

A lire cet hiver !

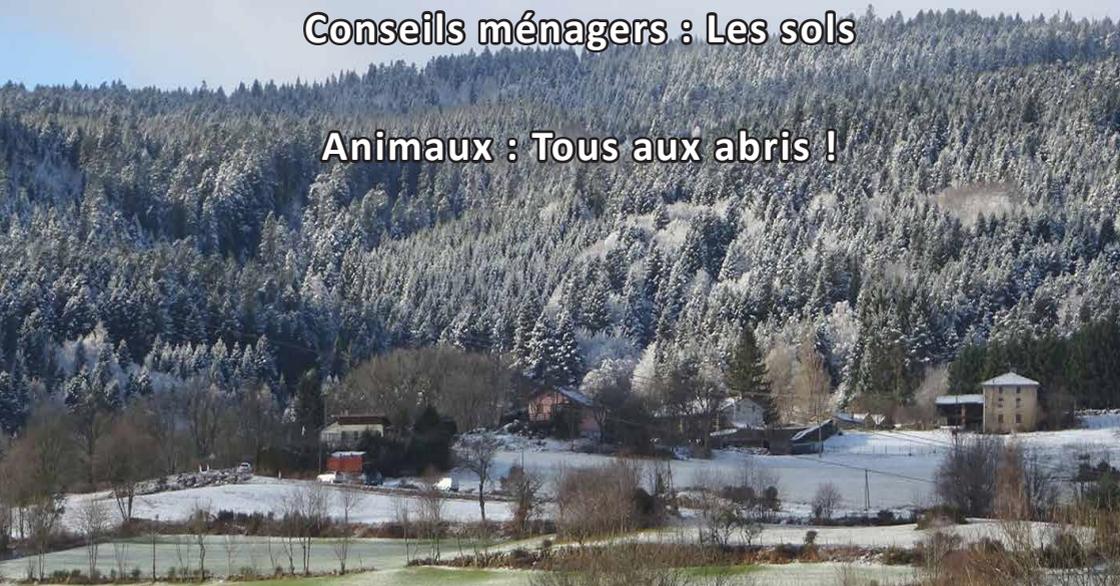
Le niaouli et l'épicéa

Quelle huile essentielle choisir pour l'hiver ?

Cosmétique : Gerçures et crevasses

Conseils ménagers : Les sols

Animaux : Tous aux abris !



Le Niaouli

CARACTERISTIQUES DE L'ARBRE

Melaleuca quinquenervia est originaire de la côte sud-est de l'Australie, jusqu'à Sydney, de la Nouvelle-Calédonie et de la Nouvelle-Guinée.

Le niaouli a été introduit en Afrique de l'Est, en Égypte, Cameroun, Bénin, Nouvelle-Guinée, Malaisie, Philippines, Vietnam, Indonésie et Madagascar.



En Nouvelle-Calédonie, le niaouli pousse dans la brousse, les zones secondaires et les zones humides. La savane à niaouli apparaît après la destruction de la forêt sèche primaire par le défrichement et les feux répétés.

Elle est liée à l'essor de l'élevage, introduit par les Européens à partir de 1850 dans les plaines littorales. Elle constitue une des formations les plus étendues de Nouvelle - Calédonie.

Les niaoulis peuvent se maintenir ensuite malgré les feux de brousse réguliers, grâce aux propriétés ignifuges des multiples couches de liège qui couvrent le tronc. Il semble que les formations en équilibre avec le milieu soient celles des zones marécageuses car c'est là que les niaoulis ont le plus beau développement. Ce sont en outre des formations qui, livrées à elles-mêmes, restent inchangées alors que les savanes à niaoulis disparaissent devant la concurrence d'autres plantes.

Le niaouli est une essence robuste, peu exigeante et qui s'adapte à de nombreuses conditions. Il se rencontre partout, du niveau de la mer jusqu'à 1000 m d'altitude, sur toutes les expositions. Peu à peu, il a fini par couvrir 40 % de la Nouvelle-Calédonie.

Arbre typique de la Nouvelle-Calédonie, il est l'un de ses emblèmes et les Néocalédoniens y sont sentimentalement attachés.



On donna son nom aux poilus néocalédoniens, partis combattre en métropole au sein du bataillon mixte du Pacifique lors de la Première Guerre mondiale.

Introduit en 1886 en Floride pour l'ornement, il fut aussi largement planté afin de prévenir l'érosion des sols.

Il s'y est naturalisé et est devenu depuis une espèce envahissante, perturbant les écosystèmes marécageux comme en Floride.

Dans les autres régions tropicales où il a été introduit, le niaouli est généralement planté en basse altitude pour l'exploitation de son bois, de ses fleurs pour la production de miel ou de ses feuilles pour la production d'huile essentielle.

Il a été aussi introduit comme arbre d'ornement, comme c'est le cas à La Réunion où on l'observe dans les parcs et les jardins. Il s'est naturalisé mais ne présente pas pour le moment de menace importante.

UTILISATION

Le niaouli est connu depuis des siècles pour ses vertus curatives et relaxantes. Les habitants du Pacifique Sud et les Aborigènes d'Australie l'utilisaient déjà dans leur médecine traditionnelle pour soigner les bronches, les voies urinaires et pour activer la cicatrisation de la peau.

SON HUILE ESSENTIELLE

Elle est extraite des feuilles du Niaouli, appelé aussi « l'arbre à peau » en raison des couches successives d'écorces de son bois.

Elle est obtenue par distillation complète des feuilles par entraînement à la vapeur d'eau. Il faut 20 kilos de feuilles pour obtenir 30 ml d'huile essentielle de niaouli.

L'huile essentielle de Niaouli est excellente en mélange à part égale avec l'huile essentielle de Menthe pour une inhalation sèche et une application sur le front.

