LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE

ABIESSENCE

2ème trimestre 2017

# A lire ce printemps !

**Le Bouleau et le Genévrier**

**Drainage et détox**

**Les beaux jours**

**Le printemps arrive, laissons l'hiver au placard**

**Une détox pour votre animal de compagnie**

# Le Bouleau

Le bouleau, de son nom latin “betula verrucosa”, est un feuillus de la famille des bétulacées. Son nom complet est “bouleau verruqueux”, il le doit aux minuscules verrues blanches qui se détachent sur ses fins rameaux violacés.

On retrouve le bouleau principalement dans les plaines et montagnes jusqu’à 1 600 m d’altitude. Il s’accommode des sols les plus divers, mais il investit principalement les cultures abandonnées ou les terrains dénudés grâce aux petites graines qu’il sème aux quatre vents.
Sa croissance est très rapide, mais il ne vit jamais très vieux, rarement plus de 100 ans.

Le bouleau peut atteindre entre 20 et 30 mètres de hauteur et jusqu’à 60 cm de diamètre à la base

## CARACTERISTIQUES DE L’ARBRE

Ses feuilles sont simples et dentées et mesurent de 3 à 6 cm et ses fleurs apparaissent entre mars et avril. Ses bourgeons s’ouvrent très tôt au printemps et ses fleurs sont regroupées en “chaton” (épis composés de fleurs minuscules dont la forme rappelle la queue d’un chat). Ses fruits sont des cônes allongés de 10 cm de longueur.

Le bouleau se reconnait facilement au milieu de la forêt grâce à son écorce blanche qui se détache en lanières horizontales. Son branchage est souvent dressé et relativement aéré, filtrant la lumière en été.

Les bouleaux sont des arbres pionniers qui constituent souvent la 1ère formation arborée lors de la reconquête ou de la colonisation de la forêt.

## LEGENDES ET TRADITIONS

Autrefois, l'écorce du bouleau servait à teindre en rouge les filets de pêche. On sculptait également des sabots dans son bois blanc et homogène et ses branches réunies en fagot faisaient d'excellents balais. C'était également le bois de boulange, très apprécié des boulangers, car le bouleau brûle vite sans que sa flamme soit trop chaude et il laisse très peu de cendres.

Aujourd'hui, le bois du bouleau permet la fabrication d'objets tournés, de contreplaqués et de pâte à papier.

Le bouleau est très utilisé lors des cures de drainage, c'est un diurétique naturel.

## UTILISATIONS

Il peut également être employé pour soigner les personnes souffrant de crise de goutte, d'oedèmes ou pour diminuer les douleurs rhumatismales.

Nous connaissons le bouleau principalement pour sa sève aussi appelé "eau de bouleau".
La récolte de la sève de bouleau se fait à la fin de l'hiver et au début du printemps. L'arbre se gorge de toute la sève dont il a besoin et ce pendant 3 à 4 semaines. Pendant cette période, la sève monte alors dans l'arbre, c'est la sève montante. C'est à cette période très précise que l'on peut récolter l'eau de bouleau, juste avant que les bourgeons n'apparaissent, parfois dès la fin du mois de février.

Pour la réalisation d'une cure de bouleau, prenez 2 cuillères à café par jour, diluée dans un verre d'eau, à raison de 21 jours.

# Le Genévrier

Le genévrier, de son nom latin Juniperus, fait partie de la famille des cupressaceae. Egalement appelé poivre du pauvre, il comporte un grand nombre d'espèces, des variétés « rigides » aux aiguilles piquantes et des variétés « souples » au feuillage en écailles.

## CARACTERISTIQUES DE LA PLANTE

Le genévrier peut mesurer entre 4 à 30 m de haut pour certaines espèces. Il supporte les sols pauvres, sablonneux et secs, jusqu'à 4500 m d'altitude. Son tronc est couvert d'une écorce grise et rugueuse et ses feuilles sont en aiguilles très acérées. Elles sont rigides, vertes, avec une ligne blanche légèrement bleutée. Des fleurs jaunes pâle poussent à l'aisselle des feuilles et sur des plants différents. Elles sont très petites et regroupées en « chatons » et la fleuraison a lieu entre avril et mai. Les fruits, aussi appelés « baies de genièvre », sont des cônes charnus et globuleux, verts puis noir et cireux. Ils contiennent 3 graines et ce n'est qu'à ce moment-là qu'ils deviennent consommables.

400 Kg de genévrier sont nécessaires pour produire 1 L d'huie essentielle !

Le genévrier est utilisé pour réaliser des haies en raison de sa robustesse. Il peut également être utilisé dans l'art du bonsai.

## LEGENDES ET TRADITIONS

Le genévrier était une plante appréciée des Grecs anciens et des Romains. Ces derniers utilisaient l'huile de cade, obtenue en chauffant le bois de genévrier : elle servait à la toilette des morts. Dans l'Antiquité et au Moyen Age, le genévrier était utilisé comme panacée, ses fumigations étaient réputées désinfectantes : notamment utilisées dans les rues pour combattre les épidémies de peste et de choléra. Le « vin de genièvre » avait des vertus diurétiques. Une légende prétend que celui qui croquera chaque jour une baie de genévrier sera épargné par la maladie.

Les indiens d'Amériques utilisaient les baie de genévrier commun pour lutter contre des troubles variés tels que les maux d'estomac, les affections respiratoires ou pour accélérer un accouchement.

