

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE

 **ABIESSENCE**

1^{er} trimestre 2017

A lire cet hiver !

- **Le Sapin Pectiné et l'Eucalyptus Globulus** ◦
- **Comment traiter les maux de l'hiver ?** ◦
- **Les habitudes cosmétiques hivernales** ◦
- **L'entretien des meubles** ◦
- **L'hydrolathérapie pour votre animal de compagnie** ◦



Le Sapin Pectiné



Le Sapin blanc, Sapin commun ou Sapin pectiné, est un conifère de la famille des Pinacées.

Le sapin pectiné est l'arbre européen le plus haut, il peut en effet atteindre 60 mètres de hauteur. Il vit jusqu'à 300 ans et le diamètre de son tronc atteint 2 mètres.

On le retrouve à des altitudes variant de 400 à 1800 mètres, des Pyrénées aux montagnes de l'Europe centrale et couvre 4 % du territoire forestier français (Massif central & Monts du Forez) Peu importe la nature du sol, à condition qu'il soit frais, drainé et peu compact. Il faut également qu'il puisse s'enraciner profondément.

Quant au climat, il lui faut de l'air humide, assez froid et de nombreuses précipitations. De plus, le sapin craint les gelées tardives et les fortes chaleurs d'été.

Son écorce est lisse, gris argenté, à petites poches de résine (vésicules), puis crevassée à un certain âge.

Les branches et les rameaux sont en majorité horizontaux. Avec l'âge, les branches latérales prennent un port irrégulier caractéristique, tandis que celles de la cime tendent à dépasser la pousse terminale.

Les aiguilles sont vert foncé, plates et peu piquantes car leurs bouts sont arrondis.



Etant un conifère, le sapin pectiné porte des cônes. Ils sont cylindriques, gros, brun rouge et se dressent (10 à 15 cm) sur les branches. Ils ne tombent jamais au sol, mais se désarticulent en libérant graines et écailles. Il ne reste sur la branche qu'une pointe dressée : la chandelle.



Son bois blanc-jaunâtre est de bonne qualité et facile à travailler, il est utilisé en bois de charpente, de menuiserie et de caisserie.

Pour la distillation, nous utilisons les branches et aiguilles du conifère. Celles-ci seront broyées pour ensuite être distillées.

Pour 250 kg d'aiguilles, nous obtiendrons entre 500 et 800 ml d'huile essentielle et 250 L d'eau florale.

UTILISATION DE L'HUILE ESSENTIELLE

L'huile essentielle de sapin pectiné a une action antiseptique et est principalement utilisée en diffusion ou en inhalation lors des périodes hivernales, en cas de problèmes respiratoires broncho-pulmonaires.

Afin de traiter les toux rebelles, bronchites et rhume, préparez ce mélange afin de réaliser une inhalation : 1 goutte des huiles essentielles de sapin pectiné, eucalyptus radiata et niaouli, à diluer dans un bol d'eau chaude. L'inhalation peut se répéter 2 à 3 fois dans la journée.

LEGENDES ET TRADITIONS

La tradition du bouquet de sapin qui indique la fin du gros œuvre sur les chantiers de construction remonte peut-être à une coutume germanique ancienne.



L'Eucalyptus Globulus



L'Eucalyptus commun ou Eucalyptus globulus est un arbre de la famille des Myrtacées originaire d'Australie. Il est largement cultivé et peut croître jusqu'à 30 à 55 mètres de haut.

On peut dénombrer dans le bassin méditerranéen environ 200 espèces d'eucalyptus dont seulement une quinzaine ont des vertus thérapeutiques et médicinales.

L'eucalyptus globulus, de la famille des Myrtacées, s'appelle également « gommier bleu », « arbre au koala » et « arbre à la fièvre ».

LEGENDES ET TRADITIONS

Dans le temps, on méditait sous son ombrage, à l'abri de sa splendide puissance, de ses feuilles pointues, en respirant son fort parfum, qui permettra de chasser le stress et les soucis de la vie quotidienne. Ses feuilles étaient également brûlées afin de chasser les mauvais esprits.

CARACTERISTIQUES DE L'ARBRE

L'écorce de son tronc et de ses branches, de couleur gris-brun, a tendance à se détacher naturellement par plaques. Ses feuilles, agréablement odorantes, sont persistantes et coriaces, opposées et ovales lorsqu'elles sont jeunes, puis allongées en prenant de l'âge. Ses fleurs disposent de très nombreuses étamines qui peuvent être de couleur blanche, crème, jaune, rose ou rouge. Ses fruits se présentent sous forme de capsules ovoïdes et ligneuses d'environ 1 centimètre, renfermant de nombreuses graines minuscules.



Le gommier bleu est un Eucalyptus de climat tempéré doux, qui a été introduit à large échelle dans le sud de l'Europe pour sa vitesse de croissance importante et la qualité de son bois. (Il est à ce sujet classé par les Anglo-Saxons dans la catégorie des "shaft-trees", c'est-à-dire des arbres possédant un tronc unique, massif et sans branches sur une hauteur importante.)

Il est bien-sûr également cultivé pour ses qualités ornementales et pour sa résistance modérée au froid. Un eucalyptus globulus adulte peut en effet résister à des gels de l'ordre de -5°C à -7°C, voire exceptionnellement des températures légèrement plus basses dans de bonnes conditions de gel bref et sec.

Pour obtenir 1 litre d'huile essentielle d'eucalyptus globulus, il faudra 50 kg de feuilles.

