

HIVER 2021

Simplicité

LE MAGAZINE QUI VOUS FACILITE LA VIE

Réinventer Noël en fêtant autrement

**IDÉES FESTIVES ET
CONSEILS PRATIQUES**

GUIDE CADEAUX

SUGGESTIONS LOCALES
EMBALLAGES ÉCOLOS
ET PLUS!

UNE PUBLICATION SIGNÉE



SOINSPERSONNELS.CA



**Prix d'entrepôt
sans carte de
membre**



**Ma livraison
sans soucis**



MA SANTÉ SANS SOUCIS

Des produits d'hygiène de qualité livrés à votre porte
et des conseils personnalisés



SoinsPersonnels.ca



**Le confort à
meilleur prix**



**Moins de bouteilles,
moins de plastique,
plus écologique!**



Partager du bonheur, différemment!

Les choses simples sont parfois les meilleures. Cette année, mettre cette citation en application pourrait être la clé pour terminer 2020 en beauté! C'est l'occasion idéale de prendre du temps pour soi. Et pourquoi ne pas en profiter pour simplement réinventer Noël?

Pour le bien et la santé de tous, Noël se fêtera un peu différemment cette année. Mais il existe mille et une façons d'y mettre un brin de magie! Vous trouverez d'ailleurs une foule d'idées festives dans notre dossier «Réinventer Noël en fêtant autrement».

Les moyens de communication à notre disposition nous permettent aussi de garder contact avec les personnes qu'on aime. Que ce soit une carte de Noël remplie de mots doux ou un appel vidéo réalisé via les nombreuses applications, tous ces petits gestes peuvent grandement réchauffer les cœurs.

Nous vous souhaitons sincèrement de trouver un moyen bien à vous de célébrer dans la joie et la paix. Joyeux temps des Fêtes!



L'équipe de soinspersonnels.ca

Idées-cadeaux à moins de 35\$

En manque d'inspiration? Voici de belles trouvailles à prix doux 100 % québécoises pour gâter tous ceux que vous aimez, les petits comme les grands!



Bougies d'ici

Faites à partir de cire de soja 100 % naturelle et fabriquées de façon artisanale à Montréal, ces chandelles libèrent leur douce odeur jusqu'à 50 heures. Cypres et figue, Menthe et romarin, Pamplemousse (25 \$ ch.) thebalticclub.com



Savons anti-gaspillage

Loop vient à la rescousse des mal-aimés de l'industrie alimentaire! Fabriqués par la Savonnerie des Diligences, ces savons contiennent de l'huile de tournesol bio rejetée d'une chaîne de restauration végétane et des fruits parfaitement imparfaits. Et ils sentent incroyablement bon! (6,99 \$ ch.) savonneriediligences.ca



Passion épices

Avec ses quelque 100 mélanges d'assaisonnements et d'épices fabriqués à la main, A Spice Affair a de quoi mettre du piquant dans votre quotidien! Tous les produits sont végétaliens et ne contiennent aucun OGM, GMS, agent de remplissage ou conservateur (à partir de 12,99 \$ ch.).

aspiceaffair.com



Pratiques et éthiques

À glisser dans les bas de Noël: des porte-clés éthiques fabriqués à la main avec du filet à pêche ou à construction, un matériau revalorisé et détourné de sa fonction initiale! (14 \$ ch.) ethicandchic.ca



Un, deux, trois... grouille!

Ce jeu québécois de connaissances générales risque de faire fureur pendant le temps des Fêtes! Le principe est très simple: crier la bonne réponse avant ses adversaires! Sujets et niveaux de difficulté variés. (26,99 \$, dans les grands magasins et les boutiques spécialisées)



Mon monstre à moi!

Ces mignons petits monstres à fabriquer sont parfaits pour développer la créativité et les techniques de couture! Chaque kit contient des instructions détaillées et tout le matériel nécessaire pour fabriquer les monstres en peluche. Pour les enfants de 8 ans et plus, sous la supervision d'un adulte. Plusieurs modèles sont offerts (30 \$).

petitloulou.com



Barbe noire

Un beau barbu dans votre entourage? Faites-lui découvrir le coffret d'essai de la marque montréalaise Groom, des produits pour hommes de qualité supérieure, aux ingrédients sains et responsables. Le coffret contient trois huiles de 7 ml, un baume de 15 ml et un nettoyant de 30 ml (34 \$).

lesindustriesgroom.com



Attache ta suce!