Des études récentes ont porté sur les effets du genévrier dans le traitement du diabète. Ses baies permettraient, en effet, de diminuer le taux de glucose sanguin.

## UTILISATIONS DU GENEVRIER

Le genévrier est un diurétique et un dépuratif : il favorise la destruction de l'acide urique. Seuls le genévrier commun (juniperus communis) et le genévrier cade (juniperus oxycedrus) sont comestibles. Les baies et les jeunes pousses, préparées en infusion, ont des effets diurétiques, stomachiques et digestifs. Ils auraient été utilisés contre l'asthme.

Les tanins que les baies contiennent forment une épice appréciée par certains car elle facilite la digestion des gibiers et viandes grasses et relève la choucroute et le fumet de poisson.

L'huile essentielle de genévrier est tirée des rameaux et des baies. Celle-ci possède plus de 60 composants qui fait du genévrier, une huile à large utilisation : anti-inflammatoire, antalgique, antiputride de l'intestin et draineur du tissus sous cutané.

Elle peut être utilisée pour lutter contre l'acné, les dermatites ou le psoriasis. Il est recommandé de masser les zones concernées 2 fois par jour, jusqu'à amélioration de l'état de la peau. Pour cela, diluée 2 gouttes d'huile essentielle dans un peu d'huile végétale de nigelle ou sésame.

En massage énergique, l'huile essentielle de genévrier peut également être utilisée, 2 gouttes dilué dans de l'huile végétale de sésame.

Un usage excessif du genévrier peut provoquer des troubles rénaux, de ce fait il ne doit pas être utilisé en cours de grossesse.

# DRAINAGE ET DETOX

C'est le printemps, les oiseaux gazouillent, les arbres bourgeonnent, et pourtant notre organisme fait grise mine. Et si ce manque d'entrain, ces petits boutons, ces insomnies et cette digestion paresseuse étaient les signes d'une accumulation de toxines ?

## LE DRAINAGE ET LA DETOXICATION, C'EST QUOI ?

Notre corps est une vraie machine qui nécessite des entretiens pour rester performant. L'alimentation, les tracasseries de chaque jour, l'environnement et de nombreux autres facteurs peuvent influer négativement sur notre organisme de par leurs apports en substances nocives. L'accumulation de ces résidus nuit au bon fonctionnement de nos organes. Pour une meilleure santé, il est indispensable d'aider notre corps à se nettoyer.

***Le drainage*** consiste à éliminer par nos émonctoires (foie, reins, poumons, peau et intestin), les déchets (toxines produites naturellement par nos cellules) qui peuvent encrasser notre organisme.

***La détoxication*** quant à elle désigne plutôt l'évacuation des toxiques présents dans notre corps (qui proviennent de l'extérieur comme les pesticides, les médicaments, l'alcool, les métaux lourds…).

## POURQUOI NOTRE ORGANISME SATURE ?

Une nourriture trop riche, un manque d'activité physique, une hydratation insuffisante, et nos émonctoires finissent par se retrouver débordés par la quantité de déchets à éliminer. Voilà souvent la cause d'une petite baisse de forme au sortir de l'hiver.

Heureusement, la nature est bien faite et nous offre de formidables outils pour nous en débarrasser !

## A CHAQUE SAISON SA “DETOX” !

A chaque changement de saison et surtout au printemps et à l’automne, les cures drainantes et dépuratives sont vivement conseillées.

***Cure de printemps*** : L’important est de « rebooster » son organisme.

***Cure d’été*** : L’idée est de drainer le corps et faire le plein d’antioxydants et de vitamines !

***Cure d’automne*** : Elle permet de préparer le corps à affronter l’humidité croissante et les premiers virus.

***Cure d’hiver*** : Avant ou après les fêtes, elle va réguler notre corps en drainant les déchets et excès.

## COMMENT ELIMINER TOUS CES DECHETS ?

### *L’alimentation*

L’idée est de ne pas se prendre la tête et de cuisiner des aliments sains et de saison. Eviter les plats préparés, l’alcool, les produits laitiers, la charcuterie… Privilégier les fruits et les légumes riches en fibres, vitamines, qui facilitent la digestion.

### *L’hydratation*

La première chose à faire le matin est de penser à sa bouteille d’eau, même si on n’a pas soif, en la voyant sur son bureau ou dans son sac, on pensera à boire quelques gorgées. L’eau permet l’acheminement des nutriments et vitamines. De plus, en buvant beaucoup d’eau le corps est purifié et l’organisme est drainé. Penser également aux tisanes dépuratives avec les eaux florales de Cassis, Carotte sauvage ou Romarin Verbénone.

### *L’activité physique*

Quel que soit notre âge, notre corps a besoin de bouger ! L’exercice physique permet de brûler l’excès de graisses et de sucre, qui encombre notre organisme, et réduit le surpoids.

En brûlant les graisses du sang, il abaisse le taux du « mauvais cholestérol » et augmente

celui du « bon cholestérol » protecteur de nos artères. Mais rassurez-vous, avoir une activité physique ne veut pas forcément dire, faire du sport intensif !! Le vélo, la marche à pied, ou toute autre activité permettent de se changer les idées et de s'oxygéner.

## *L'aromathérapie*

Les huiles essentielles et les eaux florales peuvent également soutenir l'organisme à effectuer ce travail de drainage et d'élimination sans surcharger l'organisme.

Nous vous proposons une préparation à faire vous-même.

