PHARMACIE BATELIERS

1 rue de l'Uranium - 67800 BISCHHEIM
03 88 33 01 37 - info@bateliers.fr
www.bateliers.fr

Horaires :
Du lundi
au vendredi
8h-12h
14h-17h00





PHYTOTHÉRAPIE

2027

– reproduction interdite –

BATELIERS
IMPRIMEURS

MAQUETTE
Calendrier à thème

PHARMACIE BATELIERS

1 rue de l'Uranium - 67800 BISCHHEIM
03 88 33 01 37 - info@bateliers.fr
www.bateliers.fr

Horaires :
Du lundi
au vendredi
8h-12h
14h-17h00



JANVIER 2027
- L'ACÉROLA -

MAQUETTE
Calendrier à thème
- reproduction interdite -
BATELIERS IMPRIMEURS

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Fruit d'un petit arbuste qui pousse à l'état sauvage en Amérique du Sud, l'Acérola est 100 fois plus riche en vitamine C que l'orange (Une cerise Acérola de 4 à 5g apporte autant de vitamine C qu'un litre de jus d'orange).

C'est également un fruit très riche en antioxydants, magnésium, fer et phosphore.

L'Acérolat est un excellent stimulant qui booste les fonctions immunitaires et les défenses de l'organisme. On le consomme fréquemment pour lutter contre la fatigue passagère, mais aussi pour prévenir les infections hivernales.

Sa teneur en vitamine C favorise l'absorption intestinale du fer, et a donc un effet anti-anémique.

- COMMENT LE CONSOMMER -

Du fait de sa très forte teneur en vitamine C, une consommation d'1 gramme par jour de sa pulpe suffit à couvrir les apports journaliers recommandés.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

1	Ven	**Jour de l'an**	
2	Sam	Basile	
3	Dim	Geneviève / **Épiphanie**	
4	Lun	Odilon	
5	Mar	Edouard	Semaine 1
6	Mer	Mélaine	
7	Jeu	Raymond	●
8	Ven	Lucien	
9	Sam	Alix	
10	Dim	Guillaume / **Baptême du Seigneur**	
11	Lun	Paulin	
12	Mar	Tatiana	Semaine 2
13	Mer	Yvette	
14	Jeu	Nina	
15	Ven	Rémi	◐
16	Sam	Marcel	
17	Dim	Roseline	
18	Lun	Prisca	
19	Mar	Marius	Semaine 3
20	Mer	Fabien / Sébastien	
21	Jeu	Agnès	
22	Ven	Vincent	○
23	Sam	Barnard	
24	Dim	François	
25	Lun	Conv. de Paul	
26	Mar	Paule	Semaine 4
27	Mer	Angèle	
28	Jeu	Thomas d'Aquin	
29	Ven	Gildas	◑
30	Sam	Martine	
31	Dim	Marcelle	

VERSEAU
du 21 janvier au 19 février

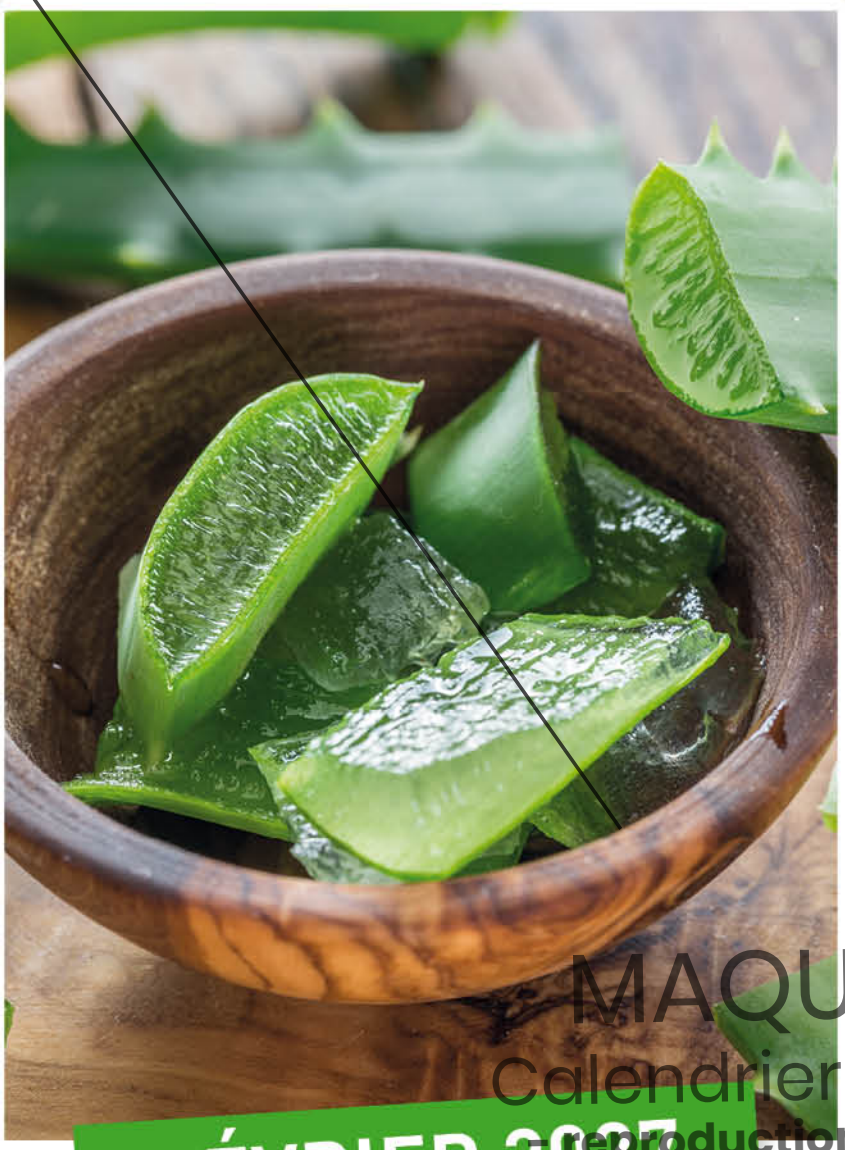
DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau



CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



FÉVRIER 2027
- L'ALOE VERA -

MAQUETTE
Calendrier à thème
- reproduction interdite -

1 Lun Ella
2 Mar Théophane / **Présentation du Seigneur** Semaine 5
3 Mer Blaise
4 Jeu Véronique / Vanessa
5 Ven Agathe
6 Sam Gaston
7 Dim Eugénie
8 Lun Jacqueline
9 Mar Apolline / **Mardi gras** Semaine 6
10 Mer Arnaud / **Cendres**
11 Jeu ND. de Lourdes
12 Ven Félix
13 Sam Béatrice
14 Dim Valentin / **1er Dimanche de Carême**
15 Lun Claude
16 Mar Julienne Semaine 7
17 Mer Alexis
18 Jeu Bernadette
19 Ven Gabin
20 Sam Aimée
21 Dim Damien
22 Lun Isabelle
23 Mar Lazare Semaine 8
24 Mer Modeste
25 Jeu Roméo
26 Ven Nestor
27 Sam Honorine
28 Dim Romain

- POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

L'aloe vera est une plante aux nombreuses vertus qui se consomme sous deux formes :

- Le gel, issu de l'intérieur des feuilles, est fortement émollient (qui adoucit les tissus). Il est largement utilisé en cosmétologie et en dermatologie. Son application est indiquée en cas d'herpès génital, lichen plan, lésions cutanées légères, brûlures (1er et 2ème degré), engelures, infections et inflammations cutanées.
- Le latex, qu'on récolte sur la partie externe des feuilles, contient 20% à 40% d'anthranoïdes, des molécules aux effets laxatifs puissants.

- COMMENT LA CONSOMMER -

Le gel d'Aloe Vera s'applique directement sur la peau, et ce plusieurs fois par jour si nécessaire. On peut avoir recours à un gel du commerce ou à une plante d'intérieur. Il suffit de couper un bout de feuille et de le presser pour en extraire le gel. Celui-ci se présente sous la forme d'un liquide clair et visqueux.

Le latex se consomme par doses de 50 mg à 200 mg au coucher, il est recommandé de commencer par de petites doses car l'effet laxatif est variable selon les personnes.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

VERSEAU
du 21 janvier au 19 février

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau



CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



MARS 2027
- LE RADIS NOIR -

MAQUETTE
Calendrier à thème
- Reproduction interdite -

BATELIERS
IMPRIMEURS

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Riche en vitamine C, vitamine B9, en calcium et en potassium, le radis noir contient également des composés organiques soufrés qui favorisent le drainage du foie et de la vésicule biliaire.

Il contribue à l'élimination des toxines et déchets dans l'organisme, en particulier après les excès alimentaires de fin d'année.

Il est également bénéfique en cas de troubles de la digestion : ballonnements, constipation, indigestion, crise de foie...

- COMMENT LE CONSOMMER -

Le radis noir se consomme habituellement sous forme d'ampoule ou de gélule.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

1	Lun	Aubin	
2	Mar	Charles le Bon	Semaine 9
3	Mer	Guénolé	
4	Jeu	Casimir / **Mi-Carême**	
5	Ven	Olive	
6	Sam	Colette	
7	Dim	Félicité	
8	Lun	Jean de Dieu	●
9	Mar	Françoise	Semaine 10
10	Mer	Vivien	
11	Jeu	Rosine	
12	Ven	Justine	
13	Sam	Rodrigue	
14	Dim	Mathilde	
15	Lun	Louise	◐
16	Mar	Bénédicte	Semaine 11
17	Mer	Patrice	
18	Jeu	Cyrille	
19	Ven	Joseph	
20	Sam	Herbert / **Printemps**	
21	Dim	Clémence / **Rameaux**	
22	Lun	Léa	○
23	Mar	Victorien	Semaine 12
24	Mer	Catherine de Suède	
25	Jeu	Humbert	
26	Ven	Larissa / **Vendredi Saint** (Férié en Alsace-Moselle)	
27	Sam	Habib	
28	Dim	Gontran / **Pâques** +1h	
29	Lun	Gladys / **Lundi de Pâques**	
30	Mar	Amédée	◑ Semaine 13
31	Mer	Benjamin	

