

2^{ème} Trimestre 2016

A lire ce mois-ci :

- *Le Romarin Verbenone & le Cassis*
- *Détoxifier son corps*
- *Préparer sa peau au bronzage*
- *Zoom sur les cultures d'Abiessence*
- *Les tiques & les puces chez les animaux*



Le Romarin Verbenone :

Le Romarin Verbenone, du nom latin *Rosmarinus officinalis*, est une plante vivace vigoureuse de la famille des lamiacées. On le reconnaît, aisément, toute l'année, érigé au milieu des buissons méditerranéens.



Ses feuilles persistantes sont enroulées sur leurs bords. Elles sont beaucoup plus longues que larges, d'une couleur vert sombre, luisant sur leur face supérieure et à la teinte blanchâtre sur le dessous. Ses fleurs, le plus souvent d'une teinte bleu violacée s'agrègent en grappes courtes, de février à mai. Le fruit du romarin, de forme globuleuse, est un tétrakène brun. En culture, le romarin verbenone peut atteindre 2 mètres de hauteur.

C'est au XIV^{ème} siècle que le romarin était utilisé dans la parfumerie. La légende prétend, en effet, que le romarin a permis à Elisabeth de Pologne, de guérir de sa paralysie et de ses problèmes d'arthrite.

On lui prêtait des effets stimulants sur l'activité cérébrale, dès la Grèce antique. C'est pour cette raison que les intellectuels grecs ornaient leur tête de couronnes de romarin. Plus près de nous, au XIX^{ème} siècle, le médecin et prêtre catholique allemand Sebastian Kneipp, qui contribua activement au développement de la phytothérapie, prescrivait, aux personnes âgées, des bains de romarin. Elles pouvaient, ainsi, lutter contre bon nombre d'affections : faiblesse générale, fatigue des yeux, hypotonie, hypotension, hypercholestérolémie, cirrhoses, surmenages physique et intellectuel, avec perte de mémoire, troubles cardiaques d'origine nerveuse, syncopes, rhumatismes ou encore paralysies.



Aujourd'hui, le romarin est utilisé comme régulateur de lipide, au niveau du foie et favorise la digestion. Ses vertus diurétiques facilitent l'activité rénale et participent à la prévention du rhumatisme.



L'huile essentielle de Romarin Verbenone est obtenue à partir de l'extrémité de la plante. La récolte peut être effectuée lorsque la plante est en fleurs. C'est cette indication qui nous permet de savoir quand la plante produit le plus d'essence.

Pour produire 10 ml d'huile essentielle de Romarin Verbenone, il nous faut 3 à 4 kg de fleurs.

Cette huile est très conseillée pour aider à soigner les hépatites virales et les entérocolites virales. Elle active également le foie en cas de faiblesse hépatique et biliaire et aide aussi à traiter sinusite, angine virale, grippe, associée à d'autres huiles anti-infectieuses.

Pour calmer des problèmes hépato-digestifs, on dilue l'huile essentielle de Romarin Verbenone dans une huile végétale de jojoba, d'amande douce ou autre, compter 2ml d'huile essentielle (environ 40 à 50 gouttes) dans 25ml d'huile végétale soit 3 cuillères à soupe. Et masser l'estomac et le côté droit, le ventre et dans le dos avec ce mélange

Plan énergétique

Les étudiants, les cadres, toutes les personnes avec un travail à responsabilités importantes ou qui demande une grande concentration seront susceptibles de faire une cure d'E.F de Romarin à Verbenone. Celle-ci leur apportera une énergie supplémentaire, une meilleure mémorisation et une plus grande concentration. Prendre 2 cuillères à soupe le matin à jeun et éventuellement une cuillère le soir ou diluer les 3 cuillères dans un demi litre d'eau pure, à boire entre les repas dans la journée. En cure de 20 jours.

Le Cassis :

Le Cassis, de son nom latin *Ribes Nigrum*, est un arbrisseau mesurant entre 1 m et 1,50 m, originaire d'Europe Septentrionale. Il présente des feuilles à cinq lobes et aux bords dentelés, des fleurs en corolles et, bien sûr, de petits fruits tombant en grappes.



Pour un usage médicinal, les bourgeons se récoltent au début du printemps, les feuilles en juin et les fruits à maturité.

Jadis, ce cassis était inconnu des anciens Grecs et Romains. Le premier témoignage sur l'action thérapeutique des feuilles de cassis est celui d'Hildegarde de Bingen, haute figure spirituelle du XIIe siècle, qui les recommande en onguent pour guérir la goutte. Les feuilles fraîches étaient également utilisées frottées contre les piqûres d'insectes.

Le cassis fut très vite auréolé d'une solide réputation médicinale (vertus notamment stomachiques et diurétiques), les Français le considérèrent au XVIIIe siècle comme une véritable panacée (contre les migraines, les fièvres et les rhumatismes) et beaucoup en plantèrent un pied dans leur jardin.

On l'emploie depuis fort longtemps comme fortifiant général, ce petit fruit permet de lutter efficacement contre la fatigue et l'asthénie, mais également pour soigner des problèmes articulaires et soulager les rhumatismes.

L'eau florale de cassis est obtenue à partir des rameaux avec les bourgeons. La récolte est effectuée au mois de juillet.