Cette synergie vous permettra de nettoyer le foie grâce au citron, favoriser la digestion avec la menthe, détoxifier votre organisme avec le romarin et évacuer les toxines avec le genévrier.

**Synergie "DETOX" - 5 ml**

40 gouttes d'huile essentielle de citron
40 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
40 gouttes d'huile essentielle de romarin verbenone
20 gouttes d'huile essentielle de genevrier

Ingérez 2 gouttes matin et soir de ce mélange avant le repas dans une cuillière à café d'huile d'olive pendant 3 semaines.

## DETOXIFIER VOTRE ESPRIT

Relaxez-vous, prenez soin de vous. En effet le stress augmente l'accumulation des toxines dans l'organisme.
Pensez aux massages, au drainage lymphatique pour vous relaxer tout en éliminant mais aussi optez pour la relaxation, la sophrologie, le yoga, le tai-chi… Accordez une importance au sommeil de qualité.

**Alors n'attendez plus… Nettoyer votre organisme !**
**Le printemps est la bonne saison pour le faire.**

# Conseil Cosmétique :

## LES BEAUX JOURS

Eh oui les beaux jours sont bientôt là, alors rien de tel qu'un grand ménage de printemps ! Et pour bien préparer la peau à l'été nous vous proposons trois rites ancestraux : le sauna, le hammam et le gommage.

Ces derniers vous permettront d'éliminer les toxines, les tensions musculaires, nerveuses et les cellules mortes afin d'avoir une peau parfaitement nettoyée, douce, souple, lumineuse et éclatante pour l'été.

Saviez-vous que nous possédons $2m^2$ de peau pour un poids moyen de 3 kg, ce qui fait d'elle, l'organe le plus important du corps humain.

### LE SAUNA

D'origine Scandinave, le sauna est une coutume qui date de plus de 2000 ans, bien plus qu'une tradition, un mode de vie. La cabane en bois de pin ou sapin était fabriquée avant même la maison d'habitation. Elle était située à proximité d'un lac ou d'une rivière pour qu'à la fin d'une séance de sauna de 15 à 20 min, les scandinaves puissent se rafraichir dans une eau très froide. Ce qui est excellent pour la circulation sanguine.

C'est un système simple mais ingénieux que le fonctionnement du sauna ; une cabine hermétique avec une ou plusieurs banquettes à des hauteurs différentes (pour une température croissante) et un poêle sur lequel chauffent des pierres volcaniques que l'on humidifie avec de l'eau aromatisée ou non.

Saviez-vous que le corps humain peut supporter sans souffrir une température de 150° C s'il se trouve en atmosphère sèche, d'où la température assez élevée du sauna entre 75°C et 120°C ce qui entraînera donc deux actions.

La première étant l'action thermique due à la chaleur, plusieurs effets en découleront :

- Effet vasodilatateur (meilleure circulation sanguine)
- Accroissement du métabolisme (meilleur régénération cellulaire)
- Elimination des toxines et déchets provoqués par la sudation (400g à 500g de sueur en 15 min)
- Dilatation des ostias (pores de la peau)
- Détente musculaire et nerveuse

La seconde étant une action chimique due aux huiles essentielles pour leurs vertues relaxantes ou respiratoires.

## LE HAMMAM

Le hammam qui en arabe signifie "source de chaleur", descend des bains de vapeur de l'Antiquité grecquo romain. C'est au IIIX ème siècle que les bains de vapeur apparaissent dans tout le bassin méditerranéen.

Après un sauna ou un hammam, pensez à bien boire pour compenser les pertes d'eau et vous allonger quelques minutes à la fin de la séance.
Contre-indications : pour les personnes ayant des problèmes cardio-vasculaires et éviter les femmes enceintes.

A l'origine, le hammam traditionnel était un lieu composé de 3 salles (salle tiède, salle chaude et salle de repos).

Aujourd'hui le hammam n'a pas beaucoup changé. Il se constitue d'une pièce carrelée du sol au plafond avec un système de vapeur humide. La température varie de 40°C à 70°C pour un taux d'humidité de 90%. L'air est saturé à 100 % d'humidité, ce qui rend la chaleur supportable.

Comme pour le sauna, le hammam a 2 actions :

- Une action thermique due à la chaleur de la vapeur qui entraînera :
  - ✳ un nettoyage désincrustant provoquant un affinement de l'épiderme
  - ✳ une sudation et donc une élimination des toxines et déchets
  - ✳ dilatation des ostias
  - ✳ détente musculaire et nerveuse

- Une action chimique due aux huiles essentielles utilisées.

## LE GOMMAGE

Le gommage, qu'il soit du corps ou du visage est un rituel de beauté que l'on trouve dans le monde entier. Chaque civilisation a une recette de gommage qui diffère selon les matières premières disponibles localement.

Notre peau est constituée de 3 couches (l'épiderme, le derme et l'hypoderme). Afin de remplir son rôle de protection, l'épiderme qui est la première couche de la peau, va se renouveler régulièrement. C'est ainsi que les cellules dites ''mortes'' seront remplacées par de nouvelles cellules. C'est l'exfoliation naturelle, mais pour diverses raisons, cette desquamation est souvent ralentie ou irrégulière (peaux ternes, rêche, …) c'est là que rentre en jeu le gommage.

C'est également une étape fondamentale qui prépare la peau à recevoir tout autre soin (masque, enveloppement,…).