L'épicéa

CARACTERISTIQUES DE L'ARBRE

L'épicéa ou épinette, à ne pas confondre avec le sapin, est le conifère le plus répandu en Europe, dans nos montagnes et nos forêts. L'épicéa compte des dizaines d'espèces et de variétés, parfois méconnues, qui ont largement leur place dans nos jardins !



L'épicéa est un conifère (ou arbre résineux) au port conique, étroit, qui pousse dans nos forêts, en particulier les forêts de nos montagnes. À vrai dire, c'est le conifère le plus répandu en Europe ! Et pour cause : à croissance rapide, il se plaît partout, s'adapte à tout sol et ne craint ni le froid, ni les gelées printanières.

Grand, odorant et décoratif, il crée naturellement une atmosphère particulière, en pleine nature comme au jardin. C'est aussi un bois très apprécié pour ses différentes qualités, en reboisement, menuiserie et papeterie. Sans oublier que, même si ce n'est pas le meilleur (car il perd vite ses aiguilles), l'épicéa reste le sapin de Noël de référence ! Un arbre ancestral présent dans la mythologie et lié à la religion catholique, où il est considéré comme « l'arbre de la naissance ».

COMMENT DIFFÉRENCIER UN ÉPICÉA D'UN SAPIN ?

Vous n'êtes pas sûr de bien différencier sapin et épicéa ? Plutôt normal tant ces cousins jouent de ressemblances.

Mais il y a quelques petits « trucs » pour les reconnaître facilement :

- L'épicéa a un port conique et pointu.
- Les branches du sapin sont assez « droites », alors que celles de l'épicéa sont courbes.
- Les aiguilles de l'épicéa sont raides, pointues, quadrangulaires (4 angles) et disposées en spirale tout autour du rameau. Celles du sapin sont plus plates, plus souples avec deux bandes blanches sur le dessous.

- Les cônes de l'épicéa poussent vers le bas, alors que ceux du sapin poussent vers le haut.



UTILISATIONS :

- Sa résine est indiquée, sous forme d'emplâtre pour les rhumatismes et les maladies pulmonaires.
 - Ses bourgeons, rameaux et aiguilles sont des toniques cardio-vasculaires en décoction.
 - Son bois, bien que peu durable, est élastique et résistant aux chocs ; on réalise avec lui, des charpentes, des pièces de menuiserie, des poteaux, de la pâte à papier, des mâts et des avirons pour les bateaux, ...
 - Son huile essentielle est recommandée pour les baisses d'énergie.
 - A partir du tanin contenu dans son écorce, on prépare les peaux.
 - Enfin, à partir de jeunes arbres, chacun peut confectionner un superbe arbre de Noël (rien qu'en France il s'en vend 10 millions par an).
- Oui, le sapin de Noël est en fait un épicéa !!

Pour stimuler, revitaliser l'organisme en période de fatigue, aux intersaisons, masser le bas de votre dos, matin et soir avec 3 à 4 gouttes d'huile essentielle d'Épicéa.

Dossier du mois

Quelle huile essentielle choisir cet hiver ?



Les huiles essentielles offrent une panoplie curative et protectrice grâce aux propriétés toniques et anti-infectieuses de leurs molécules extraites lors de la distillation. Un trésor on ne peut plus naturel pour nous aider à passer cette période, pour certains, difficile et toussoteuse...

UTILISATIONS POUR LES DÉBUTANTS

Commencez par l'application externe déjà très puissante et efficace, il suffit de mettre dans le creux de la main quelques gouttes pures, ou mélangées à une huile végétale, et d'appliquer sur le torse ou le long de la colonne vertébrale, ou encore sous la plante des pieds pour les plus jeunes.

LES HUILES ESSENTIELLES ANTIVIRALES :

Faire un mélange d'un quart de chacune de ces huiles essentielles :

Huile Essentielle Eucalyptus Globulus

Huile Essentielle Ravintsara

Huile Essentielle Niaouli

Huile Essentielle Tea Tree



En prévention : 3 gouttes pures deux fois par jour sur le thorax ou le long de la colonne vertébrale, sans oublier une alimentation saine.

En protection : Quand le virus est présent dans l'entourage : 6 gouttes pures 2 fois par jour sur le thorax pendant toute la durée du risque.

Quand vous êtes atteints : 6 gouttes pures 6 fois par jour sur le thorax pendant 3 jours en accompagnement de stimulants immunitaires (vitamines, oligo-éléments, synergies...).

Ce sera votre potion magique pour affronter l'hiver !

LE RAVINTSARA

Ne la confondez pas avec l'huile essentielle de Ravensare, beaucoup moins intéressante.

L'huile essentielle de Ravintsara est une championne pour lutter contre les maladies. Quand les épidémies hivernales débarquent, cette huile essentielle est utile à toute la famille.

Elle peut être utilisée en diffusion à froid pour assainir l'air. Mais préférez-la en application sur la poitrine, le dos et la plante des pieds, diluée ou non dans une huile végétale matin et soir pendant les périodes à risque.



LE TEA TREE



Elle s'utilise diluée dans une huile de massage ou bien dans votre crème hydratante préférée pour les mains.

Son application cutanée permet de profiter de sa vertu purifiante : elle assainit l'épiderme et aide le corps à renforcer les défenses de l'organisme.

On peut aussi utiliser l'huile essentielle d'arbre à thé dans un diffuseur : elle est alors bénéfique à toute la famille pour assainir l'air de la maison et aider à mieux respirer.

LE NIAOULI

Elle est très polyvalente, l'huile essentielle de Niaouli stimule les défenses immunitaires. Elle soulage les infections virales les plus courantes telles que les angines, les otites, la grippe.

Elle lutte contre les affections cutanées comme l'herpès ou le zona.