La jeune entreprise québécoise Lolikö propose plus de 50 modèles d'attache-suces au design inspirant entièrement faits à la main! À découvrir également: de jolis carnets santé à personnaliser au nom de l'enfant (9,99 \$ et 19,99 \$). loliko.ca



Réinventer Noël en fêtant autrement

Pas de rassemblements cette année? Qu'à cela ne tienne, les traditions, on peut les adapter ou même les inventer!

Ce sera peut-être plus tranquille mais pas forcément ennuyant. Faisons preuve de créativité et fabriquons-nous un Noël différent et sécuritaire. Idées festives et conseils chaleureux pour des fêtes mémorables.



On maintient nos rituels

Noël permet d'apporter une dose de magie, de lumière et de chaleur à cette période de l'année où on en a tant besoin. Les rituels qui lui sont associés nous rassurent, nous font du bien et nous servent de repères. Pas question donc de les abandonner!

- Décorer le sapin même s'il n'y aura pas de visite!
- Illuminer la maison: ça égaye notre extérieur et ça met de la vie dans le quartier.
- Écouter de la musique de Noël: rien de mieux pour se mettre immédiatement dans l'ambiance!
- Cuisiner des biscuits et déposer de petites boîtes chez nos amis, les membres de notre famille et nos voisins.

Les rituels qui sont associés à Noël, nous rassurent, nous font du bien et nous servent de repères. Pas question donc de les abandonner!

Option plein air

Parce que c'est vivifiant, que ça met de bonne humeur et que ça amuse les petits comme les grands, on va jouer dehors! Patiner en famille, construire un fort, organiser une bataille de boules de neige, faire une promenade en raquettes... ce ne sont pas les activités qui manquent. Au retour, on se rassemble autour d'un feu extérieur, on fait des hot-dogs sur le barbecue et on mange des s'mores pour dessert! Pas d'espace extérieur? Du camping au salon fera très bien l'affaire! À vous d'imaginer votre propre scénario. Votre marmaille se souviendra longtemps de ce Noël hors de l'ordinaire...



On lâche son fou!

Une des stratégies d'adaptation les plus saines est... l'humour! Le rire favorise la sécrétion d'endorphines, aussi appelées «hormones du bonheur», qui apaisent et apportent un sentiment de bien-être immédiat. Le rire est aussi une façon d'exprimer ses émotions et de communiquer avec les autres. Des suggestions: des rencontres virtuelles avec des fonds d'écran rigolos, une fête thématique avec déguisements obligatoires, des jeux de société amusants et dynamiques et des films drôles (on fait une liste, on met les titres dans un bocal et on pige!).

Tout le monde à table!

On cuisine les classiques québécois du temps des Fêtes ou on profite de cette année exceptionnelle pour en inventer de nouveaux! Plusieurs traiteurs et restaurants proposent aussi des repas festifs livrés à domicile. L'idée, c'est de poursuivre cette tradition qui nous tient à cœur: partager un repas avec les personnes qui nous sont chères. En petit clan seulement, en visioconférence avec les grands-parents ou en tête-à-tête, on s'offre un Noël gourmand!

Et les cadeaux?

Pandémie ou pas, personne ne sera oublié au pied du sapin! Si vos proches demeurent loin, pensez à envoyer vos cadeaux par la poste ou à faire livrer vos achats en ligne directement chez eux. Si c'est possible, enfiler votre tuque de père Noël et partez faire la distribution de vos cadeaux! Vous pourrez les déballer ensemble virtuellement par la suite.

Donner... du temps

Comme les traditionnels rassemblements du temps des Fêtes n'auront pas lieu cette année, pourquoi ne pas en profiter pour faire du bénévolat qui illuminera le Noël de gens qui en ont besoin? Si la pandémie change la donne pour de nombreux organismes qui accueillent des bénévoles, il est tout de même possible de trouver des endroits où offrir votre temps.

Communiquez avec :

- Les organismes de votre quartier
- La Fédération des centres d'action bénévole
- Le Réseau de l'action bénévole du Québec

Encore plus d'idées?

Que ce soit en solo, en couple ou en petite famille, pour une fois, on aura les vacances de Noël reposantes dont on a toujours rêvé, profitons-en!

- Un marathon de lecture ou de séries télé
- Dégustations de bières, de chocolats, etc.
- Un gros Lego à construire en famille
- Des journées pyjamas
- Une chasse au trésor extérieure
- De longs bains chauds
- Un casse-tête
- Des soupers thématiques

Des emballages écolos pour vos cadeaux de Noël!

Les mots d'ordre pour un Noël plus vert et zéro déchet? Récupérer, réutiliser... et bricoler. Vos cadeaux feront sensation sous le sapin, c'est certain!