Il existe deux types de gommage :

- Le gommage mécanique, qui est le plus utilisé, agit grâce aux frottements des particules sur la peau.

Il se constitue d'une base onctueuse tel que :

- ✳ huiles végétales (huile de jojoba, d'amande douce, …)
- ✳ macérat huileux (huile de macération de rose, carotte, …)
- ✳ une crème (crème hydratante idéale pour les peaux sensibles)
- ✳ un gel (gel nettoyant idéal pour les peaux grasses)

Et de poudres ou de grains exfoliants tels que :

- ✳ Les sels (gommage pour le corps) de la Mer Morte pour ses bienfaits sur les problèmes de peaux tels que l'eczéma et le psoriasis, ou encore le sel de Guérande pour le côté marin et iodé donc riche en magnésium.
- ✳ Les poudres d'amandes, de noisettes ou de noix pour leur douceur et donc idéale pour le gommage du visage

GOMMAGE CORPS

1 cuillère à soupe de gel douche neutre
1 cuillère à s. de poudre de noyaux d'abricot
2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat

✳ Les pépins, la pulpe, les zestes et les poudres de noyaux de fruits (gommage pour le visage et le corps) sont une solution écologique qui permet d'optimiser la matière première.

✳ Les fleurs séchées, tel que la lavande, sont le plus souvent utilisées pour les savons

✳ Les végétaux comme la fibre de bambou ou les perles de jojoba pour un nettoyage en profondeur.

✳ Le marc de café, la farine de maïs, de riz, les minéraux …

Pensez à notre crème exfoliant pour la réalisation de vos gommages visage. Composée de beurre de karité, d'eau florale de lavande fine, de macération de carotte, millepertuis, d'huile végétale de jojoba et d'huile essentielle de lavande fine, la crème exfoliante vous permettra d'éliminer les cellules mortes de la peau et de lisser la surface de l'épiderme tout en nourissant votre peau.

- Le gommage chimique ou peeling n'a pas de grain d'exfoliation, il agit en éliminant la kératine qui se trouve dans les cellules ''mortes''. Il contient le plus souvent des acides de fruits qui ont un très bon pouvoir exfoliant.
  Le gommage chimique est idéal pour les peaux sensibles et les peaux matures. Il agira sur les rides et ridules, il réduira les taches de vieillesse.

Après la réalisation d'un gommage, c'est le moment idéal pour nourrir votre peau. Pour celà, pensez au Lait Corps Hydratant d'Abiessence. Sa texture fluide et son odeur fraiche vous permettra d'hydrater en profondeur votre peau tout en laissant une sensation de fraîcheur grâce à l'huile essentielle d 'Ylang-Ylang.

En bref que vous soyez plutôt sauna, hammam ou gommage il ne faut pas hésiter à prendre soin de votre peau, elle vous le rendra bien !

# Conseil Ménager :

## LE PRINTEMPS ARRIVE, LAISSONS L'HIVER AU PLACARD

Les beaux jours arrivent à grand pas ! Vous allez enfin pouvoir ranger vos pulls et vos manteaux et les laisser au fond de vos placards jusqu'à l'automne prochain.

Dans un premier temps, videz totalement votre placard afin de le nettoyer entièrement. Pour celà, utilisez le nettoyant multi-usage Abiessence. Très concentré en huiles essentielles de Douglas, Citron, Pin et Sapin, il vous permettra de désinfecter la totalité de vos placards.

Ensuite est venu le temps de ranger les vêtements d'hiver. Attention à ne pas accrocher vos pulls et tee-shirts à des cintres ; le poid de la maille va complètement les déformer et ils finiront troués aux épaules.

En ressortant vos vêtements printaniers, pensez à trier les vêtements qui ne vous serviront plus : celà ne sert à rien d'encombrer vos placards ! Si vous n'arrivez pas à vous décider, mettez de côté tous les vêtements que vous n'avez pas portés depuis plus d'un an, ils ne vous manqueront pas !
Une bonne alternative mais aussi pour redonner une seconde vie à vos vêtements, donnez-les à des associations ou organisez un troc ou un vide dressing avec des amis ou de la famille.

Une fois le tri effectué, n'oubliez pas de protéger vos vêtements des mites. Pour celà, utilisez le complexe Abiessence composé d'huile essentielle de Cèdre, Lavandin, Clou de Girofle; Eucalyptus Citriodora et Verveine Yunnan. Ce complexe assurera le maintien de la qualité de vos vêtements. Vaporisez sur un tissu le produit et placez-le dans l'armoire. Renouvelez régulièrement (10-15 jours).

# Conseil Animalier :

## UNE DETOX POUR VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE

Le drainage constitue l'un des piliers de la prévention. En aidant le coprs de votre animal à se débarrasser des toxines accumulées au fil du temps; nous optimisons le fonctionnnement des organes, leur offrant en quelque sorte une cure de jouvence. Il est bon de préciser que ces toxines ne sont pas uniquement le résultat d'une mauvaise alimentation ou hygiène de vie en général. L'organisme doit aussi se débarrasser des déchets que produit son propre fonctionnement.

L'hiver étant plus propice à l'accumulation des toxines, il est préférable de privilégier la transition vers le printemps afin d'effectuer une cure de drainage à base d'eaux florales.

Pour détoxifier le foie, nous utiliserons l'eau florale de romarin verbénone qui est un activateur du métabolisme, éngergisant et stimulant hépatobiliaire et rénal.