BÉLIER
du 21 mars au 20 avril

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Épinard, Navet, Poireau, Radis



CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



AVRIL 2027
- LE THÉ VERT -

BATELIERS IMPRIMEURS

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le thé vert est la plante la plus consommée au monde (3 millions de tonnes par an). C'est un stimulant efficace pour lutter contre la fatigue grâce à sa teneur élevée en caféine et en vitamine C.

Cette action excitante est toutefois moins brutale que celle du café, car la caféine se libère progressivement.

La consommation de thé vert favorise également la perte de poids, réduit le taux de cholestérol et participe à la prévention des caries.

- COMMENT LE CONSOMMER -

Dans le cadre d'un régime, il est préférable de boire une infusion de thé vert 1/2 heure avant le repas afin d'optimiser l'action coupe-faim.

Du fait de sa teneur en caféine, il est déconseillé de consommer du thé vert en cas de troubles du sommeil, et plus généralement en soirée.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

1 Jeu	Hugues	Semaine 13
2 Ven	Sandrine	
3 Sam	Richard	
4 Dim	Isidore	
5 Lun	Irène / **Annonciation**	
6 Mar	Marcellin	Semaine 14
7 Mer	J-B. de la Salle	●
8 Jeu	Julie	
9 Ven	Gautier	
10 Sam	Fulbert	
11 Dim	Stanislas	
12 Lun	Jules	
13 Mar	Ida	Semaine 15
14 Mer	Maxime	◐
15 Jeu	Paterne	
16 Ven	Benoît-Joseph	
17 Sam	Aniset	
18 Dim	Parfait	
19 Lun	Emma	
20 Mar	Odette	Semaine 16
21 Mer	Anselme	○
22 Jeu	Alexandre	
23 Ven	Georges	
24 Sam	Fidèle	
25 Dim	Marc	
26 Lun	Alida	
27 Mar	Zita	Semaine 17
28 Mer	Valérie	◑
29 Jeu	Catherine de Sienne	
30 Ven	Robert	

TAUREAU
du 21 avril au 20 mai

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Kiwi, Pomme, Poire, Rhubarbe

Légumes : Asperge, Carotte, Épinard, Laitue, Navet, Petit pois, Poireau, Radis



MAQUETTE
Calendrier à thème
– reproduction interdite –

CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



MAI 2027
- LE NONI -

MAQUETTE
Calendrier à thème
– reproduction interdite –
BATELIERS IMPRIMEURS

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le Noni est un fruit issu des Îles de Polynésie française, où il croît en abondance.

Ses bienfaits proviennent de sa forte concentration en vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes, alcaloïdes, antioxydants, flavonoïdes et acides aminés. Il est en effet trois fois plus riche en vitamine C que l'orange et regorge également d'enzymes digestives.

Fortifiant naturel, il aide l'organisme à retrouver dynamisme et énergie. Il agit également comme stimulant des défenses naturelles, antiseptique, anti-inflammatoire et aide à combattre les manifestations allergiques.

- COMMENT LE CONSOMMER -

Avant de commencer une cure de Noni, il est conseillé de boire 5 ml de jus 2 fois par jour pendant 3 jours, puis d'augmenter les doses progressivement jusqu'à un maximum de 30 ml par jour.

Une consommation excessive de jus de Noni peut avoir des effets laxatifs.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

1	Sam	**Fête du Travail**	
2	Dim	Boris	
3	Lun	Philippe / Jacques	
4	Mar	Sylvain	Semaine 18
5	Mer	Judith	
6	Jeu	Prudence / **Ascension**	●
7	Ven	Gisèle	
8	Sam	Désiré / **Victoire 1945**	
9	Dim	Pacôme	
10	Lun	Solange	
11	Mar	Estelle	Semaine 19
12	Mer	Achille	
13	Jeu	Rolande	◐
14	Ven	Matthias	
15	Sam	Denise	
16	Dim	Honoré / **Pentecôte**	
17	Lun	Pascal / **Lundi de Pentecôte**	
18	Mar	Eric	Semaine 20
19	Mer	Yves	
20	Jeu	Bernardin	○
21	Ven	Constantin	
22	Sam	Emile	
23	Dim	Didier / **Trinité**	
24	Lun	Donatien	
25	Mar	Sophie	Semaine 21
26	Mer	Bérenger	
27	Jeu	Augustin	
28	Ven	Germain	◑
29	Sam	Aymar	
30	Dim	Ferdinand / **Fête des Mères**	
31	Lun	Visitation	