Du sapin... à la cuisine

Utilisées pour remplacer les pellicules plastique et bien conserver les aliments, les feuilles enduites de cire d'abeille sont aussi une façon écologique, originale et réutilisable d'emballer les cadeaux! Une foule de motifs et plusieurs formats sont offerts en ligne et en magasin.



Tissus et tutti quanti!

Pourquoi ne pas emballer vos cadeaux dans un joli linge à vaisselle, ou encore dans une grande écharpe, un beau tablier, une taie d'oreiller ou une serviette de plage? Le furoshiki, une technique japonaise qui consiste à plier puis à nouer un carré de tissu pour emballer un présent, est une des meilleures options d'un point de vue environnemental. En plus, avec cet emballage écolo, ça fait deux présents en un! Vous trouverez de nombreux tutoriels sur internet pour apprendre à maîtriser cet art japonais!



Un zoo pour Noël

Que ce soit un ours, un pingouin ou un petit renne au nez rouge, leurs bouilles sympathiques feront assurément sourire les bouts de chou! Il suffit d'emballer une boîte de papier kraft ou d'utiliser un sac en papier brun et de découper les morceaux dont vous avez besoin dans du carton coloré. Collez le tout et vous obtiendrez un emballage écolo... rigolo!



Dessine-moi... un cadeau!

Les enfants rapportent une foule de dessins de la garderie et de l'école. Pourquoi ne pas les utiliser pour emballer les cadeaux de leurs cousines et cousins, ou encore de leurs grands-parents? Vous pouvez aussi les faire dessiner et bricoler directement sur du papier kraft. Vos petits lutins seront très fiers d'exposer leurs chefs-d'oeuvre sous le sapin...



Chou comme tout!

Et les décors? Exit les choux, rubans et autres ornements jetables! On puise plutôt directement dans la nature (cocottes, bouts de branche, brindilles...), dans le garde-manger (cannes de Noël, bonbons, bâtons de cannelle...) ou dans l'atelier (bouts de ficelle ou de laine, retailles de tissu ou de carton, boutons, etc.). Et on fait preuve de créativité!



Bon à savoir!

Si vous souhaitez tout de même acheter des emballages neufs, assurez-vous qu'il s'agit de papier recyclé à 100 % et issu de forêts gérées de façon durable (symboles FSC ou PEFC).

Comme le papier collant n'est ni réutilisable ni recyclable, tentez de faire le plus possible sans lui! Les rubans en tissu et le raphia, que vous pourrez récupérer, sont de meilleures solutions pour fixer vos emballages cadeaux.

N'oubliez pas que le papier métallisé, les choux et les rubans qu'on utilise habituellement ne se recyclent pas et se retrouveront directement à la poubelle.

Chaque année, plus de 540 000 tonnes de papiers d'emballage et de sacs-cadeaux sont jetées par les Canadiens pendant le temps des Fêtes. Revoir nos façons d'emballer nos présents est donc tout indiqué pour le futur!

Économique, écologique et chic!

Pensez papier journal, circulaires, magazines, catalogues, partitions, cartes routières, tout ce qui, autrement, prendrait le chemin du bac de recyclage. Les possibilités sont infinies et vous pourrez même créer des emballages cadeaux zéro déchet thématiques personnalisés!



Étiquettes plus que parfaites!

Les étiquettes ou petites cartes cadeaux personnalisées apportent la touche finale aux cadeaux que vous offrez à vos proches. Lorsqu'elles sont fabriquées à la main, elles sont encore plus spéciales. Encore ici, on essaie d'éviter les achats: on pense récupération et on fait appel à notre imagination!



5 applis qui font notre bonheur!

Gérer ses émotions, garder la forme, chouchouter sa relation ou mieux dormir: ces applications gratuites nous permettent de prendre soin de nous et nous rendent la vie plus douce.



Fièrement Québécois



Relax Melodies – pour mieux dormir

Bruits d'oiseaux, de chutes d'eau, de ronronnements, de sèche-cheveux ou de ventilateur, vous trouverez assurément le son qui vous fera tomber dans les bras de Morphée parmi les 200 proposés! En prime : des exercices de détente et de relaxation, des méditations et des histoires pour vous aider à mieux dormir. [iOS](#) | [Android](#)



Headspace – pour méditer partout, en tout temps

Une vie plus saine, plus heureuse et plus reposée, ça vous dit? Headspace vous aide à y arriver grâce à de courtes séances de méditation adaptées aux emplois du temps chargés, des centaines de séances thématiques sur des sujets très variés comme l'anxiété, le sommeil et le stress. On y trouve même des exercices SOS à faire en cas de petites urgences! [iOS](#) | [Android](#)