Afin de produire 120 L d'eau florale, il nous faut 120 kg de rameaux.



L'eau florale peut être utilisée en interne afin de drainer et détoxiner l'organisme en cure de 20 jours, que l'on peut associer à l'eau florale de carotte. Elle peut également être utilisée en externe pour le soin du visage, afin de tonifier l'épiderme.

L'eau florale de cassis se marie également très bien dans vos préparations culinaires pour une petite touche de gourmandise.

Plan énergétique :

Le bourgeon symbolise la naissance ou la renaissance. Il contient tous les éléments vitaux pour bâtir une nouvelle plante. L'eau florale de Cassis est pleine de cette énergie vitale. Cette eau florale aide à éliminer les mauvaises vibrations qui polluent le mental et l'ensemble de l'organisme. Elle apporte l'énergie nécessaire, elle stimule tous les canaux d'énergie, débloquent les nœuds. Pour ceux qui ont besoin de revitaliser leur existence, d'oublier, de "nettoyer" le passé pour réinventer leur vie ! En cure de 7 semaines minimum, 2 grosses cuillères à soupe dans un demi-litre d'eau pure. À boire entre les repas.

LA DÉTOX DU PRINTEMPS

Avec les beaux jours, notre corps se réveille petit à petit après de longs mois passés bien au chaud "à hiberner". Activité physique réduite, alimentation trop riche... Il n'est pas rare de sortir de l'hiver avec une sensation de lourdeur et de fatigue. L'occasion est venue pour notre corps de faire son nettoyage de printemps.

* **Quels sont les symptômes d'un mauvais fonctionnement de notre organisme ?**

- Problèmes de fatigue : fatigue chronique, sommeil difficile, stress
- Problèmes digestifs : ballonnements, gaz, digestion difficile
- Problèmes de peau : peau terne, peau grasse

* **Pourquoi faire une détox ?**

Ces symptômes sont le signe d'une surcharge de toxines et de graisses accumulées pendant la saison froide. Le corps humain est une mécanique évoluée mais fragile. Evoluée, car elle possède des mécanismes de régénération et d'élimination qui lui assurent une bonne santé. Fragile, car il suffit de quelques grains de sable pour l'enrayer.

En l'occurrence, toxines et toxiques peuvent venir encrasser l'organisme et nous entraîner dans les affres de la fatigue, voire de la maladie.

C'est pour cela qu'une cure détox est indispensable afin de remettre en place le bon fonctionnement de l'organisme.

* **Quand faire une détox ?**

Pour faire une cure de détox, il est important de bien choisir la période. Généralement, ce sont les périodes de transition soit le printemps et l'automne.

Quelques conseils sont donc indispensables avant de commencer votre détox !

* **La cure détox, un art de vivre**

Stimulations visuelles incessantes, stress, pollution, abrutissement télévisuel, mauvaise alimentation : nous vivons de manière désordonnée. La detox par cure, cela fait du bien mais doit aussi nous montrer la marche à suivre sur ces petites habitudes que l'on devrait adopter de façon hebdomadaire voire quotidienne.

• Ecouter son corps

Cela paraît tout bête comme ça, mais nous n'écoutons plus vraiment notre corps. Une douleur dans le dos ? On devrait changer notre position derrière le bureau mais rien à faire, on se sent mieux dans le fond du fauteuil. Les paupières lourdes ? Nous savons bien que demain, il nous faudra 3 cafés pour nous réveiller mais cette émission est tellement drôle...

Bref, en detox, on écoute son corps, on éteint la télévision, on se tient droit, on laisse son esprit respirer. Quand les muscles tirent, on opte pour des étirements et quand les paupières sont lourdes, on file au lit sans traîner.

• S'oxygéner et s'aérer

La cure detox au fond du canapé : on oublie.

Pour éliminer les toxines en retrouvant une nouvelle énergie : on respire et on fait du sport.

Pendant la pause déjeunée, on sort du bureau, de son entreprise, de sa voiture et on marche ! On se vide l'esprit, on oublie la sonnerie du téléphone et on se concentre sur sa respiration pendant une dizaine de minutes.

Le soir, après une journée de travail et si votre emploi du temps le permet, on ne rentre pas chez soi et on file à la piscine, à la salle de sport ou faire un footing. La séance n'a pas besoin d'être longue, l'idée étant de pratiquer une activité sportive.

C'est la transpiration qui vous permettra d'éliminer en partie les toxines. Favorisez donc une activité physique. Favoriser également ce qui engendre la sudation en vous faisant plaisir avec le Sauna ou Hammam.



• Opter pour une alimentation adaptée.

Les cures detox délivrent une multitude de conseils : certains peuvent être appliqués au quotidien et d'autres lors de périodes bien spécifiques.

On évite : les aliments riches et raffinés tels que les viandes rouges, la charcuterie, les produits laitiers, la levure, l'alcool, le tabac ou encore les plats préparés.

On privilégie : les aliments naturels ainsi que les produits complets riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Légumes et fruits à consommer sans modération !

Vous pouvez aussi utiliser l'huile essentielle de Romarin Verbenone ou de Citron afin de stimuler la digestion des plats un peu lourds.



• S'hydrater !