GÉMEAUX
du 21 mai au 21 juin

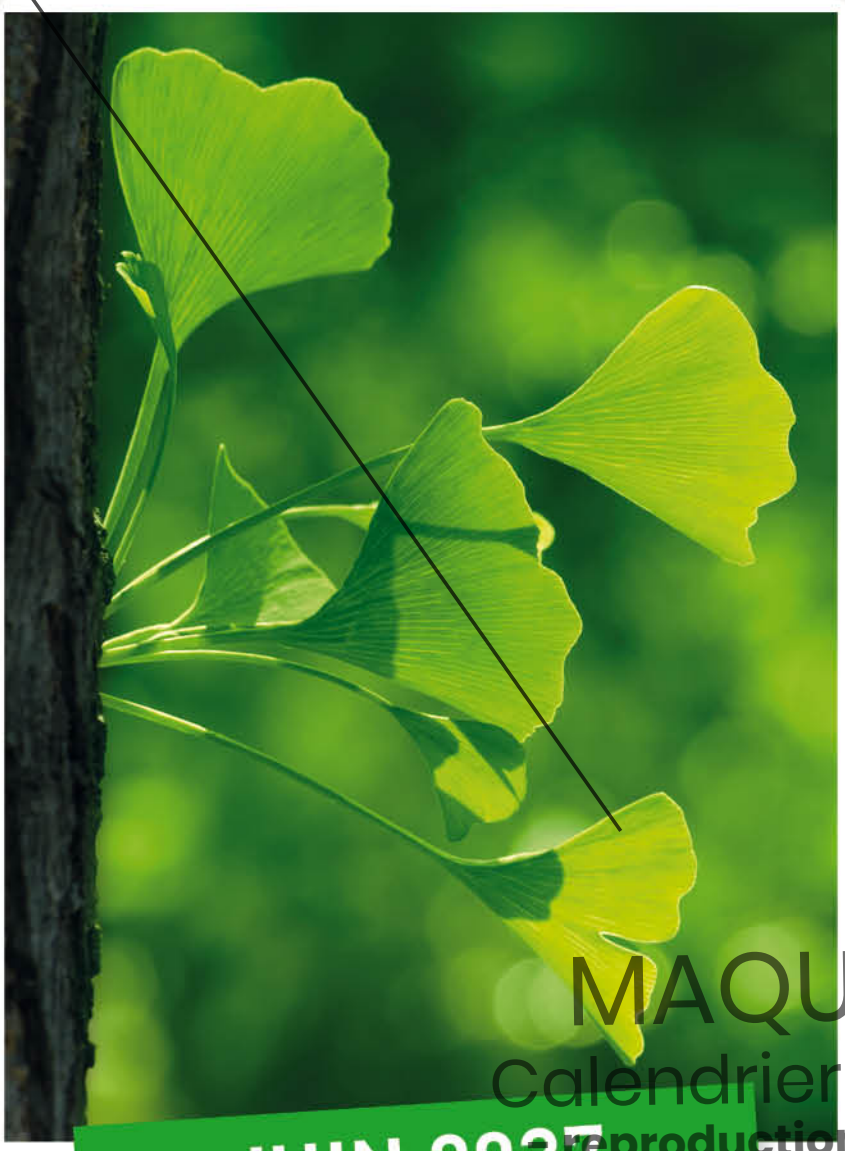
DE SAISON CE MOIS

Fruits : Cerise, Fraise, Rhubarbe

Légumes : Artichaut, Asperge, Carotte, Épinard, Laitue, Petit pois, Pomme de terre, Radis, Tomate



CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



JUIN 2027

- LE GINKGO BILOBA -

MAQUETTE
Calendrier à thème
- reproduction interdite -
BATELIERS IMPRIMEURS

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le Ginkgo biloba est un végétal particulièrement efficace contre les problèmes de circulation, ses actifs permettent de dilater les artères, les veines et les capillaires. Ils augmentent la micro-circulation et la viscoélasticité du sang, prévenant ainsi la formation de caillots.

En augmentant la circulation sanguine au niveau cérébral, et par conséquent l'apport en oxygène, le Ginko lutte également contre les troubles de la mémoire et l'altération des fonctions cognitives liées au vieillissement.

- COMMENT LE CONSOMMER -

Pour éviter les éventuels maux de tête que peuvent causer le végétal, il est conseillé de commencer par une dose de 60 mg par jour, avant de l'augmenter si tout va bien. Un traitement s'étale généralement sur 2 à 3 mois car les effets peuvent mettre du temps à se manifester.