L'huile essentielle d'eucalyptus globulus est antibactérienne, antiseptique respiratoire, fluidifiante bronchique et expectorante.

Son mode d'utilisation est essentiellement en diffusion ou en inhalation. Afin de traiter les affections respiratoires, vous pouvez l'associer à l'huile essentielle de sapin pectiné, niaouli, épicéa, pin sylvestre ou encore lavandin super.

UTILISATION DE L'HUILE ESSENTIELLE

Il existe 3 sortes d'eucalyptus et chacun d'eux ont une utilisation spécifique.

- Eucalyptus globulus : en diffusion ou en inhalation. Il va avoir une action expectorante et fluidifiante bronchique.
- Eucalyptus radiata : pour décongestionner la sphère ORL en cas de rhume, grippe, otite ou encore sinusite. On pourra l'appliquer en massage au niveau du thorax et du haut du dos.
- Eucalyptus citriodora : pour toutes les douleurs inflammatoires, rhumatismales et musculaires (sciatiques, tendinites, ...) en massage diluée dans un peu d'huile végétale.

COMMENT TRAITER LES MAUX DE L'HIVER ?



Avec l'hiver, revient le cortège bien connu des affections respiratoires. En effet, les basses températures et l'humidité fragilisent nos muqueuses (nez, bronches). Irritées ou enflammées, celles-ci deviennent la cible des virus ou autres microbes.

Le premier geste à adopter en période de saison froide et des épidémies est la diffusion d'huiles essentielles dans les espaces de vie.

Pour cela, utilisez des huiles essentielles antibactériennes telles que le ravintsara, le sapin pectiné, l'eucalyptus radiata, le pin sylvestre ou encore l'épicéa.

NEZ QUI COULENT, RHUMES

Classique en hiver, le rhume se manifeste par des éternuements, maux de tête et écoulements nasaux. Afin de les soulager, faites des inhalations à base d'huiles essentielles décongestionnantes et purifiantes.

L'huile essentielle de niaouli permet de décongestionner les voies respiratoires et à un actif anti bactérien. En inhalation c'est une des huiles les plus efficaces. Mettez 3 gouttes sur un mouchoir à respirer 5 fois par jour jusqu'à amélioration.



D'autres huiles essentielles peuvent être associées au niaouli afin de faire des inhalations humides : l'eucalyptus radiata, le ravintsara, la menthe poivrée, le pin sylvestre ou le sapin pectiné.

Recette familiale

HE Ravintsara – 2 ml

HE Tea tree – 1 ml

HE Niaouli – 1 ml

HE Eucalyptus radiata – 1 ml

HV Amandes douces – 5 ml

Appliquez 5 à 6 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 3 à 4 fois par jour pendant 3

Nous pouvons également vous conseiller l'huile de massage Voies respiratoires en friction au niveau du cou, thorax et haut du dos. Elle vous aidera à libérer les voies respiratoires encombrées grâce aux huiles essentielles de Ravintsara, Niaouli, Sapin pectiné, Pin sylvestre et Eucalyptus globulus.

Le baume Respi'Forez vous procurera un effet chauffant, en application au niveau du dos et la poitrine, grâce à sa forte concentration

en huile essentielle (Sapin Pectiné, Eucalyptus Globulus, Pin Sylvestre, Douglas, Térébenthine, Niaouli, Lavandin Super, Menthe Poivrée, Laurier Noble, Romarin Camphré, Cajeput). Vous pouvez également l'appliquer sur le bord de nez afin de stopper la sensation de « nez qui coule ».



PETITS CONSEILS

- Ne surchauffer pas les lieux de vie et assurez-vous que l'air soit suffisamment humide, en utilisant un humidificateur.
- Le sommeil et le repos favorisent la guérison.
- Buvez régulièrement, surtout si vous êtes fiévreux. Pensez aux tisanes à base d'eaux florales de menthe poivrée (tonifie l'état général), de pin sylvestre (tonifie et dégage les voies respiratoire) ou de douglas (libère la sphère respiratoire) à raison d'une cuillère à soupe dans votre tasse.

MAUX DE GORGE, ANGINES

Le mal de gorge est une inflammation de la zone arrière de la bouche. Il peut être causé par un virus, une bactérie, une allergie ou à cause de facteurs tels que le tabac, la pollution ou l'alcool. C'est souvent un des premiers symptômes de maladies telles que les angines, gripes ou rhumes. Il se traduit généralement par une rougeur et des douleurs aiguës dans la gorge, des difficultés à avaler, des sensations de brûlure ainsi que des picotements.

Afin de soulager dans un premier temps ces douleurs, faites des gargarismes à base d'extrait de propolis noire. Cela permettra la désinfection de la sphère buccale et l'activation de vos défenses immunitaires.



En cas de douleurs trop importantes, l'huile essentielle de tea tree peut se révéler très efficace. Prenez une goutte d'huile essentielle de tea tree sur un comprimé neutre ou une cuillère de miel, à laisser fondre sous la langue, jusqu'à 2 fois par jour. Son action anti bactérienne et anti virale puissant vous aidera à combattre les infections et calmera les rougeurs des muqueuses des voies respiratoires.

Vous pouvez également utiliser le Spray Nomade d'Urgence de la marque Ballot Flurin. Ce spray, composé de propolis et de miel vous apportera une protection intense de la gorge dès les premiers froids.