Ses propriétés anti catarrhales et expectorantes sont très efficaces contre les infections respiratoires telles que les bronchites, rhinites et sinusites. En diffusion, elle est également très utile dans les traitements contre l'asthme.



L'EUCLYPTUS GLOBULUS



C'est l'indispensable de l'hiver. Si vous ne devez avoir qu'une seule huile essentielle pour passer l'hiver : c'est celle-là !

L'huile essentielle d'eucalyptus globulus vous offre deux vertus parfaites pour votre bien-être : elle est purifiante et elle aide à mieux respirer.

Utilisée en diffusion atmosphérique, l'huile essentielle d'eucalyptus globulus vous aide à purifier l'air de votre intérieur et à dégager les voies respiratoires encombrées. Vous pouvez aussi en diluer quelques gouttes dans de l'eau

chaude pour profiter de ses bienfaits par inhalation.

LORSQU'ON A MAL A LA GORGE



1 à 3 gouttes d'huile essentielle de thym linalol sur un comprimé neutre ou diluées avec du miel, de 1 à 4 fois par jour, suivant l'âge et la gravité de l'infection. Enfant à partir de 5 à 6 ans, préférer l'eau florale de thym thymol, en plus de vaporiser directement dans la gorge, prendre une cuillère à café dans un verre d'eau 2 fois par jour.

LORSQU'ON A LE NEZ BOUCHÉ

Faire un mélange d'un tiers de chacune de ces huiles essentielles :

- Huile Essentielle Ravintsara
- Huile Essentielle Niaouli
- Huile Essentielle de Sapin Pectiné
- 4 fois par jour sur le thorax pendant 3 jours



EN CAS DE SINUSITE



1 goutte d'Huile Essentielle de Niaouli, de Tea Tree, de Menthe Poivrée et de Ravintsara, pures 6 fois par jour sur les sinus, en évitant bien les yeux, pendant 4 jours.

LORSQU'ON A MAL AUX OREILLES

1 goutte d'Huile Essentielle d'Eucalyptus Radiata, de Tea Tree et de Lavande Fine
4 fois par jour en onctions péri auriculaires.



LORSQU'ON TOUSSE



Si c'est gras (toux grasse): Utilisation en interne, 2 gouttes 2 fois par jour d'huile essentielle de Pin Sylvestre sur une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive.

Si c'est sec (toux sèche): 2 gouttes d'Huile Essentielle de Cyprès, dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive.

En résumé, pour l'hiver vous avez besoin de Ravintsara, Tea Tree, Niaouli, Eucalyptus Globulus, Thym Linalol, Eucalyptus Radiata, Menthe Poivrée, Lavande Fine, Cyprès et Pin Sylvestre.

Pour ceux qui préfèrent les formules toutes prêtes, nous avons le Respi'Forez qui protège des agressions hivernales. Grâce à sa composition équilibrée, à l'odeur fraîche et agréable, il aide à dégager le nez et favorise une meilleure respiration. En friction, massage, inhalation ou diffusion, il est indispensable à toute la famille pour faire face aux désagréments de l'hiver. (Attention, celui-ci ne s'ingère pas)

Il est composé d'huiles essentielles d'Eucalyptus Globulus, Pin Sylvestre, Sapin Pectiné, Térébenthine, Lavandin Super, Niaouli, Douglas, Menthe Poivrée, Laurier Noble et Romarin Camphré.



Nous avons également les Respi'Gom qui contiennent des huiles essentielles purifiantes et assainissantes et du miel pour apaiser et adoucir les gorges irritées. Elles dégagent les voies encombrées et rafraîchissent l'haleine.



Sucer ou mâcher lentement 5 à 6 gommes ou plus, réparties dans la journée dès les premiers picotements de la gorge.

Conseils Cosmétiques :

QU'EST CE QU'UNE CREVASSE/GERÇURE ?

Une crevasse est une fissure cutanée que l'on retrouve au niveau des mains, pieds et lèvres (également sur les seins chez la femme lors de l'allaitement). Ses fissures sont plus ou moins profondes et ne saignent que quand elles sont très profondes.



LES CAUSES :

Certains types de peaux sont plus sujettes aux crevasses tel que les peaux sèches, atopiques, les personnes qui ont de l'eczéma, du psoriasis, des dermites chroniques. Ces types de peaux sont déjà fragilisées mais d'autres facteurs peuvent également causer des fissures cutanées, comme une déshydratation de la peau causée par le froid, l'eau (la salive pour les lèvres) , la transpiration ... Pour les femmes allaitantes cela peut venir d'une mauvaise position du nourrisson.

COMMENT LES ÉVITER ET LES GUÉRIR ?

Dans un premier temps il faut protéger vos mains des détergents ménagers ou tous autres produits agressifs. Si possible, utilisez des gants lors de manipulations. Malgré une protection, les crevasses peuvent apparaître. Il faudra donc limiter les facteurs aggravants tels que les savons trop décapants.



Misez plutôt sur des savons doux, par exemple au lait d'ânesse, afin d'hydrater au mieux votre peau. Faites aussi attention à l'emploi de gels hydro alcooliques qui, certes désinfectent, mais assèchent véritablement les mains.

Si les crevasses apparaissent, appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de lavande fine sur la crevasse jusqu'à 3 fois par jour. Vous pouvez compléter ensuite par notre baume nourrissant mains et pieds, à base de beurre de karité, cire d'abeille et d'huiles essentielles, qui viendra nourrir et protéger votre peau. Lorsque vos crevasses ont disparu, pensez à nourrir votre peau avec une crème et munissez-vous de gants et de grosses chaussettes afin de tenir au chaud vos extrémités qui sont frileuses.

Pour les lèvres, la première règle d'or est de boire suffisamment pour limiter l'apparition de fissures. Pensez à protéger vos lèvres avec les baumes ou sticks enrichis de beurre de karité, beurre de cacao et cire d'abeille.