La consommation de Ginkgo biloba est cependant contre-indiquée chez les femmes enceintes et les hémophiles. Dans tous les cas, consultez votre médecin avant de débuter une cure.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

1 Mar	Justin	Semaine 22
2 Mer	Blandine	
3 Jeu	Kévin	
4 Ven	Clotilde	
5 Sam	Igor	
6 Dim	Norbert	
7 Lun	Gilbert	
8 Mar	Médard	Semaine 23
9 Mer	Diane	
10 Jeu	Landry	
11 Ven	Barnabé	
12 Sam	Guy	
13 Dim	Antoine de Padoue	
14 Lun	Elisée	
15 Mar	Germaine	Semaine 24
16 Mer	Jean-François Régis	
17 Jeu	Hervé	
18 Ven	Léonce	
19 Sam	Romuald	
20 Dim	Silvère / **Fête des Pères**	
21 Lun	Rodolphe / **Été**	
22 Mar	Alban	Semaine 25
23 Mer	Audrey	
24 Jeu	Jean-Baptiste	
25 Ven	Prosper	
26 Sam	Anthelme	
27 Dim	Fernand	
28 Lun	Irénée	
29 Mar	Pierre-Paul	Semaine 26
30 Mer	Martial	

CANCER
du 22 juin au 22 juillet

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Abricot, Cerise, Fraise, Framboise, Pêche

Légumes : Artichaut, Aubergine, Courgette, Haricot vert, Laitue, Petit pois, Poivron, Tomate



CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



JUILLET 2027

- LE GINGEMBRE -

MAQUETTE
Calendrier à thème
– reproduction interdite –
BATELIERS IMPRIMEURS

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Bien connu pour son effet aphrodisiaque, la racine de gingembre tient plus largement un rôle de stimulant qui agit aussi bien sur la fatigue sexuelle que sur la baisse passagère de tonus.

Son efficacité est également prouvée dans la prévention du mal des transports, des nausées et troubles de la digestion (grâce à ses propriétés cholagogues et cholérétiques).

- COMMENT LE CONSOMMER -

Le gingembre peut être consommé quotidiennement sous différentes formes : infusion, poudre, frais... Pour bénéficier de ses effets bénéfiques, il faut en consommer au minimum 500 mg par jour.

On déconseille toutefois sa consommation avant une opération à cause de ses propriétés anticoagulantes.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

1	Jeu	Thierry	Semaine 26
2	Ven	Martinien	
3	Sam	Thomas	
4	Dim	Florent	
5	Lun	Antoine	
6	Mar	Mariette	Semaine 27
7	Mer	Raoul	
8	Jeu	Thibault	
9	Ven	Amandine	
10	Sam	Ulrich	
11	Dim	Benoît	
12	Lun	Olivier	
13	Mar	Henri / Joël	Semaine 28
14	Mer	**Fête Nationale**	
15	Jeu	Donald	
16	Ven	ND. du Mont-Carmel	
17	Sam	Charlotte	
18	Dim	Frédéric	
19	Lun	Arsène	
20	Mar	Marina	Semaine 29
21	Mer	Victor	
22	Jeu	Marie Madeleine	
23	Ven	Brigitte	
24	Sam	Christine	
25	Dim	Jacques	
26	Lun	Anne / Joachim	
27	Mar	Nathalie	Semaine 30
28	Mer	Samson	
29	Jeu	Marthe	
30	Ven	Juliette	
31	Sam	Ignace de Loyola	

LION
du 23 juillet au 22 août

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Abricot, Framboise, Melon, Myrtille, Pêche, Prune

Légumes : Aubergine, Courgette, Haricot vert, Laitue, Maïs, Poivron, Tomate



CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



AOÛT 2027
- LA PASSIFLORE -

MAQUETTE
Calendrier à thème
- reproduction interdite -
BATELIERS IMPRIMEURS

- POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

La Passiflore est la meilleure alliée de votre sommeil. Grâce à ses flavonoïdes et ses alcaloïdes, elle réduit l'anxiété et la nervosité qui découlent de notre mode de vie actuel.

Ceci favorise à la fois l'endormissement et la capacité à retrouver le sommeil en cas de réveil nocturne. La passiflore restaure progressivement un sommeil réparateur et de qualité, sans accoutumance ni dépendance.

Son efficacité est également avérée dans le traitement des palpitations, spasmes et tensions nerveuses.

- COMMENT LE CONSOMMER -

La Passiflore se consomme sous plusieurs formes, notamment en gélules de poudre sèche, extraits liquides et en infusion.

Pour ces dernières, on laissera infuser 2,5 grammes de fleurs/feuilles dans 1l d'eau bouillante. À consommer une à quatre fois par jour.