Sans noyer ses reins, on n'oublie pas de boire ! L'hydratation passe par les jus, cocktails et fruits & légumes, l'eau évidemment. Afin de drainer, détoxifier et éliminer les toxines, n'oubliez pas les tisanes à consommer 3 fois par jours tout au long de la journée. Pour cela, vous pouvez utiliser le pissenlit, le fenouil, la pensée sauvage, l'artichaut, ... Il est également possible de faire des tisanes dépuratives avec des eaux florales de Cassia, Carotte Sauvage ou Romarin Verbénone.



Pour ceux qui veulent un produit prêt à l'emploi, notre Synergie Drainage/Élimination est faite pour vous. Composée de Romarin Verbenone, Pamplemousse, Cassis, Genévrier, feuilles de bouleau, pissenlit et reine des prés, cette synergie va permettre de nettoyer et purifier votre organisme.

Elle s'utilise en cure de 20 jours (le flacon fait la cure) à raison de 30 gouttes deux fois par jour à diluer dans un peu d'eau.

- **Opter pour les massages**

Pour mieux éliminer les toxines accumulées dans le corps, il est nécessaire de stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Pratiquer son drainage lymphatique permet d'améliorer la circulation de la lymphe qui ramasse les déchets cellulaires et les évacue par le système sanguin. Ce drainage consiste à exercer des pressions circulaires, lentes et régulières, sur la peau.



Afin de pratiquer ce massage, vous pouvez utiliser notre huile de soin Minceur/Fermété. Grâce aux huiles essentielles de Cyprès, Citron, Cèdre de l'Atlas et Genévrier, cela va vous aider à favoriser le drainage et l'élimination des toxines ainsi qu'à affiner et raffermir votre silhouette.

Dans une cure détox, il est indispensable de traiter le foie. A lui seul, il assure autour de 600 fonctions essentielles à notre organisme. C'est donc pour cela qu'il est important d'en prendre soin et de l'aider lorsque c'est nécessaire.

Pour cela, vous pouvez utiliser le complément alimentaire Fleurance à base de Radis Noir et Desmodium. Leur association a une action reconnue sur le bon fonctionnement du foie et le drainage de l'organisme. Prendre 1 comprimé avec un grand verre d'eau avant chacun des trois repas principaux. Pour un meilleur effet, une prise de 1 mois est recommandée. A renouveler selon les besoins.



Attention tout de même à ne pas détoxifier votre corps pendant une grossesse ou si vous êtes atteint de carences. En cas de doutes, consulter un médecin.

Recette à faire vous même :

Huile de massage Drainante

Dans un flacon de 50 ml, ajouter 15 goutte d'huile essentielle de Genevrier, 30 gouttes d'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas et 30 gouttes d'huile essentielle de Cyprès. Compléter ensuite le flacon avec de l'huile végétale de noisette.

Cette préparation vous permettra de drainer et raffermir votre peau. Avant d'appliquer l'huile de massage, pensez à utiliser un gant de crin afin d'ouvrir les pores de la peau et faciliter la pénétration de l'huile de massage.

Cette préparation s'applique 2 fois par jour en massages profonds.

PRÉPARER SA PEAU AU BRONZAGE



Indispensable à la vie, le soleil nous réchauffe, nous donne de l'énergie, nous remonte le moral et colore notre peau d'un joli hâle. Son rayonnement est nécessaire à notre organisme et à notre santé et pourtant, il est souvent pointé du doigt comme étant le pire ennemi de notre peau.

- **Soigner le contenu de votre assiette**

Privilégiez des aliments riches en vitamines A (poissons gras, fromages...), en vitamines C (kiwi, poissons crus...) et en vitamines E (légumes frais, amandes, noisettes...). Côté cuisson, on passe les carottes à la vapeur douce. On préfère les fruits et légumes frais : melons, abricots, pêches jaunes ou tomates, dont on garde la peau (on les choisit donc biologiques).

- **Hydratez-vous**

Pour parer aux agressions du soleil qui ne manqueront pas d'arriver, la peau se doit d'être parfaitement hydratée. Se tartiner de crème ne suffit pas, car l'eau ne pénètre pas la peau. Savez-vous que plus de 80 % de l'eau contenue dans la peau vient directement des apports nutritionnels ? Alors il faut boire, et boire encore, de l'eau minérale à profusion dès les premiers rayons.

- **Hydrater votre peau**

Pensez à hydrater votre peau d'avantage à l'aide de notre Huile de Soins Corps Velours. Enrichie en huile végétale d'Amande Douce et de Carthame ainsi que d'huile essentielle d'Ylang – Ylang et de Lavande Fine, cette huile vous permettra d'hydrater votre peau ainsi que de bénéficier de ses propriétés relaxantes et apaisantes.

Vous pouvez également utiliser la Macération de Carotte afin de favoriser votre bronzage. Riche en Vitamine A, elle permet un bronzage homogène et maintient l'élasticité de la peau.



- **Exfolier votre peau**

A réaliser 1 à 2 fois par mois à l'aide de notre Baume Fondant Exfoliant Corporel. Grâce à la base de beurre de karité, votre corps sera hydraté en profondeur. Ses grains vont permettre d'éliminer en douceur les cellules mortes et vous donnera un bronzage homogène et éclatant.

Habituez votre peau au soleil en douceur en vous exposant progressivement pour lui laisser le temps de mettre en place ses mécanismes d'autoprotection sans la « griller ». Un bronzage naturel et progressif est déjà une protection, et tout au naturel ! Commencez par des expositions de courte durée et évitez les heures d'ensoleillement maximum (12h-16h).