Pour traiter les problèmes d'articulation, nous vous conseillons l'eau florale de cassis. Celle-ci est un très bon antirhumatismal.

Afin que la cure soit efficace, une cure de drainage d'une vingtaine de jours est nécessaire à raison de 2 cuillères à soupe par jour dans un demi verre d'eau.

# Conseils Jardinage :

## VOICI LES MOIS LES PLUS INTERESSANTS ET LES PLUS PASSIONNANTS POUR TOUT JARDINIER

### LE MÉNAGE DE PRINTEMPS

A partir du mois d'avril, vous pouvez enlever sans crainte les feuilles, branches et bois morts

présents dans vos jardins et massifs. A l'automne, il est conseillé de ne pas réaliser de taille trop sévère de peur de voir le gel détruire totalement la culture. Vous pouvez dès à présent tailler l'excédent de tiges mortes afin d'éviter la formation de bois notamment sur les aromatiques.

### LE PAILLAGE NATUREL

Afin de limiter le développement de l'herbe et de maintenir une humidité constante, pensez à pailler vos massifs et cultures pérennes comme les fraisiers ou les annuelles exigeantes en eau comme les tomates. Il existe différents supports de couverture dont le déchiquetat qui correspond au résidu de distillation. Celui-ci est léger, facile à manipuler et conserve un doux parfum d'huile essentielle… et 100% local !

### HALTE AUX PETITS ENNEMIS

Conservez les remèdes de grand-mère…ce sont des choses toutes simples, pas chères et qui fonctionnent très bien. Les cendres de bois sont très utiles dans les jardins. D'une part, ce sont de véritables engrais grâce à leurs apports en potassium et en phosphore, et d'autre part, elles agissent comme de réels ralentisseurs pour l'avancement des limaces. Il vous suffit de faire des barrières de cendre de 2 à 3cm.

Le savon noir qui lui est connu depuis l'Antiquité comme produit nettoyant, a aussi son intérêt au jardin. Il sert de mouillant et permet donc d'augmenter la pénétration et l'action des autres matières comme la bouillie bordelaise, le bicarbonate de soude ou les huiles essentielles. En engluant les feuilles de vos rosiers, vous lutterez efficacement contre les pucerons.  La dilution de savon se fait à hauteur de 5% dans l'eau et/ou eaux florales tels que le lavandin ou la tanaisie.

Vous êtes le jardinier de votre plante intérieure et sa croissance et sa beauté sont sous votre entière responsabilité !

# Traditions Locales des Plantes:

## LES VERTUS DE LA SALADE DE BARABANS

Plus connu sous le nom de pissenlit, cette plante à tiges creuses et dont la capitule est plate et jaune, couvre les prairies foréziennes dès le printemps. Le pissenlit fait partie intégrante de la ration des animaux de ferme destinés à l'autoconsommation, comme le lapin qui terminera sa vie en civet !

Cette plante a surtout été employée dans l'alimentation humaine et pour ses vertus médicinales. Au printemps, les jeunes feuilles étaient servies en salade ou blanchies comme des épinards. Aujourd'hui les restaurants foréziens perdurent la tradition en agrémentant la salade de barabans, de lardons et de dés de Fourme (hum quel délice !).

Traditionnellement on récoltait aussi les fleurs pour en faire un vin fortifiant. Les boutons floraux pouvaient aussi se retrouver conservés dans du vinaigre pour se consommer comme des câpres. Le pissenlit permettait de lier l'utile à l'agréable puisque celui-ci avait des effets diurétiques et permettait de traiter les troubles du foie, de la vésicule, des reins…Quelle magie de la nature : la plante pousse au moment où l'homme en a besoin.

Aujourd'hui nous insistons sur l'importance des fruits et légumes de saison mais n'est-ce pas simplement un retour aux sources et donc une évidence ! Autrefois personne n'utilisait de compléments alimentaires pour réaliser une purification du corps au changement de saison. C'était seulement la cohérence entre la nature et l'Homme qui réalisait son travail toute seule. Il est vrai qu'il paraît difficile actuellement que chacun puisse aller cueillir ses barabans et faire sa petite salade drainante. Les modes de vie sont différents et nous n'habitons pas tous à la campagne.

Choisissez alors la méthode d'éliminer qui vous convient le mieux (car vous avez pu estimer , grâce aux articles de ce petit journal, l'importance du drainage) et contentez-vous, si vous croisez un pissenlit, de souffler sur son pistil et de faire un vœu !

# Zoom sur les cultures d'Abiessence :

## APRES DES MOIS DE SOMMEIL… UN REVEIL TOUT EN DOUCEUR

### LA PRÉPARATION DE NOS TERRAINS

Depuis 4 mois, la végétation et les cultivateurs sont au repos…une période de répit nécessaire pour tout le monde ! Les premiers signes du printemps créent une envie soudaine et irrésistible de sortir et de mettre de l'ordre dans nos cultures. Mais attention, nous le savons : en mars la météo est capricieuse et les doux rayons de soleil d'un jour peuvent succéder aux coups de gels, aux épisodes neigeux… Nous devons donc programmer une reprise tout en douceur avant que le mois de mars nous remette les pendules à l'heure !