TOUX SECHES & GRASSES

La toux n'est pas en elle-même une maladie, mais un symptôme. Elle apparaît souvent dans le cadre d'infections ORL comme bronchites, laryngites, trachéites, rhinopharyngites, rhumes...

La toux sèche résulte plutôt d'une irritation de la trachée. Les quintes de toux à répétitions tendent à irriter encore plus la gorge, et les spasmes fatiguent les muscles du thorax.

Pour cela, l'huile essentielle de cyprès permettra de soulager l'irritation de la trachée et évitera l'inflammation des trachées du système respiratoire.

Prenez 1 goutte dans une cuillère à soupe de miel et un fond d'eau tiède, jusqu'à 4 fois par jour.



Pour faciliter la prise en interne des huiles essentielles, nous pouvons vous proposer les Respi'Gom. Composées d'huiles essentielles de Sapin pectiné, Citron, Menthe poivrée et Eucalyptus radiata elles vous permettront d'adoucir les gorges irritées.

PETITS CONSEILS

- Pensez à humidifier les pièces à vivre
- Buvez beaucoup d'eau
- Gardez votre corps au chaud
- Evitez de fumer

Une toux grasse permet d'éliminer les sécrétions excessives. Plutôt que de calmer la toux, le rôle des huiles essentielles sera de fluidifier les sécrétions pour favoriser l'expectoration.



Pour cela, l'huile essentielle d'eucalyptus radiata agira directement sur les bactéries, entrainera la rejet des mucus qui encombrant les voies respiratoires et apaisera les muqueuses.

Appliquez la en friction au niveau du thorax et du haut du dos jusqu'à amélioration.

Afin de calmer la toux et les rhumes, vous pouvez effectuer des inhalations humides avec le Respi Forez. Composé de 10 huiles essentielles (eucalyptus globulus, pin sylvestre, sapin pectiné, térébenthine, lavandin super, niaouli, douglas, menthe poivrée, laurier noble et romarin camphré), il permettra de dégager les voies respiratoires encombrées et favorise une meilleure respiration.



LES HABITUDES HIVERNALES



En période de froid, la peau joue un rôle essentiel de barrière et de thermorégulation. Mais, elle subit aussi des agressions qui induisent sécheresse et sensibilité, ainsi que des rougeurs. Il est donc important de la « nourrir » davantage pour qu'elle reste bien hydratée, souple et donc en bonne santé.

PRENDRE SOIN DE SA PEAU

La peau du visage réagit directement aux changements de températures. Il est donc important de ne pas la négliger.

Le démaquillage : une étape obligatoire

- Ne pas se démaquiller bouche les pores de la peau : le fond de teint laisse une pellicule sur la peau, ce qui l'empêche de respirer et provoque l'apparition de boutons.
- Ne pas se démaquiller est une cause d'apparition des rides : le maquillage est sensé gommer nos imperfections et quelques signes de l'âge, mais si on ne l'enlève pas, c'est contre-productif.
- Ne pas se démaquiller ternit la peau et la prive d'éclat : parce que les pores sont bouchés et que la peau est recouverte de cette pellicule opacifiante qui l'empêche de respirer. L'épiderme est donc incapable d'absorber d'autres soins et perd donc en éclat.

L'huile sera alors votre meilleure alliée lors du démaquillage. Pour cela, appliquez l'huile végétale de jojoba ou de noyaux d'abricot à l'aide d'un carré à démaquiller ou d'un coton sur le visage et les yeux.

Si cette méthode ne vous convient pas, vous pouvez utiliser le tonique démaquillant Abiessence. Composé d'eaux florales de menthe, camomille, lavande fine, menthe poivrée et rose, il démaquille et purifie votre visage en douceur. Idéal pour parfaire le démaquillage et éliminer les dernières impuretés. Il laisse une peau parfaitement nette prête à recevoir le soin de jour ou de nuit. L'association de ces eaux florales apporte un confort et une douceur unique.



Nettoyer sa peau tout en l'hydratant

Le nettoyage de la peau est essentiel pour garder une peau en bonne santé.

Pour cela, il est préférable d'utiliser des savons doux qui n'abîmeront pas le film protecteur de la peau.

Il est donc important de bien choisir son savon en fonction de votre type de peau (petit journal du 4ème trimestre 2016).

Des gommages contre les impuretés

Une exfoliation de la peau régulière est indispensable en toutes saisons. Ceux-ci permettent d'éliminer les cellules mortes, d'activer le renouvellement de l'épiderme et de faciliter l'absorption de soins nourrissants. Ne pas faire plus d'un gommage par semaine afin de ne pas abimer l'épiderme de votre visage.

Le sauna facial : un soin efficace et facile à réaliser

Après avoir réalisé votre gommage, votre peau est prête ! La chaleur (jamais trop chaud), l'humidité et les propriétés des huiles essentielles créeront une synergie permettant d'embellir votre peau.

- *Peaux grasses* : huile essentielle de citron (tonifie la peau) et/ou lavande fine (assainie et régule)
- *Peaux sèches* : huile essentielle de petit grain (hydrate)
- *Peaux acnéiques* : huile essentielle de tea tree (purifie)
- *Peaux matures* : palmarosa (action régénératrice)

Une crème adaptée

En période hivernale, la peau a besoin davantage d'hydratation. Il est donc important de bien choisir la crème. Nous vous conseillons d'utiliser une crème de jour et de nuit différente afin de cibler l'hydratation.