Les beurres viendront nourrir en profondeur vos lèvres. La cire d'abeille aura un rôle de film protecteur.

Pour les femmes allaitantes, orientez vous sur la gamme Néobulle conçue spécialement pour les mamans et leur bébé avec l'huile de soin "protect mamelon". Celle-ci répare et protège les mamelons entre les tétées.

Astuce de grand-mère

Pour vos talons fendillés, avant de vous coucher, enduisez vos pieds d'huile végétale d'amande douce et enfiler des grosses chaussettes.

RECETTE À FAIRE SOI MÊME

Mesurez les volumes d'huiles à l'aide d'une éprouvette puis versez le mélange dans un flacon. Comptez directement dans le flacon les gouttes des trois différentes huiles essentielles aux pouvoirs cicatrisants et hydratants.

15ml d'huile de macération de millepertuis

15ml d'huile de macération de calendula

10 gouttes d'huile d'essentielle de ciste

10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat

10 gouttes d'huile essentielle de lavande fine



Cette huile de soin est à utiliser sur les mains et les pieds, une à deux fois par jour en massant bien pour la faire pénétrer.

Conseils Ménagers: Les sols

L'HIVER OÙ LA SAISON DES BEAUX PAYSAGES ENNEIGÉS, DES BOTTES ET GROSSES CHAUSSURES !

En hiver nous sommes chaussés différemment et le plus souvent adaptés aux conditions météorologiques. Nos chaussures ne sont pas des plus légères. A cela il faut ajouter les sols qui sont souvent mouillés ou enneigés.

Résultat des courses : nous avons tendance à salir un peu plus nos intérieurs même si normalement les chaussures sales restent sur le paillason !!

Voici quelques petits astuces à retenir en fonction des types de sols :

POUR VOS CARRELAGES :



Pour les sols à faible porosité, vous pouvez utiliser notre nettoyant multi-usages qui est à base d'huile essentielle de citron, douglas, pin et sapin (pour leurs actions antiseptique, désodorisante et antibactérienne) ainsi que de l'alcool.

Si votre sol est très sale, vous pouvez rajouter une cuillère à soupe de cristaux de soude pour un litre d'eau chaude.

POUR VOS MOQUETTES ET TAPIS :

Il est recommandé, deux fois par an de saupoudrer votre moquette ou tapis de bicarbonate de soude, puis de broser avec une brosse à poils mi-durs. Laissez poser une demi journée avant de passer l'aspirateur.



Ce nettoyage en profondeur permet d'absorber les graisses, de désodoriser ainsi que de limiter la prolifération des acariens.

POUR VOS LINOS :

Il vous faut un détergent peu agressif tel que le savon noir liquide. Il est idéal pour nettoyer et donner un aspect lustré. Mettez deux à trois cuillères à soupe de savon noir auquel vous pouvez rajouter cinq gouttes d'huile essentielle de douglas (antiseptique) et cinq gouttes d'huile essentielle de verveine yunnan (désodorisante).

Si votre sol est très sale, vous pouvez rajouter une à deux cuillères à soupe de cristaux de soude.

POUR VOS PARQUETS ET PLANCHERS :

Une chose à retenir avec les parquets et planchers en bois est de ne surtout pas les laver à grande eau. L'idéal est d'utiliser une serpillière en microfibre et légèrement imbibée d'un mélange savon noir et eau tiède. Moins votre parquet restera humide mieux il se portera !

Vous pouvez également rajouter cinq gouttes d'huile essentielle de lavandin dans votre savon pour une action antiseptique ainsi que cinq gouttes d'huile essentielle de cèdre qui est un véritable insecticide naturel.



Conseils Animaliers: Tous aux abris !



En hiver, il est important d'être à l'écoute de son chien ou chat et de ne pas commettre l'erreur de surestimer sa résistance au froid. Même si les chiens et chats résistent mieux que l'humain à la baisse des températures, certaines précautions s'imposent.

AGE, SANTÉ, NATURE DU POIL... DES FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE

Le chien et le chat résistent mieux au froid que l'humain. Il n'empêche que selon son âge, son état de santé (malade, convalescent, animal souffrant de douleurs musculaires comme de l'arthrose entre autres), sa physiologie (chienne ou chatte gestante ou allaitante par exemple), certains sont plus sensibles et fragiles que d'autres.

Tout dépend de leur race ou type également, les chiens de petite taille peuvent craindre davantage les frimas, tout comme les chiens maigres. Mais un chien souffrant d'obésité ne sera pas plus résistant pour autant. C'est la même chose pour les chats. La nature de leur poil (avec ou sans sous-poil) fait aussi la différence. Les chiens et chats à poils longs et ceux avec un sous-poil épais ressentiront moins les méfaits du froid que les races à poils courts ou ras.

L'ENTRETIEN DES COUSSINETS

L'entretien des coussinets permettra de vérifier l'absence de corps étrangers, comme de petits cailloux, par exemple. Les poils entre les doigts pourront être coupés.

Vous pouvez hydrater les coussinets de votre animal de compagnie avec une bonne crème nourrissante comme celle au calendula afin d'éviter les crevasses. Elle peut aussi être appliquée sur le bout des oreilles.



CÔTÉ DIGESTION

Si certains chiens aiment jouer dans la neige, mieux vaut faire en sorte d'éviter qu'ils en ingèrent. Cela peut provoquer des troubles gastriques (diarrhée, vomissements).

Les eaux florales de camomille et/ou mélisse s'utilisent aisément, sans précaution particulière en interne. Elles seront utiles pour votre chien. Vous pouvez mettre 1 cuillère à café d'eau florale dans sa gamelle d'eau s'il s'agit d'un petit chien ou 1 cuillère à soupe pour les plus imposants !