HUILE BRONZANTE

Matériel nécessaire : Bécher, balance,

Composition pour un flacon de 50ml

Phase A :

Huile de macération calendula : 15 ml

Huile de macération de carotte : 34ml

Phase B :

Huile essentielle de Carotte sauvage : 6 gouttes

Huile essentielle de Bergamote : 15 gouttes

Huile essentielle de Lavande Fine : 15 gouttes

Vitamine E : 4 gouttes

Mode Opérateur

A l'aide de l'éprouvette mesurer les huiles de macération, puis vider les dans le bécher.

Vous pouvez ensuite compter directement le nombre de gouttes dans le mélange A.

Veillez à bien remuer entre chaque ajout.

Vous pouvez ensuite conditionner votre flacon.

Utilisation

Cette huile hydrate et prépare la peau au bronzage tout en la protégeant du vieillissement cutané lié au soleil.

A appliquer sur toutes les zones sèches et concernées par le soleil, le matin après la douche pour favoriser le bronzage ou le soir comme après soleil sur les zones irritées, brûlées.

Nouveautés :

En 1999, Joël Ruiz a débuté sa production d'huiles essentielles et d'eaux florales biologiques. Rapidement il a souhaité créer sa propre gamme de cosmétiques pour faciliter l'utilisation des huiles essentielles. Au départ de l'activité, les produits étaient simples de fabrication : huiles de massage, huiles de soins, parfums d'ambiance...

Avec le temps, nous avons pu nous équiper de matériels spécifiques. En 2010, nous avons créé une gamme de moussants : gels douche, shampoings, bains moussants qui valorisent nos eaux florales. Les baumes ont pris place sur nos rayons à partir de 2012.

En février 2016, ce sont le gel à l'arnica et la crème au calendula qui complètent la gamme. Un gel qui met en avant les vertus d'une plante endémique des plateaux des Monts du Forez et une crème à 77% d'extrait de calendula (3/4 des soucis d'Abiescence en tube!).

L'arnica et l'hélichryse qui composent le gel agissent sur les coups et les hématomes. Ce produit est à appliquer après une entorse, un choc... Sa forme galénique de gel facilite l'utilisation et la pénétration. Son conditionnement est idéal à mettre dans vos sacs de sports ou de randonnées.



Le calendula, ingrédient majoritaire de la crème, permet d'apaiser et de protéger la peau. Les propriétés thérapeutiques du souci sont connues depuis longtemps. Au XIIe siècle, Hildegarde de Bingen l'utilisait contre la teigne du cuir chevelu ; à la même époque, Albert Le Grand recommande son usage comme cicatrisant, contre les troubles de l'intestin, les piqûres d'insectes et de serpents. Ce soin nourrissant peut s'utiliser sur le visage et le corps, pour toute la famille, contre l'eczéma, les problèmes cutanés, le dessèchement important, les rougeurs...

Les mois qui arrivent vont être riches en nouveautés puisque vous pourrez aussi découvrir : notre lait corps, notre gommage visage ainsi qu'une crème anti-âge.

Pour les plus pressés, vous trouverez des informations sur notre profil Facebook sinon suite au prochain petit journal.



GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS



L'hiver touche à sa fin, les premiers rayons de soleil se montrent et attirent beaucoup de gens à sortir enfin dehors. Il est l'heure pour vous d'entamer le grand ménage de printemps. Le nettoyage après l'hiver est devenu une tradition pour beaucoup d'entre nous. C'est le moment idéal pour se séparer de vieilles choses et mettre votre logis en forme. Avec un peu de musique ainsi que de bons conseils, votre nettoyage de printemps sera parfait, sans que vous perdiez de temps. Non seulement votre logement a besoin d'un grand nettoyage mais il faut aussi que vous prêtiez attention à l'extérieur de votre appartement ou votre maison. Faites revivre votre jardin et profitez-en pour mettre en ordre votre bureau. Alors il est temps maintenant de vous lancer une bonne fois pour toute dans ce grand ménage de printemps afin de pouvoir profiter au mieux du soleil et de votre logis.

C'est parti !

- On choisit un week-end de beau temps pour pouvoir tout ouvrir, secouer à l'extérieur...
- Toute la famille y participe: petits et grands, le ménage de printemps se fait en famille
- On se munit des indispensables: hors de question de se retrouver les bras ballants parce qu'on n'a plus de sacs poubelles !
- On gère son temps ! On ne passe pas le week-end à nettoyer toute la maison pour retourner au boulot le lundi fatigué ! Tant pis si tout n'est pas terminé, il faut établir un ordre de priorité !

Le nettoyage en profondeur

Faire le ménage de printemps, en d'autres termes, cela signifie faire le ménage de fond en comble: nettoyer toute la maison, du sol au plafond ! Dur dur !

Alors pour les courageuses et les courageux, voilà pour les 3 zones principales de la maison un tableau récapitulatif pour ne rien oublier !

- Nettoyer la cuisine
- Nettoyer les pièces principales
- Nettoyer les pièces d'eau

Et on n'oublie pas:



- Les toiles d'araignée au plafond et dans les angles
- Les interrupteurs
- Les poignées de portes intérieures véritables nids à microbes
- Les radiateurs
- Les lames des stores...