Il est toutefois recommandé de vérifier les interactions avec certaines plantes (aubépine, valériane) et médicaments (anxiolytiques et hypnotiques) pour éviter le cumul des effets sédatifs.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

1	Dim	Alphonse	
2	Lun	Julien Eymard	
3	Mar	Lydie	Semaine 31
4	Mer	Jean-M. Vianney	
5	Jeu	Abel	
6	Ven	**Transfiguration**	
7	Sam	Gaétan	
8	Dim	Dominique	
9	Lun	Amour	
10	Mar	Laurent	Semaine 32
11	Mer	Claire	
12	Jeu	Jeanne F.C.	
13	Ven	Hippolyte	
14	Sam	Evrard	
15	Dim	Marie / **Assomption**	
16	Lun	Armel	
17	Mar	Hyacinthe	Semaine 33
18	Mer	Hélène	
19	Jeu	Jean Eudes	
20	Ven	Bernard	
21	Sam	Christophe	
22	Dim	Fabrice	
23	Lun	Rose de Lima	
24	Mar	Barthélémy	Semaine 34
25	Mer	Louis	
26	Jeu	Natacha	
27	Ven	Monique	
28	Sam	Augustin	
29	Dim	Sabine	
30	Lun	Fiacre	
31	Mar	Aristide	Semaine 35

VIERGE
du 23 août au 22 septembre

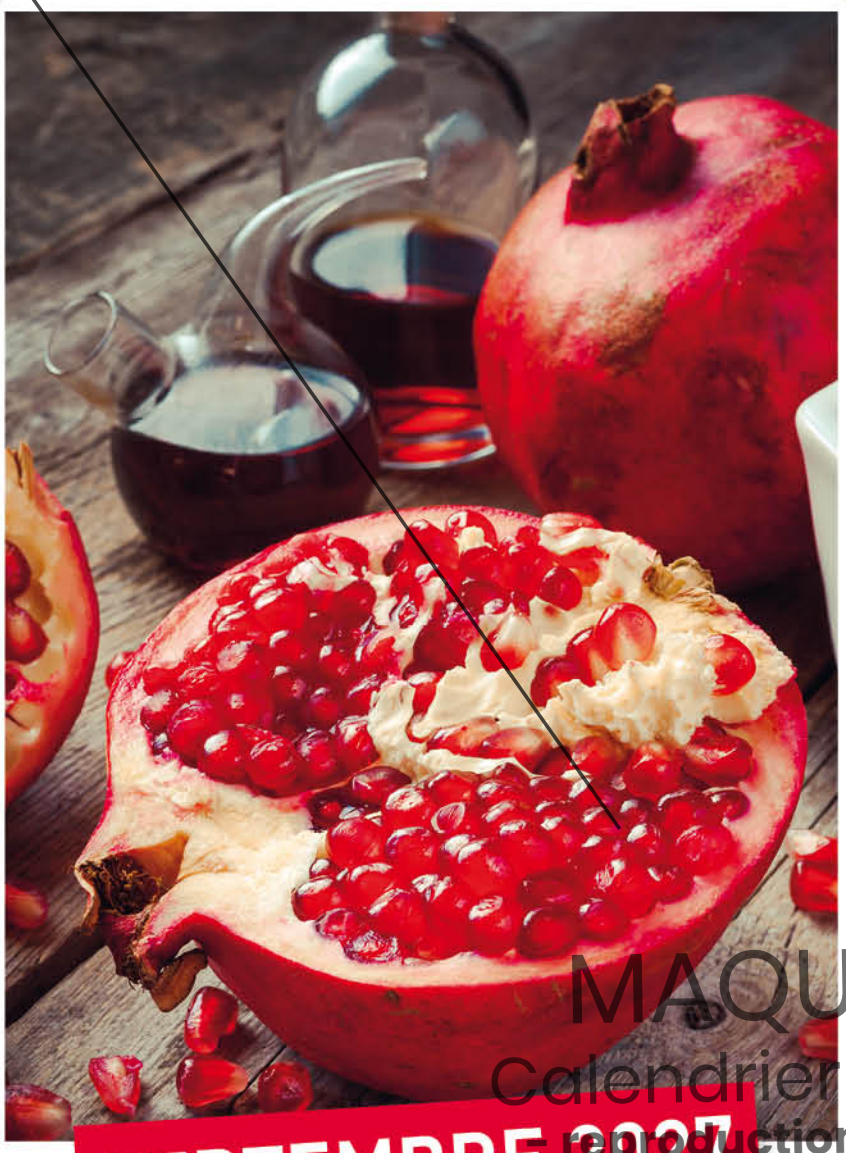
DE SAISON CE MOIS

Fruits : Figue, Melon, Mûre, Nectarine, Pêche, Prune, Raisin

Légumes : Aubergine, Courgette, Haricot vert, Maïs, Poivron, Tomate



CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



SEPTEMBRE 2027
- LA GRENADE -

MAQUETTE
Calendrier à thème
reproduction interdite
BATELIERS IMPRIMEURS

- POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

Assez peu présente dans nos régimes alimentaires, la grenade, qu'on la consomme crue ou en jus, fait pourtant partie des fruits les plus sains qui existent.