Pour votre crème de jour, utilisez une crème fluide et essentiellement composée d'huiles végétales et de beurre de karité. Celles-ci sont les agents les plus hydratants et les plus protecteurs.

Nous pouvons vous conseiller la crème au calendula Abiessence, qui permet de protéger et d'apaiser les peaux sèches et irritées. Composée d'eau florale de calendula, de macération de calendula et d'huile essentielle de lavande fine, cette crème peut s'utiliser sur le corps et le visage ; la crème à la Rose Abiessence qui a une action protectrice et régénérante de la peau.

Pour votre crème de nuit, vous pouvez vous permettre un peu plus d'hydratation. Pour cela, vous pouvez utiliser l'huile de macération de rose. Les huiles de macération sont des bases d'huiles végétales dans lesquelles sont macérés des pétales de fleurs. Au bout d'un mois, nous obtenons un produit de soins. La macération de rose est reconnue pour son action positive sur les peaux sèches, matures et sensibles grâce à son action régénérante et hydratante.

Les lèvres, à ne pas oublier

Réactives à tous les changements de températures, les lèvres sont les premières victimes du froid. Pour prendre soin de vos lèvres utilisez plusieurs fois par jour les sticks à lèvres réparateurs Abiessence. Composés de beurre de karité et beurre de cacao, ceux-ci sont déclinés en 5 parfums (menthe poivrée, lavande fine, pamplemousse, verveine et vanille) afin de satisfaire les goûts de chacun.

Protéger sa peau du soleil même en hiver !

Lors de vos vacances au ski, comme à la plage, le premier risque est bien entendu le coup de soleil (après les nombreuses chutes...) En été, le sable de couleur jaune absorbe une partie des rayons ultraviolets. Alors que la couleur blanche de la neige réfracte la quasi-totalité des rayons ultraviolets. L'exposition est donc plus importante et les coups de soleil arrivent d'autant plus vite. Il est donc nécessaire d'utiliser une crème solaire régulièrement dans la journée.

Pensez également à hydrater votre peau deux fois par jour à l'aide du lait hydratant Abiessence composé d'eaux florales de lavande fine et rose, d'huile végétale de sésame, de macération de rose, d'huile essentielle de palmarosa, d'ylang ylang et d'orange douce ainsi que de beurre de karité. Il vous permettra d'hydrater et de protéger votre peau matin et soir grâce à sa texture fluide et pénétrante.

LA CIRCULATION

Quand la neige se met à tomber, il est primordial de maintenir une bonne circulation du sang. En hiver, les problèmes de circulation peuvent refaire surface : jambes lourdes, gonflement des chevilles, mollets engourdis, ... Comme expliqué dans le petit journal estival, il est essentiel de bouger régulièrement et d'éviter la sédentarité.

En hiver, la chaleur due au chauffage dilate les veines provoquant un ralentissement de la circulation. Afin d'éviter ces sensations de jambes lourdes, il est impératif de bouger régulièrement afin d'activer le retour veineux.

En complément, vous pouvez utiliser l'huile de massage jambes légères à appliquer du bas vers le haut de la jambe. Sa composition en huile essentielle de lavande fine, menthe poivrée, cyprès et héliochryse vous permettra d'améliorer votre confort circulatoire.

Et pour les plus courageux, passez la douchette froide le long de vos jambes afin de stimuler et dynamiser la circulation.

L'ENTRETIEN DES MEUBLES

Le bois vieillit donc les meubles que vous avez aujourd'hui ne sont plus les mêmes qu'il y a 20 ans.. Avec un bon entretien et un peu de soin, vous allez pouvoir préserver la beauté du bois dans votre maison. Adoptez nos conseils !



Quelle que soit la nature de votre meuble, il existe des règles de base à respecter.

- Ne jamais placer un meuble en bois près d'un radiateur, car il risque de s'abîmer, se déformer ou de craqueler le vernis.
- Ne pas mettre un plat chaud directement sur votre table en chêne massif car cela pourrait la noircir.
- N'appliquez pas d'eau sur le bois au risque de voir des auréoles irréversibles apparaître. Utilisez plutôt un chiffon humide et légèrement savonneux.
- Pour les bois vernis, n'utilisez aucun abrasif au risque de rayer votre meuble.

DÉPOUSSIÉRER

Afin d'entretenir au mieux votre bois, il est essentiel de le dépoussiérer avant de le nettoyer ou d'utiliser un quelconque produit. Pour cela, utilisez simplement une microfibre légèrement humide.

BIEN PROTÉGER ET NOURRIR LE BOIS

Pour que le bois vieillisse correctement dans le temps, il est essentiel de le protéger et de le nourrir.

Pour cela, différentes techniques et produits existent afin de réaliser l'entretien de vos meubles.

- L'huile d'olive : elle est utilisée dans la plupart des produits nourrissants pour le bois. et permet de nourrir en profondeur le bois ainsi que de le faire briller. Ajoutez de l'huile essentielle de citron à l'huile d'olive afin d'épousseter et de faire briller votre bois. Le mélange est à appliquer à l'aide d'une microfibre.
- La cire d'abeille : elle sera utilisée de manière ponctuelle afin de ne pas encrasser le bois de votre meuble. Elle vous permettra de protéger votre bois des tâches et de la poussière. Appliquez-la toujours à l'aide d'une microfibre.