Il sera également judicieux de masser le ventre plusieurs fois dans la journée avec un mélange adéquat, soit 20 % d'huiles essentielles diluées dans 80 % d'huile végétale. En massage, on utilisera les H.E. de basilic tropical, camomille romaine, marjolaine, romarin officinal, ravintsara.

LES INFECTIONS RESPIRATOIRES

Pensez à mettre votre animal à la diète s'il ne s'y met pas lui-même et surtout si la truffe est chaude et coule.

Vous pouvez utiliser les eaux florales de thym et romarin en traitement de quelques jours dans la nourriture ou directement dans la gueule si le chien ne mange pas.

En externe, diluez les huiles essentielles de ravintsara, lavande fine, pin sylvestre et niaouli dans une huile végétale, d'amande douce par exemple, et massez, frictionnez le torse de l'animal plusieurs fois par jour.

N'oublions pas que les animaux savent écouter leur instinct et que, naturellement, l'hiver, quand la nourriture manque et que le temps se refroidit, ils vivent au ralenti, ils utilisent leurs réserves de graisse accumulées pendant l'été et l'automne.

Alors écoutez votre animal et appréciez l'hiver bien au chaud à ses côtés !



Jardinage :

Même si l'hiver n'est pas la saison où la végétation est des plus luxuriante, aucun adepte du jardinage ne laissera son terrain sans soins, comme s'il était à l'abandon. Il existe des astuces et des plantations qui vous permettront de conserver une touche de vie à votre extérieur... Il suffit de les connaître !

LES PLANTES, FLEURS ET LÉGUMES DE L'HIVER

Bien sûr, selon la région où vous habitez, les plantes pour l'hiver varieront légèrement entre Marseille et Lille, mais cela va vous donner des idées intéressantes pour choisir des végétaux dont la couleur, la texture, la fleur ou la forme apporteront un "plus" à votre jardin.



Les plantes grasses, protégées des gels trop forts, sont décoratives en hiver. C'est aussi le cas des fougères qui peuvent offrir des couleurs flamboyantes. Pensez aux graminées comme la fétuque pour faire un volume léger autour d'autres plantations fleuries par exemple. Comme on les retrouve dans les compositions d'automne, au niveau des fleurs, vous pouvez choisir parmi quelques jolies floraisons : pensées, pâquerettes, cyclamens, bruyères, jasmins d'hiver, roses de Noël ou primevères par exemple. N'oubliez pas non plus les bulbes à floraison hivernale comme le muscari, le perce-neige, le narcisse et la jacinthe ou encore certains iris. Et puis, saviez-vous que certaines variétés de clématites offraient des fleurs précieuses en hiver ?

Ce ne sont pas des fleurs mais des fruits ou des baies que certains arbustes ornementaux arborent durant l'hiver : l'effet est formidable car il pose des touches de couleur très heureuses ici et là. Pour ce faire, plantez du houx, un pommier d'amour ou un cotonéaster par exemple.

PRÉPARER LA TAILLE DES ARBRES

En cette période froide et humide, il ne reste plus grand-chose à récolter, si ce n'est quelques fruits, comme certaines variétés de pommes, ou quelques légumes, comme les poireaux et certains choux.

Taillez vos arbres fruitiers et vos plantes vivaces, afin de maximiser vos chances de fructification et de floraison le printemps suivant. Veillez cependant à ne jamais tailler en période de gel. Profitez-en pour procéder aux traitements naturels préventifs nécessaires sur vos arbres fruitiers.

PROTÉGER LE SOL

Les plantes sensibles au gel doivent être paillées, afin de garder au maximum la chaleur fournie par le sol. Outre la paille, vous pouvez constituer un paillis à partir d'écorces, de gazon séché ou de feuilles mortes. Vous pouvez également installer des voiles d'hivernage, qui ont l'avantage de protéger vos plantes du froid tout en les laissant respirer ; voire des bâches thermiques, plus efficaces. Vos plantes en bac doivent être rentrées, afin d'éviter que leurs racines ne gèlent. Placez-les dans un endroit aéré et pas trop chauffé.



NOURRIR LES OISEAUX

L'hiver est une période difficile pour ces « compagnons du jardinier ». La nourriture se fait rare, en particulier les graines et les insectes. Apportez-leur des graines variées pour oiseaux, trouvées dans le commerce, des graines de tournesol, des fruits (la pomme par exemple) ou de la graisse (comme la margarine). Veillez à leur laisser de la nourriture de façon régulière et toujours au même endroit : ils pourront ainsi venir se nourrir plus facilement.



NETTOYER LES MAUVAISES HERBES

Profitez de cette pause hivernale pour faire le ménage dans votre jardin. Retirez toutes les mauvaises herbes, enlevez brindilles et autres débris : vous aurez ainsi un terrain sain pour bien commencer vos cultures de printemps. C'est aussi l'occasion de nettoyer vos outils à fond : brossez-les à l'eau savonneuse et désinfectez-les avec de l'alcool à 90° et de l'huile essentielle de lavandin. Faites de même avec vos pots et vos jardinières. Enfin, remplacez vos manches et vos piquets en mauvais état.

Traditions locales des plantes: Le houx

QUE SE CACHE-T-IL DERRIÈRE LE HOUX ?

Le houx commun (*Ilex aquifolium*) est un petit arbre ou arbuste appartenant à la famille des aquifoliacées, pouvant atteindre facilement 10 à 15 mètres de hauteur. L'écorce du houx est lisse, de couleur gris brun tandis que les jeunes rameaux sont verts vifs.

Les feuilles vertes brillantes du houx sont ovales, ondulées et coriaces. Elles présentent des prolongements épineux. Le fruit mûr du houx est une baie rouge de 12 mm de diamètre qui renferme 4 ou 5 graines à l'intérieur.