Et avant, pendant ou après le ménage de printemps, on n'oublie pas le grand rangement de printemps !

Le spray nettoyant pour toute la maison

Il vous permettra de nettoyer plans de travail, frigo, micro-ondes, placards, ...

Pour un spray d'un litre : Dissoudre dans 1 litre d'eau chaude, 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, puis ajouter un verre de savon noir liquide et 40 gouttes d'huile essentielle de votre choix.

Nettoyant WC en gel détartrant et désinfectant

Pour un flacon d'un litre : Dans un saladier, mélanger 1L d'eau avec 100 g d'acide citrique. Tout en fouettant, ajouter en soupoudrant 7 g de gomme de guar ou gomme xanthane et enfin un vingtaine de gouttes d'huile essentielle de votre choix.

Bien mélanger à l'aide d'un fouet, transvaser dans le flacon, votre produit est prêt !

Et si vous n'avez ni le temps, ni la motivation pour réaliser vos propres recettes, vous pouvez retrouver notre gamme de produits d'entretien directement au magasin ou sur internet.



Conseil Animalier :



Le printemps arrive, les puces et les tiques aussi. Toujours en plus grand nombre en cette saison, qui constitue un pic. Présentes tout au long de l'année, il est essentiel de protéger son chien ou son chat contre les dérangements qu'occasionnent les puces.

• Qu'est-ce qu'une tique ?

Les tiques sont des parasites de type acariens. Leur taille varie en moyenne de 3 à 6 mm. Les tiques peuvent transmettre de nombreux agents pathogènes responsables de maladies bactériennes, virales ou parasitaires chez l'homme et chez l'animal.

• Qu'est-ce qu'une puce ?

C'est un insecte piqueur sans ailes de couleur brune mesurant quelques millimètres et ayant la capacité de sauter 30 fois sa longueur. L'espèce Cténocephalidès félis est la plus fréquente et parasite chat, chien, lapins, furets et peut piquer l'homme.

Elle se nourrit du sang de nos compagnons et après avoir digéré son repas de sang, elle laisse des petites croûtes noirâtres sur le pelage de votre animal. Ces grains noirs sont caractéristiques de la présence de puces sur votre animal.

• Où les animaux attrapent-ils les tiques et les puces ?

Les puces sont présentes toute l'année mais elles sont bien plus actives et nombreuses dès les premiers beaux jours. Votre chien ou votre chat peut en attraper très facilement au contact d'autres animaux parasités mais aussi à partir des larves présentes dans l'environnement (broussailles, forêts, jardins). Ce n'est pas un problème d'hygiène, les animaux les mieux entretenus peuvent en être porteurs !

• Comment traiter ces parasites ?

C'est une véritable stratégie qu'il faut mettre en place pour être efficace. Il est toujours indispensable de traiter l'ensemble des animaux du foyer ainsi que l'habitation, la voiture... En effet, 90% des puces se trouvent dans l'environnement de l'animal et non sur lui !

Afin de traiter au mieux, vous pouvez utiliser notre complexe Tiques&Puces. Les huiles essentielles de Lavandin Super, d'Eucalyptus citriodora, de Citronnelle, de Douglas, de Menthe Poivrée et de Tea tree exerceront une activité répulsive contre les puces et les tiques.

3 à 4 gouttes au niveau du cou et de 1 à 2 gouttes au niveau du pli des pattes avant la promenade permettront de protéger vos compagnons.



Shampooing contre les Tiques&Puces - 250 ml

Ajouter directement dans votre base neutre pour mélange, 20 gouttes d'huile essentielle de Lavandin Super, 5 gouttes d'huile essentielle de Citronnelle et 5 gouttes d'huile essentielle de Douglas.

L'usage de la phytothérapie vétérinaire n'est pas nouveau : durant des millénaires, les hommes ont soigné leurs animaux à l'aide des plantes. Si l'émergence d'une médecine allopathique a pu leur faire oublier cette évidence, les animaux ont pour leur part gardé cette mémoire vivante. Car lorsqu'ils sont livrés à eux même dans la nature, ils n'hésitent pas à aller s'automédiquer dans les pharmacies naturelles que constituent champs, forêts ou bosquets. C'est d'ailleurs ainsi que l'on a découvert les propriétés médicinales de plusieurs plantes.

Trousse d'urgence

Huile Essentielle de Tea Tree → Désinfectante

Huile Essentielle de Lavande Fine → Cicatrisante, Calmante

Macération d'Hélichryse → Anti-Hématomes

Eau Florale de Camomille → Nettoie les plaies et les yeux

Complexe Tiques & Puces → Répulsif contre les tiques et les puces



Zoom sur les cultures d'Abiessence :

Dès 1999, Joel Ruiz, créateur d'Abiessence a mis en culture des plantes aromatiques et médicinales sur la commune de Verrières. Les essais ont été nombreux afin de pouvoir évaluer les aromatiques qui pourraient résister au type de sol, aux conditions climatiques, à notre altitude...et qui pourraient synthétiser de l'huile essentielle. Après des heures passées à la pioche, de multiples coupures de faucilles, d'innombrables piqûres d'abeilles....nous avons le plaisir aujourd'hui de cultiver environ 10 hectares de plantes que l'on voit changer selon les saisons.