L'encaustique Abiesence : Composé de cire d'abeille, huile végétale de lin et d'olive, et d'huile essentielle de térébenthine (très utilisée pour l'entretien du bois), pin sylvestre, cèdre de l'atlas (pour son action répulsive), orange douce et clou de girofle, il vous permettra de nettoyer, réparer, nourrir et faire briller les boiseries de la maison. Celui-ci est à appliquer à l'aide d'une microfibre en couche très fine, frottez puis laissez sécher.

COMMENT ENLEVER UNE TÂCHE, UNE RAYURE ?

L'huile végétale de lin, en association à l'huile essentielle de térébenthine, se révèle être très efficace dans l'élimination d'une tâche sur un meuble en bois. Seulement quelques gouttes d'huiles essentielles de térébenthine suffisent grâce à son action détachante.

Pour réparer une rayure, la cire d'abeille peut également se révéler très utile. Appliquez en une noisette sur la rayure tout en frottant. Cela permettra d'atténuer la zone abîmée.

L'HYDROLATHERAPIE POUR VOS ANIMAUX

La santé de votre animal de compagnie passe avant tout par son alimentation.

Pour la plupart des propriétaires de chiens ou de chats, les croquettes sont devenues incontournables. Elles sont avant tout extrêmement pratiques et permettent à n'importe quel propriétaire de posséder et de laisser (sur)vivre un animal à ses côtés.



Malheureusement, l'alimentation à base de croquettes n'est pas la plus adaptée pour votre animal car même les meilleures croquettes du marché sont par nature problématiques pour nos animaux de compagnie.

Celles-ci sont dénaturées de leurs vitamines et enzymes et leurs compositions sont très souvent inadaptées aux besoins de vos petites bêtes.

Ces croquettes ont donc un réel impact sur la santé de vos animaux : arthrose, fatigue, problèmes de peaux et de poils, troubles digestifs, système immunitaire affaibli, ...

Afin de pouvoir réguler ces petits problèmes quotidiens, nous vous conseillons d'utiliser les eaux florales afin d'effectuer un drainage au niveau du foie.



Pour ceci, utilisez l'eau florale de Romarin Verbénone à raison de 2 cuillères à soupe par jour pendant 20 jours. Celui-ci est un activateur du métabolisme, énergisant, stimulant hépatobiliaire et rénal.

L'eau florale de Carotte Sauvage est également très efficace contre les problèmes de digestion. A raison de 2 cuillères à soupe par jour, elle améliorera le confort digestif et régulera le transit de votre animal.

DES NOUVELLES DU JARDIN

- Après les fêtes, le problème est toujours le même si vous avez acheté un vrai sapin : qu'en faire? Abiessence ... mauvaise pioche !! Votre idée était pas mal mais pour la distillation il faut que les aiguilles soient vertes et que nous soyons sûr de l'espèce botanique. L'huile essentielle



de sapin pectiné n'est pas la même que l'épicéa et que tous autres résineux. Donc la solution la plus simple et la meilleure consiste à le porter à la déchetterie locale. Actuellement, de nombreuses communes sont équipées pour ce genre de recyclage ; l'arbre sera broyé et les déchets utilisés pour le compost ou les paillis.

- **Les mauvaises herbes se développent** à une vitesse étonnante dès le moindre redoux, même au cœur de l'hiver. A chaque fois que vous faites un tour dans le jardin, armez-vous d'une binette pour les arracher avant qu'elles ne grandissent. Cela vous épargnera bien du temps et de la fatigue à l'arrivée du printemps.



- **Les grimpantes à tailler dès le mois de janvier** : glycine, vigne vierge, lierre, hortensia grimpant... Ces plantes ont la mauvaise habitude de se faufler dans les encadrements de fenêtres et dans les portes, rabattez-les donc régulièrement pour éviter des dégâts coûteux. Et en les taillant, n'oubliez pas de les déloger des gouttières.

- **La taille des cassissiers** . Certains les taillent juste après la cueillette, mais en hiver, sans l'encombrement des feuilles, on voit précisément ce que l'on fait. Les cassissiers fructifient sur le jeune bois et sur le vieux. L'objectif de la taille est de maintenir un équilibre entre les deux bois. Le buisson doit être rabattu d'environ un tiers chaque année pour conserver sa vigueur.

- **En mars, tailler les rosiers**. C'est la saison traditionnelle de la taille des rosiers buissons et des arbustifs. Certains préfèrent les tailler à l'automne, mais il y a des arguments en faveur du printemps. D'abord, plus vous laissez de végétation dans le jardin au cours de l'hiver, plus vous fournirez d'abris aux petits animaux. Ensuite, si vos rosiers ont souffert pendant l'hiver, vous pouvez alors adapter votre taille pour retrouver une belle forme après avoir rectifié les dégâts. N'ayez pas peur de tailler sévèrement les rosiers car ils réagissent au défi en produisant de belles pousses et fleurs.

Traditions Locales des Plantes:

L'ARÔME INIMITABLE DU GENÉVRIER

Depuis plusieurs années, sur les plateaux des Hautes Chaumes, se développe une végétation qui, sans être véritablement sauvage, ne manque pas de charme. Ces espaces trop pentus, très secs et peu fertiles pour l'agriculture, jadis pâturés par les troupeaux de moutons, sont aujourd'hui le domaine de maigres bois de pins sylvestre et de prairies sèches où fleurit, en été, l'arnica. Au beau milieu des graminées se dressent, solitaires ou par petits groupes, des genévriers pointus aux aiguilles acérées. Autrefois, les autochtones récoltaient les petites boules bleues des genévriers.