MÉDECINES TRADITIONNELLES :

En médecine traditionnelle, on utilise les feuilles et plus rarement les sommités fleuries pour leur action diurétique, pour traiter la goutte ainsi que les rhumatismes.

De plus, elle exerce une action fébrifuge et contribue par conséquent à faire baisser la fièvre chez l'adulte.

En médecine traditionnelle et uniquement pour les adultes, on emploie les feuilles de houx dans le but de préparer une décoction qui devra être bue deux à trois fois par jour.

Puisque son action principale favorise l'élimination urinaire, il est important de boire beaucoup d'eau durant la journée afin d'éviter le phénomène de la déshydratation.

Les feuilles de houx ne sont absolument pas toxiques. Par contre, en ce qui concerne les baies de houx, elles sont très toxiques.

PLANTES DE NOËL ET DU JOUR DE L'AN PAR EXCELLENCE :

Le houx et le gui, habillent traditionnellement nos tables et nos portes, sans que l'on sache le plus souvent pourquoi ! Tous les ans, nous décorons nos tables de Noël de branches de houx, ou en faisons des couronnes à suspendre à nos portes. Pourtant qui connaît l'origine de cette tradition ?

Plante vénérée pour ces qualités thérapeutiques par de nombreuses civilisations, elle tenait ses lettres de noblesse chez les Chrétiens, de son rôle dans la survie de la Sainte Famille lors de l'exil en Égypte.



L'histoire veut que, pourchassés par les soldats d'Hérode, Joseph Marie et Jésus trouvèrent refuge derrière un houx, et, à l'approche d'un soldat, celui-ci étendit ses branches pour les cacher. Marie aurait alors béni le houx en lui conférant la capacité à rester vert toute l'année. De nombreux rites religieux existaient autour du houx, ces der-

niers ont disparu, mais les superstitions populaires sont encore vivaces et la tradition perdure.

LES BOUQUETS SUSPENDUS DANS LES ÉTABLES :

La survivance de la tradition des bouquets suspendus fut certainement plus vivace que d'autres rites. Et comme s'indignait ce curé de Glux-en-Glenne, village du sud du Morvan, les habitants plaçaient plus volontiers leur foi dans le bouquet de Plantain accroché dans les étables, «pour éviter le mal blanc des bêtes ou le faire partir des étables» que dans le Bon Dieu!

En médecine vétérinaire, où l'Église a certainement exercé une influence moins forte, les croyances populaires ont persisté plus longtemps qu'en médecine humaine. De surcroît, le non remboursement des soins vétérinaires a contribué au maintien de ces remèdes populaires. Pratique contemporaine, les bouquets de Houx suspendus dans les étables préservent le bétail des darts.



Zoom sur les cultures d'Abiessence :

QUE S'EST-IL PASSÉ EN FIN D'ANNÉE 2017 ?

MAUVAIS PARI SUR LES PLANTATIONS DE L'AUTOMNE !

Historiquement nous plantons toujours au printemps pour optimiser la reprise des pieds d'aromatiques. En 2017, face à quelques mauvaises reprises du printemps, nous nous sommes « aventurés » dans les plantations de septembre. Heureusement, seulement pour quelques centaines de pieds. Notre crainte portait sur des gelées précoces et finalement il en a été tout le contraire. L'automne a été chaud et sec et les mini mottes ont donc souffert d'un manque d'eau. Pour 2018 nous planterons donc uniquement d'avril à juin avec une possibilité d'irrigation en cas de nécessité pour assurer nos arrières !

UN COUVERT POUR LES VERVEINES

Les verveines ont déjà beaucoup souffert cet été par manque d'eau. La preuve en a été à la distillation puisque les cuves n'ont pas rendu une seule goutte d'huile essentielle. L'automne a plutôt été favorable à celles-ci avec des températures clémentes et de l'humidité les nuits. Pour cet hiver nous avons donc décidé de les bichonner en les couvrant à nouveau d'un voile d'hivernage. Celui-ci a pour but de protéger les racines du gel en laissant passer la lumière. Nous souhaitons une bonne nuit à toutes nos verveines et nous sommes déjà impatients de voir les jeunes pousses redémarrer au printemps comme par miracle. Quelle magie de la nature !



COMMANDES DE MINIMOTTES ET DIFFICULTÉS À TROUVER DES RACINES NUES

L'hiver est une période de repos pour les plantes mais aussi pour les cultivateurs ; sauf qu'il ne faut pas trop s'endormir sur ces lauriers....Même si aucun travaux extérieurs nous animent il faut tout de même anticiper le printemps et notamment les plantations. Historiquement nous achetons principalement des racines nues à d'autres producteurs du Vaucluse.

Malheureusement ceux-ci sont confrontés à un dépérissement de leurs plants de lavande et se sont reconvertis à la culture de lavandin. Nous avons donc dû trouver une solution alternative. Nous travaillons maintenant avec une pépinière du sud qui nous assure la production de mini mottes. Pour 2018, nous sommes très optimistes car nous avons commandé pas moins de 23000 plants. La gymnastique n'est pas finie !!



L'HIVER 2018



LABOUR ET PRÉPARATION DES TERRAINS

Nous allons faire labourer en février 3 nouvelles parcelles. Certaines d'entre elles sont en prairies depuis plus de 20 ans. Il est nécessaire de laisser un temps de repos au sol pour qu'il puisse se refaire une santé et éviter les problèmes sanitaires. Le labour a pour objectif d'enterrer légèrement les mottes d'herbes. En mars nous affinerons la préparation du sol à l'aide d'un outil à dents afin de créer un bon lit douillet pour nos aromatiques.

ATELIER COUTURE

Nous avons fait le choix pour le moment de planter sur des toiles hors sol afin de maîtriser l'enherbement des parcelles. Quelques malheurs nous arrivent au moment des récoltes. La coupeuse est munie d'une barre de coupe. Nous devons nous trouver au plus près du sol pour récolter.

