie planifiée. Un avis médical est requis en cas de pathologie du système immunitaire (diabète type I, sclérose en plaques, polyarthrite,..), de maladie auto-immune ou de traitement affectant le système immunitaire. La prise ne devrait pas dépasser 8 semaines.

Sources : « Le » Grand Manuel de phytothérapie », d'Eric Lorrain

() Bien-sûr, si vous présentez certaines sensibilités, allergies ou pathologies, comme pour toutes les plantes, l'avis d'un médecin s'impose. L'usage des préparations à base de plantes et huiles essentielles ne peut en aucun cas se substituer à un avis médical, à fortiori si le problème est aigu ou persiste. (Et je rappelle que je ne suis qu'herboriste, je n'ai pas de formation médicale).*

Le coin lecture

Parce qu'il y a plein de richesses insoupçonnées dans nos jardins, un livre simple et pratique pour en profiter, écrit par un ethnobotaniste passionné et passionnant.





Ce livre, comme bien d'autres, peut être consulté à l'Atelier Herboriste...



Infos complémentaires : et inscriptions aux ateliers guidés :

<https://atelier-herboriste.be/>

Vous avez une question ? Vous souhaitez-vous désabonner (oh noon 😊), n'hésitez pas à répondre à ce mail !

Pour nous suivre sur les réseaux :  

Adresse de l'Atelier : Rue du Corby, 156 6110 Montigny-Le-Tilleul

Si ce mail n'apparaît pas correctement, vous pouvez retrouver la dernière newsletter via ce lien :

<https://atelier-herboriste.be/wp-content/uploads/2026/01/202601-Lettre-info.pdf>