La saison printanière

Après 6 mois de repos : pour les plantes, les plantoirs, les tondeuses, les faucilles, la coupeuse ... les bonhommes ! C'est reparti ! Tout le monde au boulot et ce avec grand plaisir même si en avril il ne faudra pas se découvrir d'un fil !

En avril

- Nous débuterons la plantation des plantes aromatiques (lavande, lavandin, menthe, camomille, hélichryse) dans un but de remplacer les pieds morts et d'augmenter notre surface.

En mai

- Nous poursuivrons nos plantations ...à chaque jour suffit sa peine ! Nous aurons environ 15000 pieds à planter
- Après les saints de glace, nous découvrirons les verveines qui sont bien au chaud depuis le mois d'octobre
- Nous commencerons les premiers désherbages aux pieds des jeunes plants
- Nous réaliserons la première tonte en inter rang de nos cultures afin de limiter la concurrence et de créer un mulching.

En juin

- Nous devons avoir terminé les plantations au risque de manquer d'eau pour le démarrage des plants.
- Selon les années, nous passerons la tondeuse plus ou moins souvent
- Et si tout va bien, à la fin du mois, nous débuterons les récoltes de sauge officinale et de mélisse.

Un programme qui se dit prévisionnel car chaque année est différente et fort heureusement sinon la nature serait triste.

Conseils Jardinage :

Abiessence sort de sa période « d'hibernation » mais il nous semble que nous ne sommes pas les seuls ! Pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin, voici quelques informations et astuces sur vos aromatiques qui sont destinées à l'ornement, à la cuisine, en infusions....



En avril :

- Diviser la ciboulette
- Multiplier le thym par marcottage
- Poursuivez les semis et les plantations des herbes aromatiques

En mai :

Déterrez et divisez la menthe pour qu'elle ne devienne pas envahissante. Vous pouvez la cultiver en pot pour qu'elle soit à porter de mains dans la cuisine !

En juin :

Si votre jardin est trop petit, plantez vos aromates dans un pot. La plupart d'entre eux, les sauges notamment, ont un feuillage coloré, très décoratif qui permet des mariages étonnants.



Traditions Locales des Plantes:

“ Je suis né le 14 février 1931, un jour de tempête de neige mémorable. Lorsque j’ai eu cinq ans, mes parents m’ont envoyé à l’école. Je ne fis aucune difficulté pour aller à l’école, bien au contraire, car dans le village je m’amusais avec d’autres gamins de mon âge ou un peu plus grands, et j’étais bien content de les retrouver là.

Après que ma mère m’eût présenté à l’institutrice, on me mit au fond de la classe au bout d’un bureau sur le bord de l’allée.

La salle de classe était dans une ancienne cuisine de ferme, assez vaste. Au rez-de-chaussée se trouvait aussi un préau. Les deux pièces qui étaient au-dessus de la classe servaient de logement à l’institutrice. Le poêle pour le chauffage était installé sous la cheminée. Pour commencer on me donna à faire du “repriseage”. Ensuite j’appris le calcul à l’aide de bûchettes de bois de la grosseur d’un crayon de 7 à 8 cm de long puis la difficile écriture des lettres de l’alphabet. Je n’étais pas trop mauvais élève et avec les autres je suivais facilement les changements de cours jusqu’au certificat. Une institutrice, qui est restée en poste pendant la guerre, s’était entendue avec un herboriste de Montbrison pour la cueillette de plantes médicinales. Elle nous emmenait récolter des fleurs d’arnica, d’aubépine, de tilleul, de sureau, de bourrache ainsi que des feuilles de frêne que nous mettions à sécher dans le grenier. L’argent produit nous avait permis d’acheter un phonographe et les samedis soir, avant la sortie, si la semaine avait été studieuse il était installé sur le bureau de la demoiselle. Nous écoutions quelques disques, souvent les mêmes ; nous n’en avions pas beaucoup. Il fallait remonter le ressort à la manivelle et, de temps en temps, changer les aiguilles. Cette institutrice était très sévère. Les oreilles et les cheveux s’en souviennent mais elle “faisait apprendre”. Elle a présenté quatre d’entre nous au certificat. Tous ont été reçus. Elle en était très fière et nous aussi.

Je n’ai pas gardé de mauvais souvenirs de l’école même si parfois il y a eu des punitions : élève dissipé. Il n’était pas recommandé de se plaindre à la maison. Nous avons toujours tort, jamais l’institutrice. Maintenant je crois bien que c’est le contraire ! “

(Propos recueillis auprès d’une racine locale !)



L'exploitation Forestière :

Au-delà des plantes aromatiques, Abiessence utilise également depuis 1999 l'énergie locale : les résineux. Nous avons dès le départ de l'aventure un but établi : redonner de la valeur à nos forêts tant économique que sociale. Il n'est pas difficile d'innover en utilisant ce qui a déjà été fait. La vraie innovation est-elle donc de ne pas en faire et simplement de faire appel à l'histoire locale pour rétablir une logique essentielle : utiliser et respecter notre environnement immédiat pour notre quotidien et notre confort.

Les plantes nous nourrissent et nous soignent, les arbres nous abritent et nous réchauffent.