Cette année, nous avons prévu de planter 1 hectare de lavande sur la commune de Verrières. Mais avant cet exercice de souplesse, nous devons préparer nos lits de semences. Nous venons donc d'épendre du compost pour assurer des réserves aux plantes puis de labourer la terre afin d'enfouir la fumure et d'aérer notre sol. Celui-ci va commencer à sécher petit à petit et nous devrons déterminer par la suite le moment opportun pour affiner la couche superficielle du sol afin que les racines de lavandes soient dans leurs petits souliers ! Nous sommes certains d'une chose : que ce soit pour les humains ou la nature, les conditions de démarrage sont essentielles pour l'avenir. Imitons donc les vers de terre qui s'enfoncent dans le sol pour ne pas tomber amoureux des étoiles ! Mesurons donc chaque jour l'importance de nos racines et de ce qui les entoure !

### LES PLANTATIONS

Nous cultivons environ une quinzaine de plantes aromatiques sur 10 hectares. Toutes sont classées pérennes sauf le bleuet que nous ressemons chaque année. La lavande, par exemple, dure environ une quinzaine d'année et entre en production à partir de la 4ème année.

Nous devons donc anticiper le dépérissement des parcelles en prenant en compte le cycle de production des plantes et notre capacité à planter (environ 1ha50 par an). Ce printemps nous allons mettre en terre : lavande, lavandin, sauge officinale et verveine odorante. Ces plants seront plantés sur des toiles tissées pour faciliter leur reprise, limiter la concurrence, conserver l'humidité et la chaleur du sol…

## LES TONTES : VÉGÉTALES ET ANIMALES

Au printemps nous devons donc procéder :

- *A la tonte des inter rangs* : L'objectif étant de maintenir un couvert végétal pour limiter l'érosion et rapporter de la matière organique au sol. Pendant la saison de végétation nous reviendrons sur la même parcelle environ 1fois par mois.
- *A la tonte de nos moutons* : Notre cheptel de tondeuses naturelles a besoin d'un petit toilettage avant l'été. Elles ont amassé lainage et suif tout l'hiver et en quelques minutes, elles perdent environ 10kg…quel régime extrême ! La tonte est un moment festif où se côtoient la bonne humeur et la bonne odeur !!!

## DIVERSITÉ ANIMALE

Très prochainement nous allons pouvoir compter 2 membres de plus dans l'équipe Abiessence. Actuellement, nous possédons 10 brebis qui permettent de faire l'entretien des jachères ainsi que les bordures de parcelles. Un chat qui veille à la zenitude de l'entreprise ! Notre acquisition de 2 petits ânons fut quelque peu contestée !

Effectivement, nous connaissons les expressions : têtu comme un âne, faire l'âne pour avoir du foin, on ne fait pas d'un âne un cheval de course… mais il ne faut pas oublier que cet animal :

- A permis d'allaiter les enfants orphelins à la fin du 19ème siècle dans les hôpitaux de France.
- Considéré comme le cheval du pauvre, il a devancé les tracteurs du 20ème siècle en tirant les charrues et autres outils agricoles.
- Qu'avant l'apparition des chemins de fer et des automobiles, il a transporté femmes et enfants, l'eau, le charbon et même débardé.
- Sue son lait fut un ingrédient précieux pour les potions de Cléopatre.

Face aux nombreux services qu'il a rendus au monde entier, mérite-t-il encore d'être décrié ? Son caractère forgé n'est-il pas une conséquence directe de nos pratiques et considérations non adaptées ?

Le pari est lancé pour que ces 2 petits ânons nous aident dans nos cultures d'aromatiques, peut-être dans un futur plus ou moins proche dans la réalisation de fabrications cosmétiques…quant au débardage, nous ne sommes pas sûrs que l'équipe bois soit prête pour l'asinothérapie !!!

## LES PREMIÈRES RÉCOLTES MI-JUIN

La première aromatique qui nous offre son doux parfum est sans aucun doute la plus majestueuse : la rose de Damas. Nous possédons quelques rosiers anciens, odorants, qui nous permettent d'assurer la récolte de pétales qui seront destinés à la macération dans l'huile végétale pour la cosmétique. Chaque jour, nous cueillons les boutons floraux épanouis, manuellement, un par un.

L'année 2017 sera-t-elle toute rose ? Rendez-vous dans le prochain petit journal !

# L'exploitation Forestière :

## QU'EST-CE QU'ÊTRE BÛCHERON POUR ABIESSENCE ?

C'est une philosophie de travail en continuité avec l'esprit des produits Abiessence ! L'équipe ABIES-BOIS, c'est avant tout une équipe de passionnés de la forêt. Nous sommes tous issus des circuits de formations forestières locales, et pour nous, la gestion de vos forêts en « bon père de famille », c'est une nécessité !

*Samuel* est bûcheron depuis 2011. Rentré tardivement en forêt, c'est grâce à une formation adulte professionnelle d'un an qu'il a pu découvrir, apprendre, et commencer à aimer son métier de forestier. Passionné de sylviculture, il a étoffé son apprentissage professionnel d'une formation d'élagueur-grimpeur, lui permettant d'affiner un peu plus ses connaissances en matière de gestion forestière et arboricole.

Après deux ans de contrat à l'Office National des Forêts, en tant que bûcheron-sylviculteur et grimpeur-élagueur, il a décidé de se mettre à son compte en 2015, durant presque deux ans également, période durant laquelle il a fait connaissance d'Abiessence, en travaillant avec l'équipe bois sur quelques chantiers…

Le dernier entré est *Jean-Michel*. A 35 ans, il compte aujourd'hui 19 ans dans le milieu forestier. Après deux ans d'apprentissage chez un bûcheron, il a créé son entreprise de travaux forestiers. Pendant ces six années, il a acquis une bonne expérience dans l'abattage de gros bois. Par la suite, il a été embauché dans une coopérative forestière en tant que conducteur d'engins forestiers, puis responsable des travaux sylvicoles dans la Loire (plantation, élagage…).

