

3<sup>ème</sup> Trimestre 2016

## *A lire cet été !*

### ◦ *Les Aromatiques* ◦

*La Lavande Fine & le Géranium Rosat*

### ◦ *Le Dossier* ◦

*Les problèmes de Circulation*

### ◦ *Quelles utilisations cosmétiques après le soleil* ◦

### ◦ *L'actualité des bois et des champs d'Abiessence* ◦

### ◦ *Les Plaies et Blessures chez les animaux* ◦



# La Lavande Fine :

---

La **lavande fine**, du nom latin *lavandula angustifolia*, est de la famille des lamiacées. Elle est de petite taille et possède une seule fleur sur chaque tige. Elle se reproduit par graine. On l'appelle aussi « lavande vraie » ou « lavande officinale ». De tout temps utilisée pour ses



vertus médicinales, elle fut « l'or bleu de la Provence » quand elle était recherchée par les plus grands parfumeurs pour sa fragrance très délicate d'où le nom de "lavande fine" utilisé par les producteurs.

Il faut environ 130 kg de fleurs pour obtenir 1 litre d'huile essentielle par distillation. Un hectare de plantation peut les bonnes années, produire entre 15 et 20 litres d'huile essentielle.

## Il ne faut pas la confondre avec :

- La **lavande aspic** qui pousse entre 0 et 600 mètres d'altitude. Elle est de grande taille avec plusieurs ramifications, chaque tige porte donc plusieurs fleurs de petite taille. Elle se reproduit par graine.
- Le **lavandin** qui lui pousse entre 0 et 800 mètres d'altitude dans le monde entier. Il est de grande taille, il a 2 ramifications et forme une touffe très développée en forme de boule. C'est un hybride, c'est-à-dire un croisement entre la lavande fine et la lavande aspic. On dit aussi que c'est un clone. Il a été mis en culture à partir des années 1950, et depuis on le confond avec la lavande fine. C'est une erreur car il a un parfum plus fort, beaucoup moins subtil que la lavande fine, et, il ne peut pas être utilisé pour des vertus médicinales. Son utilisation reste industrielle pour parfumer les produits d'entretien, les détergents. La fleur est utilisée pour la confection des "petits sachets de lavande". Il faut environ 40 kg de fleurs pour obtenir 1 litre d'huile essentielle de lavandin (un rendement bien plus intéressant que la lavande fine !).



La lavande, plante médicinale trouve racine dès les Romains qui s'en servaient comme parfum, pour les bains et l'entretien du linge. Mais ce n'est qu'au Moyen Age que l'on voit apparaître le terme "lavande", du verbe latin "lavare" qui signifie laver. Son utilisation était liée à la lutte contre les maladies infectieuses : le parfum est associé à l'aspect thérapeutique, on a longtemps cru que les mauvaises odeurs propageaient les maladies. A cette époque, on trouvait la lavande dans les jardins de monastères où, associée à d'autres plantes aromatiques, elle était utilisée à but médicinal.

Dans les années 1920 / 1930, une amélioration du rendement est rendue possible grâce à l'entretien des terrains : épierrement, labourage, passage des troupeaux de moutons qui nettoient et fertilisent les terrains.



L'huile essentielle de lavande fine n'est plus utilisée dans les produits de grande consommation, où lavandins et produits de synthèse moins coûteux, l'ont remplacée. Elle demeure irremplaçable dans les deux domaines prestigieux de son histoire : la parfumerie de luxe et la sphère médicale avec le développement de la phytothérapie et de l'aromathérapie.

L'utilisation de la lavande fine est courante afin de calmer, apaiser et lutter contre les troubles du sommeil et les nervosités chez l'adulte comme l'enfant. Elle s'utilise diluée en massage au niveau du plexus solaire ainsi qu'au niveau des poignets.

En cas de contusions, brûlures légères ou plaies, appliquez de l'huile essentielle de lavande fine diluée dans un peu d'huile végétale. Cela permettra la désinfection de la plaie et ainsi d'activer sa cicatrisation.

# Le Géranium Rosat

La région de Grasse en Provence est connue pour sa longue tradition de culture de plantes à parfum (roses, jasmin, lavande ...) et d'extraction de leur huile essentielle. Au XIXe siècle, la véritable rose du Levant, devenant rare et le prix de son huile essentielle excessif, incita les parfumeurs à chercher de nouvelles sources d'huile essentielle à odeur de rose. Le géranium rosat commença à être cultivé pour tester ses possibilités, puis sa culture s'implanta dans la région de Grasse.