Il était donc évident pour nous de mettre en place une activité respectant et utilisant ces valeurs mais en préservant les ressources. Au fil des années, notre activité a progressé et notamment la branche forestière d'Abiessence. Pour arriver à notre équation présentée sur le schéma de production, il a fallu trouver des compétences humaines locales, du matériel adapté, mettre en place des sites dédiés...

Et ainsi nous sommes arrivés pendant cet hiver à finaliser une organisation qui nous tenait à cœur :

- Une distillerie pour des huiles essentielles à Verrières en Forez,
- Une scierie pour du bois de construction à Gumières
- Une plateforme de bois-énergie pour de la plaquette et du bois de chauffage à Saint-Anthème.

La première question des visiteurs est souvent :

« mais pourquoi 3 sites ? »

Et notre réponse : "N'y avait-il pas à l'entrée de chaque village des monts du Forez une scierie ou une entreprise qui donnait de l'emploi auparavant... et de la vie". Il aurait également été difficile d'associer sur un même lieu un alambic et une scie, un fondeur et une 4 faces, un bûcheron et une blouse blanche...

D'où souvent la seconde question :

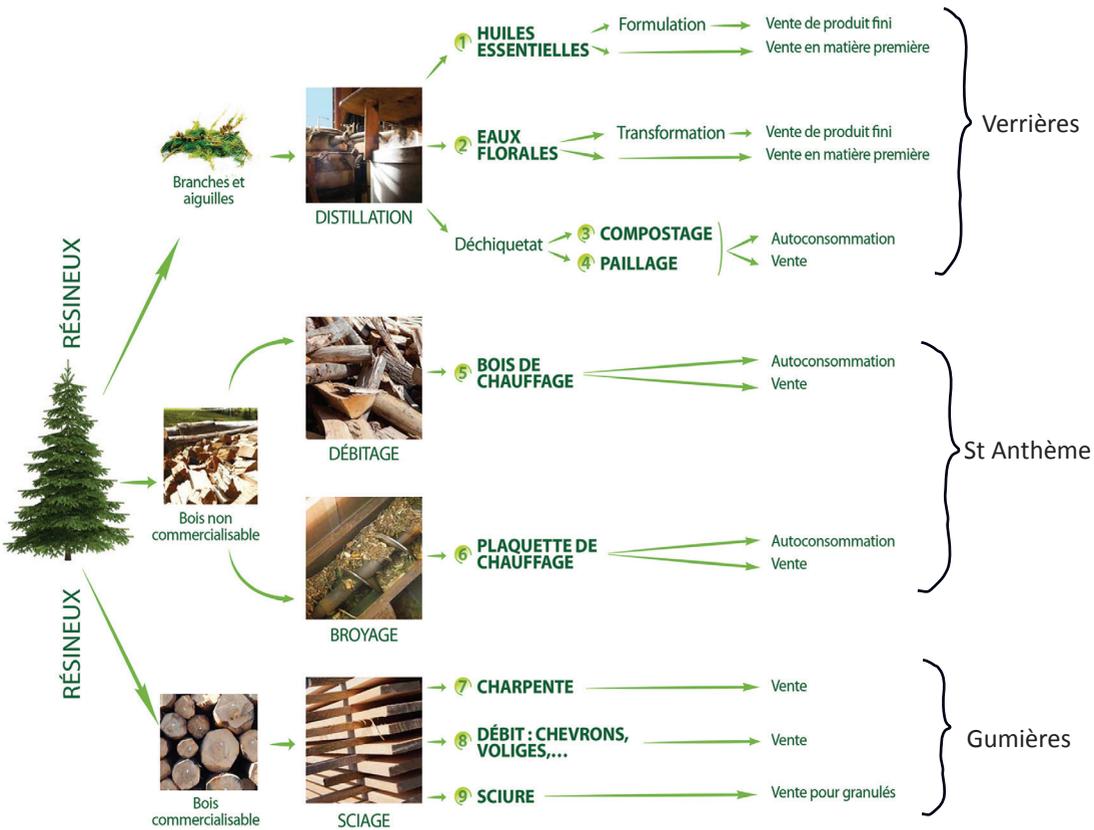
" Mais pourquoi Abiessence a une activité d'exploitation forestière ? Quel est le lien avec les huiles essentielles ? "

et notre réponse : lorsque l'on veut récolter les branches, il faut penser le travail dans son ensemble et respecter chaque étape de la récolte pour garder intactes les précieuses aiguilles. Ce dur labeur demande des efforts, du temps et de la minutie. Il est donc indispensable de donner toute sa valeur au bois issu de cette récolte pour créer et faire exister une activité rentable et surtout complète basée sur un seul mot d'ordre : la qualité.

Nous vous proposerons de retrouver dans les prochains petits journaux d'Abiessence, le quotidien de la branche armée (mais seulement de tronçonneuses fonctionnant au carburant sans odeur et de tracteurs utilisant de l'huile bio) de notre entreprise nommée : ABIES-BOIS.