100 grammes de ce fruit vous apporte près de 40% des AJR en vitamine C. Riche en vitamines, fibres, et potassium, la grenade contient également d'autres nutriments et composés végétaux particulièrement bénéfiques pour la santé.

C'est principalement à un ensemble de polyphénols antioxydants puissants, dont les anthocyanines et les tanins, que la grenade doit ses vertus. Ils luttent contre le vieillissement cellulaire et l'inflammation.

La grenade renferme aussi en abondance de la punicalagine, un agent anti-grippe qui lui est spécifique. Enfin, elle contient de l'acide ellagique, anti-cancer présent dans d'autres fruits mais en plus petites quantités.

- COMMENT LA CONSOMMER -

Un verre de jus (250 ml) consommé quotidiennement permet d'atteindre la dose optimale recommandée de polyphénols (500 mg).

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

1	Mer	Gilles	Semaine 35
2	Jeu	Ingrid	
3	Ven	Grégoire	
4	Sam	Rosalie	
5	Dim	Raïssa	
6	Lun	Bertrand	
7	Mar	Reine	Semaine 36
8	Mer	**Nativité**	
9	Jeu	Alain	
10	Ven	Inès	
11	Sam	Adelphe	
12	Dim	Apollinaire	
13	Lun	Aimé	
14	Mar	Croix Glorieuse	Semaine 37
15	Mer	Roland	
16	Jeu	Edith	
17	Ven	Renaud	
18	Sam	Nadège	
19	Dim	Emilie	
20	Lun	Davy	
21	Mar	Matthieu	Semaine 38
22	Mer	Maurice	
23	Jeu	Constant / **Automne**	
24	Ven	Thècle	
25	Sam	Hermann	
26	Dim	Côme / Damien	
27	Lun	Vincent de Paul	
28	Mar	Venceslas	Semaine 39
29	Mer	Michel	
30	Jeu	Jérôme	

BALANCE
du 23 septembre au 22 octobre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Figue, Melon, Mirabelle, Mûre, Nectarine, Noix, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin

Légumes : Artichaut, Aubergine, Brocoli, Courgette, Épinard, Haricot vert, Poireau, Poivron, Potiron, Tomate



CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



OCTOBRE 2027
- LE CURCUMA -

MAQUETTE
Calendrier à thème
- reproduction interdite -
BATELIERS IMPRIMEURS

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Le Curcuma est à la fois un puissant antioxydant et un très bon anti-inflammatoire. La synergie de ces effets aide à neutraliser les substances cancérigènes issues d'une mauvaise alimentation ou d'un comportement à risque comme le tabagisme.

Il permet également de lutter contre le syndrome du "côlon irritable" en améliorant la production de mucus gastrique. Celui-ci tapisse la paroi intestinale et réduit les douleurs liées à la digestion.

Le Curcuma est considéré comme un remède traditionnel contre la crise de foie. Sa consommation favorise la production de bile par les cellules du foie, laquelle aide à l'absorption intestinale des graisses.

- COMMENT LE CONSOMMER -

- Sous forme de gélule, à raison d'une prise par jour sur une durée de 3 semaines minimum pour ressentir ses effets bénéfiques.
- En faisant infuser 1 à 2 grammes de poudre de Curcuma dans 15 cl d'eau bouillante, à raison d'une à deux prises par jour.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

1	Ven	Thérèse de l'Enfant Jésus	
2	Sam	Léger	
3	Dim	Gérard	
4	Lun	François d'Assise	
5	Mar	Fleur	Semaine 40
6	Mer	Bruno	
7	Jeu	Serge	◐
8	Ven	Pélagie	
9	Sam	Denis	
10	Dim	Ghislain	
11	Lun	Firmin	
12	Mar	Wilfried	Semaine 41
13	Mer	Géraud	
14	Jeu	Juste	
15	Ven	Thérèse d'Avila	○
16	Sam	Edwige	
17	Dim	Baudoin	
18	Lun	Luc	
19	Mar	René	Semaine 42
20	Mer	Adeline	
21	Jeu	Céline	
22	Ven	Élodie / Salomé	◑
23	Sam	Jean de Capistran	
24	Dim	Florentin	
25	Lun	Crépin	
26	Mar	Dimitri	Semaine 43
27	Mer	Emeline	
28	Jeu	Jude	
29	Ven	Narcisse	●
30	Sam	Bienvenue	
31	Dim	Quentin -1h	-1h

SCORPION
du 23 octobre au 22 novembre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Coing, Figue, Pomme, Poire, Raisin

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Chou, Courge, Épinard, Navet, Patate douce, Poireau, Potiron



CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



NOVEMBRE 2027
- LA GELÉE ROYALE -

MAQUETTE
Calendrier à thème
- reproduction interdite -
BATELIERS IMPRIMEURS

- POURQUOI ELLE NOUS FAIT DU BIEN -

Substance blanchâtre aux reflets nacrés, la fameuse gelée royale est un véritable cocktail nutritif et énergétique qui offre de nombreux bienfaits.