Aujourd'hui, ces deux personnalités assez différentes arrivent chez Abies-Bois pour mettre à profit leurs expériences.

Samuel s'occupera principalement de la sylviculture et de l'élagage, tandis que Jean-Michel est en charge du conseil pour l'achat et la revente des bois, mais aussi de la gestion de votre patrimoine forestier. Vous aurez donc à faire à eux à la fois en tant que technicien, mais aussi tronçonneuse à la main, sur le terrain !

## UNE PHILOSOPHIE CONCRETE

Chez nous, on commence par fournir du conseil forestier, en combinant l'attente du propriétaire et une sylviculture raisonnée. Une forêt entretenue correctement, c'est l'assurance d'une forêt en bonne santé, et de revenus réguliers pour son propriétaire !

C'est ensuite aux tronçonneuses, et à notre tracteur articulé de se mettre en marche ! Pour notre confort de travail, et pour préserver l'environnement, nous utilisons dans nos tronçonneuses le carburant XP POWER de la marque suédoise HUSQVARNA, qui est rapidement biodégradable, et possède dans sa formule beaucoup moins de particules toxiques que du mélange pour tronçonneuse traditionnel. Notre tracteur forestier n'est pas en reste, son huile hydraulique est biodégradable à 100%.

Le bois, une fois coupé, est valorisé et trié à sa juste valeur ! Les plus belles parties du bois sont triées et envoyées sur notre site de Gumières (essentiellement pin, sapin et douglas) pour y être sciées en charpente, mais aussi en planches, débits de menuiserie, voliges… Nous vendons ensuite la qualité charpente que nous n'avons pas la possibilité de trier pour nous, et lorsque que les arbres sont un peu moins jolis, nous valorisons le bois restant en qualité « palette » pour alimenter les circuits locaux.

Le bois de chauffage (hêtre, chêne…) est lui aussi trié, et transporté sur notre site de Saint-Anthème, pour être fendu et mis à sécher.

Le bois tordu, pourri ou de trop mauvaise qualité pour être scié est broyé par nos soins, stocké lui aussi dans notre bâtiment de Saint-Anthème. La plaquette forestière ainsi créée servira par la suite à alimenter les chaufferies locales.

Venons-en maintenant au point qui nous différencie des autres bûcherons. Chez Abiessence, on ramasse les branches ! Pour alimenter notre distillerie, nous entassons sur les chantiers toutes les branches vertes que nous récoltons sur les arbres abattus. Les pins sylvestres, sapins pectinés, sapins grandis et douglas sont les essences que nous récoltons principalement ! Mais attention, pour un sol forestier en bonne santé, il est nécessaire qu'un apport de bois « mort » soit laissé sur place pour la bonne régénération du site et la fabrication d'humus : nous ne « raclons » pas les sols mais prenons soin de laisser tout de même un bon apport en bois laissé à pourrir sur les sites que nous travaillons.

Voilà en résumé la philosophie Abiessence… une entreprise qui se positionne dans du long terme, tant du point de vue de la forêt que du propriétaire !

# MOUSSES CITRON - VERVEINE

## INGRÉDIENTS

60 ml de jus de citron

1 oeuf

50 gr de sucre en poudre

250 gr de mascarpone

8 palets bretons

4 gouttes d'huile essentielle de verveine odorante

## MODE OPÉRATOIRE

ETAPE 1

Porter le jus de citron à ébullition.

ETAPE 2

Fouetter le jaune d'oeuf avec le sucre. Verser par dessus le jus de citron, remettre sur feu doux, et fouetter jusqu'à épaississement.

ETAPE 3

Mélanger le mascarpone avec la crème au citron, puis incorporer délicatement le blanc d'oeuf monté en neige ferme (avec une pincée de sel).

ETAPE 4

Dans les verrines, émietter les palets bretons. Couvrir avec la préparation au citron et à la verveine, puis réserver au frais 1 à 2 heures environ.

ETAPE 5

Décorer avec des zestes de citron et des feuilles de verveines ciselées.

# SUCETTES AUX CHOCOLATS

## INGRÉDIENTS

130g de chocolat au lait

70g de chocolat noir

10 batonnets de sucette

5 gouttes d'huile essentielle de mandarine rouge

## MODE OPÉRATOIRE

ETAPE 1

Prépare une plaque recouverte de papier cuisson.

ETAPE 2

Fais fondre le chocolat au lait et le chocolat noir au bain marie.

ETAPE 3

Une fois le chocolat bien fondu, ajoute l'huile essentielle de mandarine rouge.

ETAPE 4

Une fois bien mélangé, forme des cercles avec une cuillère à soupe, en déposant le chocolat sur le papier cuisson.