Le géranium Rosat, du nom latin *Pelargonium X Asperum*, appartient à la famille des Géraniacés. Il est originaire d'Afrique et est importé à La Réunion vers 1870. Cultivé dans le monde entier, sa localisation détermine fortement sa composition biochimique. Il a été importé en Europe à la fin du XVIème siècle.



Ses jolies fleurs odorantes, roses, blanches, ou rouges, ont rencontré un vif succès et il est rapidement devenu très à la mode à la cour et dans les jardins des châteaux de France. Les jardiniers se sont essayés à de nombreuses hybridations au cours des siècles et aujourd'hui il existe plus de 600 espèces de géranium ! Elles sont cultivées partout dans le monde, particulièrement en Chine, dans les pays du Maghreb, et à La Réunion d'où lui vient le nom de l'espèce « Bourbon » (de l'ancien nom de l'île).

Il faut 300 à 400 kg de feuilles pour obtenir entre 0,5 et 1 litre d'huile essentielle et la partie distillée sont les parties aériennes.

Cette plante vivace atteint 60 cm de hauteur. Ses feuilles vertes sont découpées en lobes dentelés et recouvertes de milliers de poils minuscules reliés à des glandes qui, froissées sous la chaleur, libèrent des huiles aromatiques aux parfums délicieux.

Son HE entre dans la composition de préparations cosmétiques et en pharmacie.

La plante est cultivée toute l'année mais, pour produire une huile de qualité, la récolte a lieu avant l'arrivée des fleurs, c'est à dire de mai à septembre.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, on extrait l'huile essentielle de géranium de ses feuilles et tiges, et non de ses fleurs.

L'huile essentielle de Géranium Rosat est astringente et tonique cutané, cette huile est idéale pour les soins de la peau. Le géranium rosat peut également être utilisé en diffusion afin d'éloigner les insectes volants.



## LES PROBLÈMES DE CIRCULATION

Si l'on a habituellement les mains et les pieds glacés et comme une sensation de fourmillement constant dans les membres, de picotements, d'engourdissement ou même des crampes aux extrémités, c'est le signe d'une mauvaise circulation sanguine.



Cela signifie que les cellules et les tissus des extrémités ne sont pas suffisamment irrigués, et par conséquent, qu'ils ne sont ni oxygénés ni alimentés par le flux sanguin.

Les causes d'une mauvaise circulation peuvent être diverses : la sédentarité, les vêtements serrés, la chaleur ou encore le surpoids.

Ce sont parfois de mauvaises habitudes comme l'abus d'alcool, l'excès de caféine, la consommation de drogues ou de médicaments trop forts, un manque d'hygiène posturale, une alimentation pauvre ou trop de stress qui sont à l'origine d'une mauvaise circulation sanguine aux extrémités.



Afin de vous aider à régler cette sensation de jambes lourdes, vous pouvez utiliser notre Synergie Circulation. Composée d'Hamamélis, de Petit Houx, Vigne Rouge, Citron et Cyprès, cette préparation participe de façon globale au confort circulatoire et permet de retrouver rapidement bien être et légèreté.

Les causes peuvent provenir de problèmes de santé plus sérieux comme une obstruction des artères périphériques, la maladie de Raynaud, un mauvais fonctionnement des reins, des affections pulmonaires, du diabète, de l'hypertension.

Le massage peut également être une solution pour soulager cette sensation de jambes lourdes et ce grâce à notre Huile de Massage Jambes Légères, composée de Lavande Fine, Cyprès, Menthe Poivrée et Hélichryse. Elle vous permettra d'améliorer votre confort circulatoire.



Afin d'améliorer la circulation sanguine, de nombreux conseils peuvent être mis en place :

- Avoir une alimentation équilibrée

**\* Aliments à favoriser**

*Aliments riches en Vitamine C*, ce qui permet d'activer la circulation : agrumes, fraises, tomates, épinards,...

*Aliments riches en Vitamine E* qui est indispensable à la bonne circulation du sang : épinards, brocolis,...

**\* Aliments à consommer modérément**

*Aliments riches en graisses saturées*, car ils augmentent l'épaisseur du sang et nuisent à la circulation : produits laitiers

*Le sel* car il retient l'eau et agit sur la fluidité du sang.

- Pratiquer une activité physique et bouger régulièrement
- Au bureau, faites des pauses et marchez un peu, pensez aussi à ne pas croiser les jambes lorsque vous travaillez.
- Passez la douchette froide le long de vos jambes.