CHEZ ABIES-BOIS :

LA VIE DE BÛCHERON S'AMÉLIORE

Le métier de bûcheron a la renommée d'être très difficile. Cela est vrai, mais, durant mes 20 dernières années à côtoyer la forêt, j'ai constaté que mon métier avait évolué, et disons-le, dans le bon sens !

Tout d'abord, au niveau de la réputation. Nous avons, en effet, (un peu) moins l'image du « destructeur de la nature », malgré qu'il reste encore un gros effort de communication à faire à ce sujet, ce que nous essayons d'aborder dès que nous en avons l'occasion, notamment lors de nos différentes manifestations.

Ensuite, notre métier de bûcheron a évolué, de par la présence d'un tracteur forestier avec grue et câbles, qui nous aide à réaliser de nombreuses tâches au quotidien.



Aujourd'hui, un nouvel outil est apparu chez Abies-Bois. Lors de l'abattage, il faut anticiper et orienter la chute de l'arbre dans la direction souhaitée (afin d'éviter entre autres de casser la régénération).

Pour cela, nous enfonçons un ou plusieurs coins à l'aide d'une masse (et là, cela devient physique !).

L'entreprise a donc acquis un coin dit mécanique.

Son système est très simple mais très efficace.

Une fois le coin en aluminium mis en place (il faut donc tout de même un peu encore forcer !), nous introduisons ce fameux coin dans le trait de scie et, à l'aide d'une manivelle et presque sans effort, le coin, poussé par une vis, soulève l'arbre.

Tout est une question d'équilibre.

Nous obtenons ainsi un gain de force et de lucidité, au profit d'une meilleure rentabilité pour les différents travaux de la journée.

Seul petit bémol à l'acquisition de ce petit jouet : son prix !...

Mais l'investissement en vaut la peine dans la mesure où chaque coup de masse en moins prolonge notre carrière dans le métier !

Mais rassurez-vous ! Le bûcheron ne devient pas pour autant paresseux !



Il doit toujours tenir la tronçonneuse tout au long de la journée et maîtriser certaines techniques d'abattage ancestrales.

Nos conditions s'améliorent toutefois et il est important de le signaler, notamment aux jeunes qui pourraient être attirés par ce beau métier qui offre des débouchés...

Après avoir étudié le métier côté humain si nous analysons de plus près nos engins forestiers ...

LES ENGINS FORESTIERS D'ABIES-BOIS SONT-ILS TROP GROS ?

Il est légitime de se poser cette question ! Honnêtement, moi qui viens d'intégrer l'entreprise depuis peu, j'avais tendance à le penser...

En effet, j'étais plutôt spécialisé dans les plantations et je constatais que l'impact des engins sur le sol pouvait être très négatif.

Hormis le débardage à cheval ou avec les bœufs, pratique qui ne peut être rentable dans une entreprise, il nous fallait pourtant un tracteur avec des treuils pour tirer les arbres, une grue pour ramasser les branches, et qu'il soit également capable d'exploiter tant les petits bois pour alimenter notamment le bois énergie que les gros bois pour les besoins de notre scierie.

En effet, nos massifs forestiers sont très hétérogènes et nous exploitons autant de forêts en première éclaircie que des coupes de jardinage dans les forêts de sapins de nos montagnes où s'y trouvent des arbres de très gros diamètres.

Il était donc impératif de choisir un engin polyvalent et capable de débarder tout diamètre.

Le choix s'est donc porté sur un tracteur de marque NOE, pesant 18 tonnes et mesurant 7 mètres de long par 2.75 mètres de large.



Vous allez me dire qu'il reste tout de même lourd et large ! Cependant, les pneus larges servent à limiter la pression exercée sur le sol, et la largeur du tracteur permet de répartir le poids de l'engin et gagner en stabilité.

Ce tracteur fait donc partie de ceux qui causent le moins de dégâts possible, contrairement aux anciens articulés qui, dû à leurs roues étroites et hautes, creusaient le sol à chaque passage.

Par ailleurs, de gros efforts ont été fournis ces dernières années, en matière de lutte contre la pollution et consommation excessive de gasoil. Le NOE, lui, fonctionne avec de l'huile hydraulique biodégradable.



Dernier point important, même si la technologie évolue et quel que soit le tracteur, la qualité de travail du chauffeur de tracteur reste primordiale pour protéger et ne pas abîmer la régénération naturelle et les autres arbres non coupés.

Alors on compte sur toi Alex !...

Toute l'équipe d'Abies-Bois vous souhaite une excellente années 2018 et vous retrouvera prochainement pour de nouvelles informations.

LES PROJETS D'ABIESSENCE ET ABIES-BOIS :

L'essence de la distillerie est l'énergie écologique et ce depuis 1999 année de démarrage de notre flamme d'alambic. Mais comment définir cette énergie ? C'est pour nous le carburant d'un moteur économiquement écologique et écologiquement économique. L'énergie que la nature nous offre et qu'il nous faut puiser chaque jour sans dépasser nos besoins ni sa ressource et en participant à son renouvellement et à sa continuité. C'est une épreuve de chaque jour, nos jeux olympiques avec le but suprême que la flamme dure et jamais ne s'éteigne. Nous nous devons d'avancer, de nous améliorer, de ne pas nous suffire, de réfléchir, de nous tromper, de recommencer, de nous adapter ... mais surtout de préserver. Nos projets sont toujours le fruit (ou la fleur) de cette réflexion et de notre épanouissement. Chaque année est une nouvelle éclosion. 2018 n'échappera pas à ce cycle de la nature pour Abiescence. Ce sera l'année du déchiquetat, ce produit de la distillation quelquefois nommé résidu mais qui ne lui convient pas. Il est issu du broyage des branches de résineux, composé donc de 80 à 90% d'aiguilles, et qui soumis au passage de la vapeur permet d'obtenir l'huile essentielle. Pendant cette opération, il passe d'une belle couleur verte à une coloration