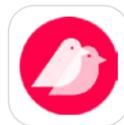
Daily Yoga – pour profiter des bienfaits du yoga

Véritable référence dans le domaine, l'appli propose plus de 500 asanas, 70 programmes de yoga et 500 séances guidées, ainsi que des vidéos et des instructions étape par étape. Daily Yoga est adapté à tous les niveaux : les débutants peuvent s'initier aux postures incontournables en deux semaines de pratiques régulières, tandis que les plus expérimentés peuvent approfondir leurs techniques. [iOS](#) | [Android](#)



Peak – pour entraîner notre cerveau

Mémoire, raisonnement, concentration, logique et gestion du stress: Peak est votre allié pour assurer votre gymnastique mentale au quotidien! Développée par des experts en neurosciences, l'application vous permet de vous exercer mentalement de façon ludique et divertissante. Un suivi personnalisé de vos performances vous permet même d'améliorer sans cesse vos compétences. Vous deviendrez vite accro! [iOS](#) | [Android](#)



Happy Couple – pour pimenter sa relation

Besoin d'apprendre à mieux vous connaître, d'entretenir la flamme, de développer votre complicité ou tout simplement de vous amuser un peu? C'est l'appli parfaite pour tous les couples! Répondez à des quizz quotidiens, relevez des défis, suivez des conseils, provoquez des discussions, échangez des confidences... vous apprendrez à – mieux – vous aimer! [iOS](#) | [Android](#)



Maintenez votre qualité de vie

Saviez-vous qu'une personne sur quatre est susceptible d'être aux prises avec des problèmes de fuites urinaires dès l'âge de 40 ans?

Que les épisodes d'incontinence soient occasionnels ou plus sévères, garder sa peau en bonne santé est primordial. Voici un petit guide d'achat et des conseils pour bien choisir vos protections d'incontinence!

Des protections pour tous

Choisissez d'abord une protection en fonction de votre tour de taille afin de vous assurer qu'elle convienne à votre morphologie. Plusieurs types de protection tels que les sous-vêtements sont adaptés à l'anatomie de chacun notamment pour les fuites urinaires. Sachez aussi qu'il existe des modèles pour tous les types de silhouettes incluant ceux qui présentent un important surplus de poids.

Le degré d'activité et d'autonomie

Afin de continuer à mener une vie active, votre protection devrait vous fournir une amplitude de mouvements adéquate. Pour pratiquer vos activités préférées en toute confiance, les protège-dessous représentent ici une bonne option. Un besoin d'assistance et une diminution de vos activités influenceront quant à eux vos besoins en matière de protection. On peut alors se tourner vers des sous-vêtements d'incontinence confortables et discrets.

Dans les cas de pertes d'autonomie totale, on optera pour des sous-vêtements qui se retirent plus facilement comme les culottes protectrices.

Fuites passagères ou chroniques

Si votre incontinence est plutôt occasionnelle, nul besoin de vous tourner vers des produits destinés à une absorption maximale. Et ce, vice-versa!

Voici un petit guide pour vous aider à bien vous situer:

- **Légère** - Légères fuites lors d'éternuements, de rires ou d'un effort physique
- **Modérée** - Pertes sous forme de jets lors d'envie pressante
- **Lourde** - Pertes soudaines et involontaires tout au long de la journée et de la nuit
- **Sévère** - Incapacité de se retenir et pertes en continu

Le degré d'absorption

La protection choisie doit s'adapter aux types d'épisodes, à l'intensité et aux fréquences d'incontinence. De plus, le type d'incontinence, fécale ou urinaire, influencera le degré d'absorption dont vous avez besoin.

La technologie au service du confort

Les produits d'incontinence ne cessent de s'améliorer! Ils vous offrent entre autres des technologies innovantes et discrètes pour préserver votre dignité:

- **ANTIFUITE ET ANTIODEUR**
Les noyaux absorbants vous permettent de protéger votre peau et d'emprisonner les odeurs. Gardez la sensation d'être au sec sans craindre les odeurs!
- **MATÉRIAUX**
La plupart des produits d'incontinence sont désormais fabriqués avec des matériaux doux, respirants et perméables à l'air. Les sous-vêtements ont aussi l'aspect et l'apparence de vraies culottes en coton pour vous éviter d'irriter votre peau.



L'achat en gros et en vrac: économique et écologique!