Il est également important de traiter l'ensemble des problèmes de circulation grâce au complément alimentaire Fleurance Vigne Rouge / Cassis / Marc de Raisin. L'association de ces ingrédients est recommandée à tout âge et est particulièrement utilisée en été en cas de fortes chaleurs. Il faut

donc prendre 3 comprimés par jour au moment des repas (matin, midi, soir) accompagnés d'un verre d'eau. Il est recommandé d'en consommer pendant 2 à 3 mois.

## TOP 3 DES HUILES ESSENTIELLES CIRCULATOIRES

**Huile essentielle de Cyprès** : Favorise la décongestion veineuse et lymphatique

**Huile essentielle de Lentisque Pistachier** : Favorise la décongestion veineuse et lymphatique et a également une action tonifiante sur la paroi des vaisseaux, ce qui permet un meilleur retour veineux.

**Huile essentielle de Menthe Poivrée** : Apporte un effet glaçon instantané et a des propriétés vasoconstrictrices.



## TOP 3 DES EAUX FLORALES CIRCULATOIRES

**Eau Florale d'Hamamélis** : Action tonifiante et fortifiante de la microcirculation

**Eau Florale de Cyprès** : Soulage les jambes lourdes

**Eau Florale d'Hélichryse** : Améliore la circulation sanguine

### Huile de Massage Circulation - 50 ml

Huile Végétale de Carthame - 42.50 ml

Huile Végétale de Callophylle - 5 ml

Huile Essentielle de Menthe Poivrée - 60 gouttes

Huile Essentielle de Cyprès - 14 gouttes

Huile Essentielle de Lentisque Pistachier - 9 gouttes



Cette huile tonifiante stimule la circulation sanguine, rafraîchit et soulage les sensations de jambes lourdes, les pieds endoloris et les phénomènes de chevilles enflées.

Appliquez cette huile de massage sur les jambes, du bas vers le haut.

## APRÈS BRONZAGE

Le soleil émet des ondes électromagnétiques dont notamment des rayonnements infrarouges (sensation de chaleur), visibles (la lumière), et ultraviolets (UV). Ce sont ces derniers qui vont avoir un impact significatif sur la peau. Selon leur longueur d'onde on distingue les UVA, les UVB et les UVC.



### LE COUP DE SOLEIL



Le coup de soleil est provoqué essentiellement par les UVB. Il s'agit d'une véritable brûlure, au 1er ou 2nd degré. Les rayons UVB provoquent des altérations au niveau de l'ADN des cellules de l'épiderme, il se produit une dilatation des vaisseaux sanguins et une réaction inflammatoire, ce qui se traduit par la rougeur, la douleur et le gonflement.

Un coup de soleil n'apporte aucun effet protecteur, au contraire la peau brûlée sera plus sensible au soleil.

Afin de soulager un coup de soleil, vous pouvez utiliser la Macération de Millepertuis. Celle-ci est idéale pour apaiser les brûlures et les coups de soleil. Appliquez la macération 2 fois par jour, sur les zones brûlées, jusqu'à soulagement. Attention de ne pas vous exposer au soleil après application de cette huile car elle est photo sensibilisante.



### LE BRONZAGE

Afin de préparer votre peau au bronzage (petit journal 2<sup>ème</sup> trimestre), utilisez la Macération de Carotte. Celle-ci, riche en vitamine A, permet d'obtenir un bronzage homogène et de maintenir l'élasticité de la peau.

Attention, celle-ci ne protège en aucuns cas des rayons du soleil !

Le bronzage est l'une des réactions naturelles de défense et d'autoprotection de la peau contre les UV.

Le vrai bronzage protecteur est un processus lent : il ne s'installe qu'après 2 à 3 jours. Il tiendra environ 3 à 4 semaines

Pour prévenir le vieillissement de la peau, vous pouvez également utiliser le Baume Après Soleil. Sa composition vous aidera à soulager la peau rouge et ainsi prévenir de son dessèchement.



## LES EFFETS DU SOLEIL SUR L'ORGANISME

Le soleil n'a pas que des effets négatifs, au contraire, une exposition régulière au soleil est indispensable à notre santé. Notamment, l'exposition au soleil, en particulier aux UVB, permet la synthèse de la vitamine D au niveau de la peau.

### LE SOLEIL A AUSSI UN EFFET POSITIF SUR NOTRE MORAL.



Sa lumière permet de lutter contre la dépression, et sa chaleur procure une sensation de bien-être.

L'exposition à la lumière solaire joue un rôle essentielle la production de mélatonine, hormone qui régule notre sommeil, et influe sur notre humeur, mais a aussi des effets importants sur le système immunitaire.