Le cycle de production

1 arbre = 9 produits + 0 déchet



Saint Anthème



Gumières



Verrières En Forez

Recette Culinaire :

MOUSSE DE FRAISES À L'HUILE ESSENTIELLE DE CORIANDRE

Ingrédients

- 2 blancs d'œufs
- 300 g de fraises
- 100 g de sucre
- 25 cl de crème liquide UHT très froide
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Coriandre
- 6 feuilles de Coriandre pour la décoration



Préparation

- Lavez et équeutez les fraises. Gardez-en 3 pour le décor.
- Coupez les autres en 4 et mixez-les. Ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de coriandre
- Montez la crème en chantilly en incorporant peu à peu le sucre.
- Réservez au frais.
- Fouettez les blancs en neige très fermes.
- Mélangez délicatement la purée de fraises à la chantilly puis incorporez les blancs en neige.
- Répartissez la mousse dans 6 coupes.
- Décorez d'1/2 fraise et d'1 feuille de coriandre.
- Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Décorez éventuellement avec du sucre coloré.

Ateliers & Formations :

Venez vous initier ou vous perfectionner à la distillerie.

ATELIERS

◦ 14h - 16h30 ◦

- Thème Printemps -

◦ 20 € / personne ◦

- Fluide contour des yeux ◦
- Gommage visage régénérant à la rose ◦
 - Spray "Maux de Gorge" aux HE ◦
 - Lait drainant minceur ◦
- Nettoyant multi-surfaces aux agrumes ◦

En Avril : 9/13/16/19/26

En Mai : 10/14/19/24

En Juin : 4/7/25/30

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 ◦

Le 28 Avril 2016

Le 26 Mai 2016

◦ 9h - 17h ◦

◦ 60 € / personnes (Repas Compris) ◦

Fiche d'inscription à télécharger sur www.abiessenceconseil.com → Rubrique **Atelier/Formations**

Dès la création de l'entreprise, nous avons ouvert les portes aux visiteurs afin d'expliquer la culture de la plante et l'exploitation forestière, les principes de distillation, la conservation des huiles essentielles...

Très rapidement, nous avons eu des demandes pour des ateliers pratiques afin d'apprendre à manipuler les huiles essentielles. Cela fait maintenant 15 ans que nous animons des ateliers. Ceux-ci ont évolué en fonction des remarques de chacun et les formules galéniques se sont multipliées. Notre objectif est de vous proposer des formules de saison et des recettes qui ne nécessitent pas de matériel trop spécifique.

Nous avons décidé d'intégrer systématiquement une formule ménagère pour la maison. Nous recherchons à vous sensibiliser sur les huiles essentielles, les dilutions et pourcentages à respecter... et surtout de vous faire partager un moment convivial.

La formation en aromathérapie à la journée que nous proposons est un perfectionnement théorique sur l'aromathérapie. Nous avons des demandes récurrentes pour un deuxième niveau....patience cela va arriver !



DEVIENS APPRENTI CHIMISTE

Fabrique ton Roll'on "Petit Bobos"

- Huile essentielle de Lavande Fine : 30 gouttes
 - Huile essentielle de Tea Tree : 30 gouttes
 - Huile végétale de Sésame: 4 mL
 - Huile de macération de Millepertuis : 3 mL
- Tout d'abord commence par compter directement dans ton flacon les gouttes d'huiles essentielles.
- Puis, mesure à l'aide d'une éprouvette l'huile végétale de Sésame, ainsi que l'huile de macération de Millepertuis.
- Verse à l'aide de l'entonnoir le mélange dans ton flacon.
- Bien agiter ton flacon.
- Etiqueter le flacon.

Utilisation :

Cette préparation s'applique sur tous les petits " bobos " cutanés : piqures, égratignures, petites plaies, petits boutons....



De quelle plante aromatique s'agit t'il ?

Une fois que tu auras complété ta grille, viens à la distillerie, chercher ton cadeau !

The crossword puzzle grid consists of the following cells:

- Across 1: 10 cells, starting from a white daisy image.
- Across 2: 10 cells, starting from a lavender sprig image.
- Across 3: 10 cells, starting from a yellow flower image.
- Across 4: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Across 5: 10 cells, starting from a pink flower image.
- Across 6: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Across 7: 10 cells, starting from a pink flower image.
- Across 8: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Down 1: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Down 2: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Down 3: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Down 4: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Down 5: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Down 6: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Down 7: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Down 8: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Down 9: 10 cells, starting from a green leafy plant image.
- Down 10: 10 cells, starting from a green leafy plant image.

Le Trimestre en Images :



Préparation du sol

Plantation de lavande



Désherbeuse écologique



Epis en formation pour la lavande

Première tonte



Verveines protégées par un voile d'hivernage

Calendrier - Dates à retenir sur le 2^{ème} trimestre :

Avril

Le 23 & 24 Avril

Ferme en Ferme : Visites et démonstrations

Mai

Le Dimanche 1^{er} Mai

Ligéraid : Sur la commune de Verrières En Forez

Le Dimanche 22 Mai

Run and Bike : Départ de la distillerie

Juin

Le Dimanche 19 Juin

Fête des Aromatiques : chasse au trésor, manèges écologiques, tyrolienne, marché de producteur, ...



De Mai à Septembre

Sorties Botaniques avec *Antoinette Touilloux* : découverte et reconnaissance des plantes locales comestibles.

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

Vous pouvez vous abonner au Petit Journal trimestriel de la Distillerie. Pour cela, indiquez nous vos coordonnées postales et électroniques et renvoyez nous le coupon :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Mail :

Economisons le papier afin d'éviter de le recycler...

Pensez donc à l'adresse mail !

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