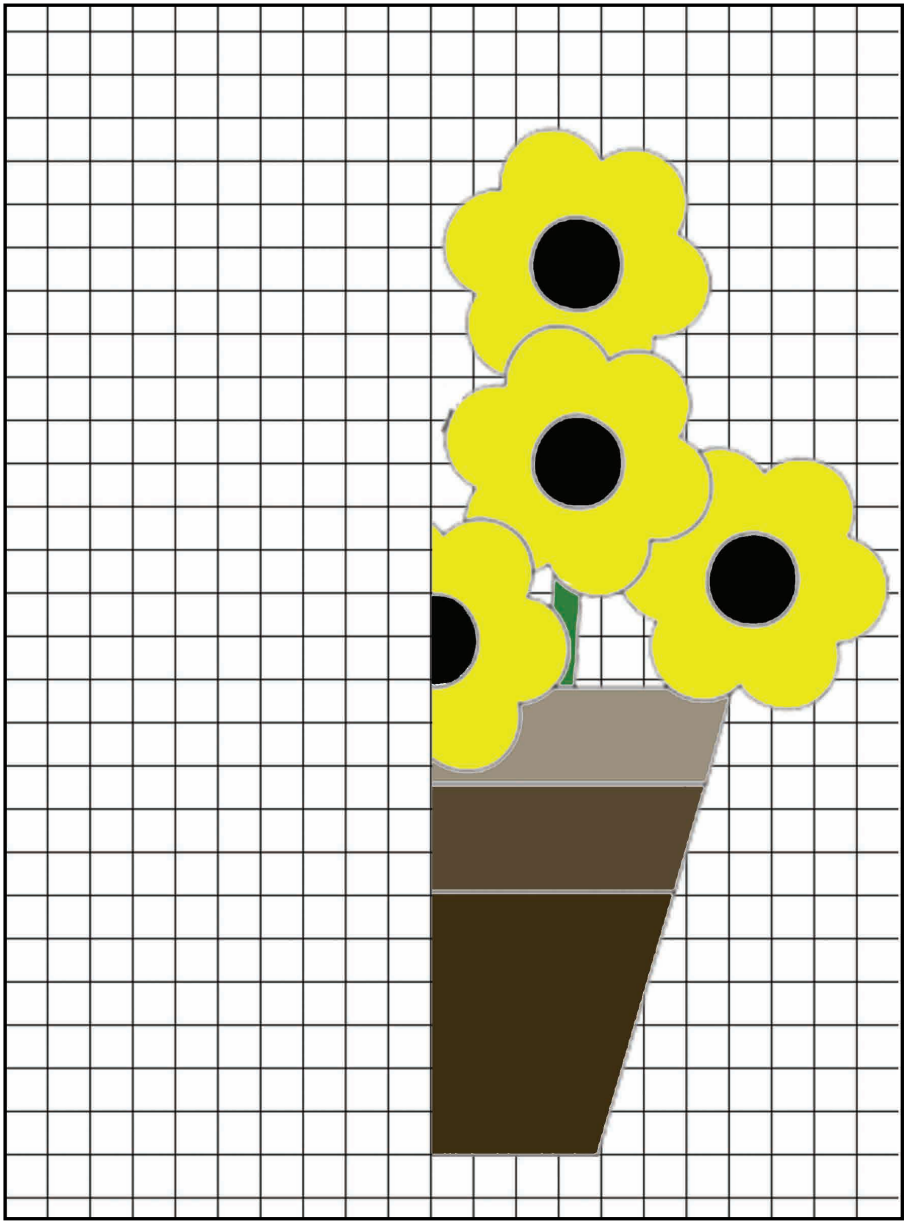
ETAPE 5

Dépose ensuite un bâtonnet au centre de chaque sucette et laisse reposer 2 heures.

ETAPE 6

Si tu le souhaites, décore ta sucette avec les ingrédients de ton choix : cranberry, sucre pétillant, perles de couleur, ...

# Dessine la symétrie du dessin et viens à la distillerie, une surprise t'attends !



# Ateliers - Formations - Evénements:

*Venez vous initier ou vous perfectionner à la distillerie.*

## ATELIERS D'AROMATHERAPIE

*14h à 16h30 - 20 € / personne*

- Thème Printemps -

Fluide hydratant

Démaquillant

Lessive

Synergie drainage printannier

Huile bonne mine

### *Dates*

En avril : 1/6/11/15/27

En mai : 4/6/11/16/20/23/27

En juin : 3/8/10/13/22/24/27

## 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 20 Avril 2017

Jeudi 1er Juin 2017

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

## ATELIERS COSMETIQUES

*14h à 16h30 - 20 € / personne*

### *Nouveauté !*

Nous vous proposons des ateliers cosmétiques qui consistent à créer ses produits de soins tels que les crèmes pour le visage, les laits pour le corps et bien d'autres. Notre esthéticienne Orlane animera l'atelier, et pourra répondre à toutes vos questions et vous expliquer en détails les différentes étapes des émulsions que vous allez réaliser.

*Date*

Samedi 13 Mai 2017

## EVENEMENTS

### FERME EN FERME

*Les 29 & 30 Avril 2017*

Abiessence fera partie de la 6ème édition de Ferme en Ferme. Venez découvrir la démarche écologique et responsable de la distillerie à travers des visites et démonstrations.

### FETE DES AROMATIQUES

*Le dimanche 18 Juin 2017*

La 6ème édition de la Fête des aromatiques est plannifiée afin de vous faire découvrir les savoirs-faires, métiers et démarches d'Abiessence. Différentes animations seront organisées ainsi que des visites, démonstrations, ...

# 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 1er 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 1er 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 Emilie, Joël, Justine, Orlane, Samuel, Jean-Michel et Perrine*

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**