Bien que l'achat en vrac et en gros existe depuis plusieurs années, celui-ci gagne de plus en plus en popularité.

La tendance marquée pour le zéro déchet amène entre autres les gens à se questionner sur leur comportement d'achat, surtout vis-à-vis les produits utilisés au quotidien. On remarque ainsi une hausse par rapport à l'alimentation en vrac et à l'achat en gros de produits non périssables.

Les économies réalisées avec ce type d'achat représentant un des principaux avantages, il en existe pourtant une panoplie d'autres!

Voici 7 raisons d'adopter ce comportement d'achat.

1 Veiller sur son empreinte écologique

Depuis plusieurs années, on assiste à une conscientisation face à la surconsommation et aux produits à usage unique. Nombreux sont ceux qui se questionnent quant à l'achat de produits dont ils ont vraiment besoin ainsi que sur leurs habitudes de consommation. Les enfants sont également sensibilisés de plus en plus jeunes aux pratiques plus écologiques. La consommation responsable n'est en effet plus un sujet tabou!

2 Restreindre la manutention

Réduire le nombre d'intermédiaires dans le processus d'achat est autant une pratique écologique qu'économique. En optant pour l'achat en plus grosse quantité, on diminue également le nombre de manutentions et parfois même d'emballage superflu. Côté vente en ligne, les commandes de produits en plus petites quantités entraînent un nombre plus élevé de livraisons. Vous avez donc tout avantage à acheter vos produits non périssables en gros!

3 Diminuer le suremballage

Le suremballage est aussi un fléau mondial sur lequel on mérite de s'attarder. Les boîtes, le surplus de plastique et l'emballage font grandement augmenter la production de déchets annuelle. La diminution voir le bannissement des produits à usage unique est donc à prévoir dans les prochaines années. Tout porte à croire que cette pratique plus écoresponsable et la conscientisation favoriseront une réduction planétaire des déchets.

4 Réaliser des économies à l'année

Économiser est certainement un des avantages qui arrive en tête de liste! En effet, les produits achetés individuellement et en plus faible quantité comprennent bien souvent des marges de profit pour chacun des intermédiaires. Nul besoin de surveiller constamment les rabais: l'achat d'un produit courant en grande quantité vous permet d'économiser instantanément. Il faut savoir que l'achat en gros permet de réaliser des économies sur une base annuelle même si sur le coup, le coût paraît élevé. Acheter moins souvent et avoir en réserve ses produits utiles au quotidien est donc une bonne pratique!

5 Réduire le gaspillage avec le vrac

En plus de contribuer à réduire l'emballage, l'achat en vrac permet aussi d'éviter le gaspillage des produits périssables. L'intérêt pour l'achat en vrac s'est vu multiplié ces dernières années. Plusieurs épiceries zéro déchet proposant d'utiliser ses propres contenants voient de plus en plus le jour. Fruits, légumes, noix, épices, café, farines: une foule de produits en vrac à prix inférieurs est maintenant offerte. Sacs réutilisables en main, nombreux sont ceux qui optent pour cette pratique plus écologique.

6 Acheter local, c'est économique et écologique

L'achat de produits québécois permet également de réduire la pollution associée au transport tout en développant l'économie locale. On retrouve au Québec une panoplie d'entreprises qui offrent des produits recyclés à moindre coût ainsi que des produits de grande qualité. L'achat local permet aussi de créer et maintenir des emplois au sein de la province, un autre avantage économique non négligeable!

7 Acheter les produits essentiels en ligne

Faire ses emplettes en ligne peut représenter une bonne pratique à condition de respecter certaines règles. D'abord, il faut savoir que les routes de livraison sont bien souvent optimisées pour réduire les déplacements. Il faut cependant veiller au maximum à commander un ensemble d'articles plutôt qu'un seul et éviter les retours. L'achat en gros vous permet quant à lui de ne pas courir tous les magasins à la recherche d'économie et de commander moins souvent. Encore une fois, il est bon de prioriser les produits dont vous avez vraiment besoin et d'éviter le piège de la surconsommation!



Penser maintenant et pour le futur

En plus d'épargner sur vos produits courants, l'achat en gros contribue à réduire le suremballage et à adopter de meilleures habitudes pour l'environnement. Et chaque petit geste compte. À court, moyen et long terme, les nouveaux comportements d'achat influenceront certainement notre façon de consommer... et vice-versa!



**Ma livraison
sans soucis**



**Mes jeux
sans soucis**



SoinsPersonnels.ca

Des produits d'hygiène de qualité livrés à
votre porte et des conseils personnalisés



**Mon quotidien
sans soucis**