Très riche en vitamines du groupe B (B3, B5, acides folique et biotine...), elle contient également des minéraux et des oligo-éléments (fer, cuivre, potassium, phosphore...) ainsi que des acides aminés et des acides gras essentiels.

Particulièrement bénéfique en cas de fatigue, aussi bien chez les enfants, adultes et personnes âgées, la gelée royale augmente le tonus, stimule les défenses et accroît la résistance de l'organisme à la fatigue.

- COMMENT LA CONSOMMER -

Consommée sous forme lyophilisée, la gelée royale conserve de façon optimale ses constituants actifs.

Pour plus d'efficacité, on peut la coupler au gingseng, en cure d'un mois.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

1	Lun	**Toussaint**	
2	Mar	**Défunts**	Semaine 44
3	Mer	Hubert	
4	Jeu	Charles	
5	Ven	Sylvie	
6	Sam	Bertille	◐
7	Dim	Carine	
8	Lun	Geoffroy	
9	Mar	Théodore	Semaine 45
10	Mer	Léon	
11	Jeu	Martin / **Armistice 1918**	
12	Ven	Christian	
13	Sam	Brice	
14	Dim	Sidoine	○
15	Lun	Albert	
16	Mar	Marguerite	Semaine 46
17	Mer	Elisabeth	
18	Jeu	Aude	
19	Ven	Tanguy	
20	Sam	Edmond	
21	Dim	**Christ Roi**	◑
22	Lun	Cécile	
23	Mar	Clément	Semaine 47
24	Mer	Flora	
25	Jeu	Catherine	
26	Ven	Delphine	
27	Sam	Séverin	
28	Dim	Jacques de la Marche / **1er dimanche de l'Avent**	●
29	Lun	Saturnin	
30	Mar	André	Semaine 48

SAGITTAIRE
du 23 novembre au 21 décembre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Chou, Courge, Épinard, Navet, Patate douce, Poireau



CONCEPTION - RÉALISATION - IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS - 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock



DÉCEMBRE 2027
- LE ROMARIN -

MAQUETTE
Calendrier à thème
- reproduction interdite -

1	Mer	Florence	Semaine 48
2	Jeu	Viviane	
3	Ven	François Xavier	
4	Sam	Barbara	
5	Dim	Gérald	
6	Lun	Nicolas	◐
7	Mar	Ambroise	Semaine 49
8	Mer	**Immaculée Conception**	
9	Jeu	Pierre Fourier	
10	Ven	Romaric	
11	Sam	Daniel	
12	Dim	Corentin	
13	Lun	Lucie	○
14	Mar	Odile	Semaine 50
15	Mer	Ninon	
16	Jeu	Alice	
17	Ven	Gaël	
18	Sam	Gatien	
19	Dim	Urbain	
20	Lun	Théophile	◑
21	Mar	Pierre Canisius	Semaine 51
22	Mer	Françoise Xavière / **Hiver**	
23	Jeu	Armand	
24	Ven	Adèle	
25	Sam	Emmanuel / **Noël**	
26	Dim	**Etienne** (Férié en Alsace-Moselle) / **Sainte-Famille**	
27	Lun	Jean	●
28	Mar	**Innocents**	Semaine 52
29	Mer	David	
30	Jeu	Roger	
31	Ven	Sylvestre	

- POURQUOI IL NOUS FAIT DU BIEN -

Bien connu pour son parfum indissociable du bassin méditerranéen, le romarin est une plante aux nombreux bienfaits.

Riche en flavonoïdes, lipides, stéroïdes et acides phénoliques, le romarin renferme une huile essentielle caractérisée par sa teneur en camphre, en cinéole et en verbénone. Celle-ci stimule le fonctionnement du système digestif et agit sur les inflammations et spasmes d'origine digestive.

De par son effet relaxant sur les muscles du système respiratoire, il contribue aussi à calmer la toux et l'asthme.

- COMMENT LE CONSOMMER -

- En huile essentielle, par prise de 2 gouttes de romarin à verbénone, sur un morceau de sucre chaque matin. Une cure de 3 semaines minimum permet de stimuler l'activité du foie et de la vésicule biliaire.

- En infusion, avec 1 ou 2 brins de romarin dans une tasse de 200 mL d'eau bouillante. À consommer à raison de 2 à 3 tasses par jour.

- NOTES -

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Congés scolaires : Zone A (Dijon-Grenoble) Zone B (Strasbourg-Nancy) Zone C (Paris-Toulouse)

CAPRICORNE
du 22 décembre au 20 janvier

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Chou, Courge, Épinard, Navet, Poireau



CONCEPTION – RÉALISATION – IMPRESSION : LES BATELIERS IMPRIMEURS – 03 88 33 01 37
Toutes les informations figurant sur ce document sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité. Images : Shutterstock