Leur récolte était délicate, voire douloureuse car les baies filaient entre les doigts que les fines extrémités des feuilles piquaient assidûment mais le jeu en valait la chandelle puisque ces baies étaient utilisées à buts culinaires et thérapeutiques. Le genièvre épousait à merveille la choucroute et servait de condiment.

Les utilisations médicinales étaient les suivantes :

- Pour tous ceux qui souffraient de douleurs rhumatismales, la cure de baies de genièvre était à l'automne ce que la cure de pissenlit était au printemps. On prenait les baies en infusion à raison de 10 à 20 g par litre d'eau. Infuser dix minutes. Prendre trois tasses par jour pendant trois semaines.
- Le sirop de genièvre était, lui, plutôt destiné aux enfants qui souffraient de bronchite ou qui étaient sujets au rhume. Pour le réaliser, ils faisaient macérer dans de l'eau à température ambiante pendant neuf jours des baies fraîchement cueillies. Puis les faisaient bouillir pendant peu de temps, les écrasaient et exprimaient le jus qu'ils remettaient sur le feu avec une quantité égale de sucre jusqu'à obtenir le sirop.
- Pour les difficultés digestives, on pouvait croquer une ou deux baies par jour ou les utiliser en poudre dans toutes sortes de préparations comme par exemple les soupes de légumes, les plats à base de chou ou même certaines confitures. Croquer des baies avait également la réputation de rafraîchir l'haleine. La saveur prononcée des baies, à la fois poivrée, boisée et légèrement résineuse, étonnait tout d'abord, mais on s'y faisait très rapidement.

Zoom sur les cultures d'Abiesseance :

Du mois de novembre à la mi-avril, nous pouvons parler de la « trêve hivernal » pour la partie culture d'Abiesseance. Les travaux sont peu nombreux alors nous en profitons pour réaliser quelques marchés de Noël ...l'histoire de s'occuper un peu !!



Lors des plus belles journées d'hiver, nous en profitons pour nettoyer les bords de parcelles. Nous conservons les haies naturelles qui permettent d'abriter la faune locale et d'assurer un garde manger pour les animaux.

En revanche, il est nécessaire de supprimer les genets qui empiètent sur la terre cultivable ainsi que les branches les plus basses des arbres qui entourent les parcelles. Celles-ci font beaucoup d'ombre aux aromatiques qui raffolent du soleil et nous limitent le passage en tracteur.



Nous respectons à la lettre le conseil de nos anciens, à savoir : ne jamais toucher un terrain gelé ou enneigé au risque d'enfermer le froid dans le sol printanier. Avant les premières gelées, nous avons détruit mécaniquement à l'aide d'un rotovator les prairies qui vont être plantées en 2017 en plantes aromatiques. Ces prairies sont implantées depuis 3 ans en jachère. De ce fait, elles ont eu le temps de se reposer et de reconstituer un stock de matières organiques qui pourra servir à la culture suivante. Les gelées hivernales vont terminer notre travail en brisant les mottes grâce au froid.



Lorsque les températures seront positives, nous labourons les parcelles puis à l'aide d'un cultivateur nous affinerons la texture de la terre pour le « lit de semis ». Nous avons déjà commandé nos plants de lavande aux producteurs du sud depuis 6 mois. Chaque année nous réservons environ 15000 pieds en racines nues pour fin avril. A partir de janvier, il nous faudra dénombrer la quantité de plants de menthe, camomille, héliochryse... en mini mottes à commander. Ceux-ci sont produits par un pépiniériste certifié en AB. Les plants sont faits à partir de boutures dument sélectionnées pour la production d'huile essentielle.

Les plantes aromatiques d'Abiesse se joignent à nous pour vous souhaiter une excellente année 2017. Elles vous réservent à nouveau le meilleur d'elles-mêmes !

L'exploitation Forestière :

Au cours des précédents petits journaux, vous avez découvert le tracteur forestier NOE permettant d'extraire les branches et les grumes en forêt mais aussi notre Broyeur transformant le bois en énergie verte pour nous chauffer.

Mais le bois reste avant tout ce matériau noble qui nous abrite sous de belles charpentes, qui nous protègent en lambris, bardage et qui nous « supporte » en planchers ... et enfin qui nous conserve et nous entoure encore pour nous permettre un long repos mérité, confortable et éternel. Le bois est notre compagnon du quotidien et il ne faut pas l'oublier pour qu'il le reste encore longtemps. Abiesseance poursuit ce projet d'une gestion durable en donnant à chaque « bout de bois », la valeur qu'il mérite et nous nous obstinons à trier en forêt pour donner à chaque grume la destination qu'elle a choisie. En effet, la nature est bien faite, les arbres s'adaptent à leur environnement et prennent telle ou telle forme pour répondre aux contraintes imposés par la terre, le vent, la météo auxquelles ils font face. L'animal a le choix lui de se déplacer, de migrer... mais aussi de construire pour se protéger. Le sciage reste donc une activité indispensable et particulièrement dans les monts du Forez ou devrais-je écrire des forêts tant cette ressource fait partie de notre paysage.