brunâtre. Ce produit est généreux nous donnant son essence mais reste encore une source d'énergie importante. Nous en avons en volume et notre défi cette année sera l'alchimie du déchiquetat. Employé comme paillage, il va devenir l'essence mais cette fois d'une chaudière qui va alimenter un séchoir polyvalent capable d'accepter des plantes (pour notre future gamme d'infusions), du bois de chauffage (pour la valorisation des essences locales et le bonheur de vos foyers) mais aussi et surtout des produits de sciage (pour agrémenter vos intérieurs de bardage, lambris, planchers) et vivre ainsi en forez. De cette opération, le déchiquetat ressortira en cendres que nous intégrerons à notre compost pour qu'il redonne encore à la terre la force de faire pousser des arbres. Le déchiquetat a déjà trouvé son élixir de vie éternelle. A nous d'essayer !

GÂTEAU CHOCOLAT/NOISETTE



1 kg de courge butternut

200 g de purée de noisette

50 g d'huile de coco

300 g de chocolat noir

40 g de sucre de canne blond

Éclats de fève de cacao

1 cuillère à soupe de cacao en poudre

Huiles essentielles de cannelle et orange douce

PRÉPARATION

1/ Épluchez la courge butternut, ôtez les pépins. Coupez-la en dés et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

2/ Au bain marie, faites fondre le chocolat, la purée de noisette et l'huile de coco ensemble. Bien mélanger. Ajoutez y 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle et 6 gouttes d'orange.

3/ Dans le bol d'un robot muni d'une lame en S, versez les dés de courge butternut, le chocolat fondu avec la purée de noisettes et l'huile de coco. Ajoutez le sucre de canne. Mixez à pleine puissance pendant 2 minutes. Vous devez obtenir une texture fine.

4/ Versez la préparation dans un moule à cake en silicone (plus simple pour démouler). Ensuite laissez reposer une nuit au réfrigérateur.

5/ Le lendemain démoulez, saupoudrez du cacao en poudre et déposez quelques éclats de fèves de cacao. Vous pouvez servir !

MINI GALETTES DES ROIS



CE QU'IL FAUT

- 2 Pâtes feuilletées
- Frangipane
- Bâtons de sucettes
- Emportes-pièces ronds crantés
- 1 fève
- 1 Jaune d'oeuf

Comment faire ?

- 1) A l'aide d'un emporte-pièce rond cranté, découpez des cercles de 6 cm de diamètre.
- 2) Disposez la frangipane au centre et recouvrez de pâte en façonnant les bords et en glissant un bâton de sucette au centre. Badigeonner avec le jaune d'oeuf.
- 3) Dessinez des motifs au couteau sur le dessus, enfournez 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Ajoutez des petits drapeaux en papier à la base des sucettes.

Recette de frangipane

- 140 g de Poudre d'amande
- 100 g de sucre fin
- 2 oeufs
- 75 g de beurre mou
- 6 gouttes d'huile essentielle de citron ou orange douce ou pamplemousse

Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 oeufs, l'huile essentielle de votre choix et le beurre mou.

Ateliers - Formations - Evénements:

Venez vous initier ou vous perfectionner à la distillerie.

ATELIERS D'AROMATHERAPIE

14h à 16h30 - 20 € / personne

- Thème HIVER -

- Thème PRINTEMPS -

Masque crémeux hydratant
Contour des yeux anticernes et
antirides

Dentifrice agrumes

Parfum d'ambiance

Huile de soin corps régénérante
et relaxante

Dates

En Janvier : 6/13/18/20/27

En Février : 1/3/6/10/15/24/27

Dates

En Mars : 3/10/13/17/24/29/31

En Avril : 5/7/14/24

En Mai : 3/5/15/19/26/31

FORMATIONS

9h à 17h - 60€ / personne (repas compris)

- 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 ◦

Dates

Jeudi 25 Janvier 2018

Jeudi 22 Février 2018

Jeudi 22 Mars 2018

Jeudi 19 Avril 2018

Jeudi 24 Mai 2018

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

ATELIERS COSMETIQUES

14h à 16h30 - 20 € / personne

Ces ateliers vous permettront d'aborder les points techniques des différents produits cosmétiques.

Vous repartirez avec 3 produits que vous aurez concocté.

Thème ÉMULSION

Crème pour les mains
Crème fluide pour le corps
Lait pour les pieds

Samedi 17 Février 2018

Thème GOMMAGE

Corps et visage

Jeudi 8 Mars 2018
Samedi 21 Avril 2018
Samedi 12 Mai 2018

ATELIERS ENFANTS

14h30 à 16h30 - 12 € / enfant

À partir de 6 ans

- Thème HIVER -

Spray hiver
Dentifrice
Roll-On Bleus Bosses

Date

Mardi 20 Février 2018

- Thème PRINTEMPS -

Parfum d'ambiance
Roll On douce nuit
Lotion Visage

Date

Mardi 10 Avril 2018

Le nombre de places est limité, les inscriptions se font par téléphone au 04 77 76 58 85, par mail à contact@abiessence.com ou directement au magasin. Afin de valider votre inscription, nous vous demandons d'envoyer votre règlement par chèque du montant de l'atelier.

Infos utiles de l'entreprise

HORAIRES D'OUVERTURES

En Juillet, Août 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

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison

Tous les 15 jours, en bas de la rue Tupinerie

Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

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

"Petit Journal"

Rédaction : Emilie, Joël, Justine, Orlane et Jean-Michel

Mise en page : Justine

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