Dès le départ de l'aventure, nous avons prévu cette transformation comme une étape indispensable de notre schéma de fonctionnement. Malheureusement au fil des années, les petites scieries qui caractérisaient l'entrée des villages locaux ont disparu ne pouvant faire face à la mise en place de structures industrielles répondant aux délais, normes et modèles économiques nécessaires à la survie de cette activité, les charges devenant de plus en plus lourdes. Dans les monts du Forez quelques unités moyennes ont continué et su s'adapter notamment à Chalmazel et Usson. Mais entre ses deux communes, les petites unités de sciage ont disparu petit à petit.



Notre projet de sciage ne pouvait donc se mettre en place avec des acteurs locaux et nous avons pris la décision de devenir autonome pour cette activité en plongeant dans l'inconnu. Nous avons fonctionné une année avec un scieur mobile afin de faire connaissance avec ce matériel avant de l'acquérir.

Nous avons entre temps commencé à louer l'ancienne scierie Damon-Forestier à Gumières pour abriter les plaquettes de chauffage et produire le bois de chauffage. Mais nous avons en tête de redonner à ce site sa destination d'origine ce qui correspondait aux attentes de Mr Damon qui ne souhaitait vendre son bâtiment que pour un tel projet. Tout se destinait donc à cette activité mais la difficulté était de reprendre un travail dont les bases avaient disparu avec la fermeture des scieries artisanales et leurs « artistes du bois » souvent expérimentés d'une vie de sciage. Nous avons donc pris tous les conseils encore disponibles notamment auprès d'Antonin Forest. De plus Emmanuel Ruiz ayant une formation de menuisier et une passion sans modération du travail du bois était plus que motivé pour prendre la gestion de cette activité. Il est donc passé de distillateur-chauffeur de broyeur à scieur.



Le premier matériel choisi en 2010 fut une scie mobile de marque allemande : une SERRA MONTANA ME90. Ces caractéristiques lui permettaient de scier des troncs de 80 cm de diamètre et jusqu'à 9.50 de long. L'investissement était modéré et a permis à Emmanuel de commencer à apprendre le métier. Nous avons lors de chaque exploitation des billes de pied à scier pour produire des produits standards : chevrons, planches, liteaux... ce qui a conduit à faire venir les premiers clients. Nous avons pensé mettre en place également du sciage à façon soit à Gumières soit à domicile mais finalement très vite la scie mobile s'est fixée du fait d'une augmentation progressive de la demande. Ce principe de développement lent mais constant permet à une activité de se mettre en place en respectant un principe essentiel, celui de la qualité et du service. Petit à petit, les clients répondent présents et les débits s'enchaînent pour les professionnels (charpentiers, menuisiers...) et pour les particuliers. Mais qui dit service et activité artisanale doit aussi entendre réactivité et surtout adaptation.

En effet, les demandes qui arrivent en commande sont celles qui ne sont pas standards et les sections souhaitées souvent hors normes ; mais il faut également être capable de répondre aux demandes plus classiques en ayant du stock.

De plus, lors des exploitations forestières, nous avons souvent rencontrés le problème des arbres de gros diamètre : particulièrement les sapins qui dépassent souvent les 80 cm de diamètre et dont les scieries industrielles ne veulent pas. Du côté des débits, nous avons été quelquefois limités par les 9m50 de longueur de sciage. C'est ainsi que restant fidèle à notre politique de développement et surtout de service, nous avons décidé de renouveler le matériel de départ pour acquérir cette année sa grande sœur : une SERRA AFRICA XE 135 capable de scier 1m30 de diamètre et 12m50 de long nous permettant ainsi de n'être limité que par le ... portail de la scierie ! Nous avons dû finalement l'agrandir et son linteau est bien-sûr en sapin massif du Forez.



Il nous reste encore beaucoup à apprendre et à développer en terme de sciage mais nous sommes déjà très heureux d'avoir redonné à l'entrée du village de Gumières de l'activité. Nous remercions à ce titre les habitants et la mairie qui nous ont toujours soutenus et surtout l'ensemble de nos clients actuels et futurs qui nous permettent de prouver chaque jour que la scierie artisanale « comme avant » reste un maillon essentiel d'une économie locale bien huilée.

Nous vous invitons à venir découvrir notre scierie à Gumières où Emmanuel Ruiz sera heureux de vous faire connaître son métier et effectuer vos débits.

Recette Culinaire :



Les bugnes sont originellement une spécialité culinaire du duché de Savoie, mais dans la Rome antique, on les dégustait déjà à l'époque du carnaval. Elles sont devenues une spécialité de toute la région : Lyon, Saint-Etienne, la vallée du Rhône. Leur nom vient de "bunyi" qui signifie justement "beignet".

Les bugnes se dégustent en février, et marquent le début du carême pour les catholiques qui prenaient là une dernière joie culinaire avant l'abstinence et jadis, on faisait des bugnes afin de ne pas gâcher les matières grasses (ici, l'huile de cuisson) dont l'usage était interdit pendant le carême.

PÂTE A BUGNES

200 g de farine

50 g de sucre

2 Œufs

30 g de beurre

1/2 sachet de levure chimique

1 cuillère à soupe d'Eau Florale de Fleur d'Oranger

- Dans une casserole, faites fondre le beurre.
- En attendant, mélangez la farine, le sucre, les œufs et la levure.
- Incorporez ensuite le beurre préalablement mélangé à l'eau florale de Fleur d'Oranger.
- Pétrissez bien le tout et laissez reposer une heure au réfrigérateur.
- Faites ensuite chauffer une casserole d'huile de friture (ou végétaline). Etalez la pâte et découpez des rectangles. Plongez les ensuite dans la friture, laissez les gonfler et dorer et égouttez-les sur du papier absorbant.
- Saupoudrez de sucre glace et laissez vous tenter par la dégustation !

Complète la grille de Sudoku et viens chercher ton cadeau à la distillerie !

7	9			5				
6				3	1	9	5	
		1	6		9			2
	8		5				9	1
4				1				3
2	1				7		4	
1			9		8	5		
	7	5	2	4				9
				6			8	7

HISTOIRE DU CARNAVAL

Le mardi gras est le jour le plus important de la période du carnaval. C'est un jour de fête, car c'est le dernier jour avant d'entamer la période de carême. Le carême est une période de 40 jours pendant laquelle les chrétiens jeûnent, c'est-à-dire qu'ils ne mangent pas ou peu, et doivent s'abstenir de faire la fête. Juste avant, il fallait donc faire le plein de bonnes choses et de bonne humeur !

Avant de jeûner, il était habituel de faire le plein d'aliments gras et de vider les réserves de viande et d'œufs. C'est pour cela que l'on parle de « mardi gras ». Ce jour-là les familles cuisinent des gaufres, des beignets ou encore des crêpes !

RECETTE PATE A CREPES

Ingrédients

250 g de farine

1/2 litre de lait

3 oeufs

1 pincée de sel

5 gouttes d'huile essentielle de Citron



Préparation

- Dans un saladier, pèse la farine.
- Ajoute petit à petit le lait auquel tu auras compté les 5 gouttes d'huile essentielle.
- Ajoute ensuite les œufs et le sel.
- Mélange bien le tout afin qu'il n'y ait pas de grumeaux.
- Verse ensuite une petite louche de la préparation dans une poêle chaude et légèrement huilée sous l'oeil d'un adulte.
- Laisse cuire et dorer de chaque côté.
- Il ne te reste plus qu'à déguster avec l'accompagnement de ton choix !



Ateliers & Formations :

Venez vous initier ou vous perfectionner à la distillerie.

ATELIERS D'AROMATHERAPIE

- Thème Hiver -

◦ 14h - 16h30 ◦

Déodorant Roll'on

Baume Respiratoire

Eau de Toilette Hivernale

Masque Hydratant Visage

Brume d'Armoire

◦ 20 € / personne ◦

Dates

En Janvier : 10 / 14 / 19 / 21 / 24

En Février : 2 / 4 / 7 / 11 / 14 / 18 / 23 / 28

En Mars : 4 / 9 / 11 / 14 / 18 / 28

FORMATIONS

- Acquérir des connaissances de base en aromathérapie ◦
- Comprendre les caractéristiques des huiles essentielles et leurs critères de qualité ◦
- Développer son sens olfactif au cours d'un atelier pratique ◦

Jeudi 26 Janvier 2017

Jeudi 16 Février 2017

Jeudi 23 Mars 2017

◦ 9h - 17h ● 60 € / personnes (Repas Compris) ◦

Fiche d'inscription à télécharger sur www.abiessence.com

ATELIERS CULINAIRES

Passionnée de cuisine (et du travail avec les enfants), Patricia déplace sa cuisine pour un atelier culinaire destiné aux adultes et aux enfants. Traiteur dans l'événementiel, elle a toujours aimé transmettre et échanger autour de l'alimentation, qu'elle soit plaisir ou santé.

Les enfants découvrent les notions d'hygiènes obligatoires pour bien cuisiner, l'importance d'élaborer un menu équilibré en cherchant à se faire plaisir, voilà le démarrage de l'atelier. Les petits ou grands chefs enfilent leurs tabliers et préparent un menu (plat et dessert) dans la bonne humeur et dans une ambiance conviviale. Avoir envie de cuisiner pour bien manger et découvrir des recettes originales ou déjà connues, voilà maintenant le but de cet atelier. Un agréable moment partagé en groupe pour peut-être se découvrir une passion ou un art de vivre.

ATELIER ADULTES

14^H00 à 16^H30 - 22€ par personne

Recettes à consulter sur www.abiessence.com

Dates

Le vendredi 28 Janvier 2017

Le samedi 04 mars 2017

Le vendredi 25 mars 2017

ATELIER ENFANTS

14^H30 à 16^H30 - 10 € par enfant

Recettes à consulter sur www.abiessence.com

Dates

Le Mercredi 1^{er} Mars 2017

Infos utiles de l'entreprise

HORAIRES D'OUVERTURES

En Juillet, Aout et Décembre

Le Lundi, Samedi & Dimanche

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Le Reste de l'année

Le Lundi, Samedi et 1^{er} Dimanche du mois

14h - 18h

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Visites de la distillerie

Le mercredi et samedi : 14h30 / 15h30 / 16h30

Le 1^{er} dimanche de chaque mois : 15h30 / 16h30

EVENEMENTS

Présence sur le marché de Montbrison

Tous les 15 jours, en bas de la rue Tupinerie

Version papier disponible au magasin et au marché.

Version informatique disponible sur le site www.abiessenceconseil.com, rubrique

"Petit Journal"

Rédaction et mise en page réalisées par E. Beraud, J. Ruiz, P. Cariou

Les articles sont extraits du livre «la passion des huiles essentielles et eaux florales ».

ABIESSENCE

Montgenest

42600 Verrières en Forez

04 77 76 58 85

contact@abiessence.com

www.abiessence.com