Même si le soleil est indispensable à notre santé, il est impératif de se protéger en cas de longue exposition car celui-ci peut provoquer un vieillissement de la peau prématuré ainsi qu'un cancer de la peau dans les cas les plus graves.

## Huile de Soins Après Soleil - 50 ml

Huile Végétale de Sésame - 5 ml

Huile Végétale de Carthame - 25.25 ml

Huile Végétale de Noisette - 7.50 ml

Huile Végétale d'Amandes Douces - 10 ml

Huile Essentielle de Lavande Fine - 20 gouttes

Huile Essentielle de Palmarosa - 15 gouttes

Huile Essentielle d'Ylang Ylang - 20 gouttes

Huile Essentielle de Bergamote - 8 gouttes

Cette huile de soins est à appliquer sur le corps après une exposition afin de soulager les coups de soleil et hydrater la peau. Ne pas utiliser sur les enfants de moins de 6 ans.

# Nouveautés :

---

Notre but étant de travailler avec des ingrédients simples et efficaces, nous pouvons ce trimestre, vous présenter 3 nouveaux produits.

## LE GOMMAGE VISAGE



La Carotte, le Millerpertuis, le Jojoba, La Lavande Fine et le Benjoin qui compose cette crème, vous permettent d'avoir un produit tout en un ! Elle est composée d'un exfoliant naturel : la poudre d'amandes.

Utilisez ce gommage sur peau humide ou non, et rincez l'excès de crème. La texture crème de ce gommage pénètre très rapidement et vous permet de ne pas avoir à utiliser une crème supplémentaire.

L'utilisation de ce gommage se limite à une fois par semaine afin de ne pas abîmer votre peau.

## LE DÉODORANT

Longtemps demandé par nos clients, le voici enfin !!!

Le Palmarosa et le Géranium Rosat qui composent ce déodorant sont des régulateurs de la transpiration. Le Benjoin lui vient agir sur l'odeur finale du produit et la Menthe Poivrée vient apporter une touche de fraîcheur.

## LA TROUSSE DE RANGEMENT EN CUIR

Afin de vous satisfaire au mieux, un nouveau partenariat a été mis en place entre Abiessence et l'entreprise A Petits Points. Cette entreprise originaire de Noirétable est implantée en Haut Forez et vous propose des créations uniques d'accessoires en cuir.

La Trousse de Rangement en Cuir a été conçue à la demande de nos clients randonneurs qui souhaitaient un rangement solide pour leurs huiles essentielles lors de leurs excursions. Cette pochette vous permet donc de ranger vos flacons d'huiles essentielles en 5ml et 10 ml ainsi que les petits roll'on 9 ml.



## REPULSIFS POUR LA MAISON



✧ Avec les beaux jours, les insectes sont de retour dans nos maisons. Mouches, moustiques, mais aussi fourmis, ou encore mites vestimentaires et alimentaires peuvent proliférer.

Avant de recourir aux insecticides chimiques qui, s'ils peuvent être efficaces, risquent de nuire à votre santé, il existe des méthodes simples

et naturels qui limiteront, voire empêcheront les insectes de s'installer dans votre intérieur.

Le meilleur moyen pour ne pas avoir d'insectes dans votre maison, c'est tout simplement de les empêcher d'y entrer !

Commencez par faire le tour de votre maison afin de voir s'il n'y a pas des espaces par lesquels les insectes pourraient pénétrer. Soyez notamment attentifs aux fissures au sol, par exemple, qui sont de véritables portes pour les insectes rampants comme les fourmis ou les cafards. Faites le nécessaire pour les colmater.

Pour les insectes volants, les moustiquaires sont des barrières physiques très efficaces. Moustiques, mouches, et autres guêpes et abeilles resteront à l'extérieur, même si vous gardez vos fenêtres grand ouvertes.

En été, le niveau d'humidité a tendance à augmenter dans la maison ce qui favorise la reproduction des insectes. Utilisez un déshumidificateur et aérez tous les jours au moins ¼ d'heure.

Malgré vos précautions, les insectes sont entrés dans votre maison ? Pas de panique ! Voici des astuces simples et naturelles pour vous en débarrasser tout en douceur.



**Les moustiques** : Avec la chaleur, ils arrivent en masse. Afin de pouvoir les éloigner, utilisez l'huile essentielle de Géranium Rosat ou de Citronnelle en diffusion atmosphérique 15 minutes avant d'aller vous coucher par exemple.

**Les mouches** : Ces insectes, bien qu'inoffensifs, constituent une véritable plaie du quotidien lorsqu'elles font de votre foyer leur domicile. L'huile essentielle de Lavandin Super est très efficace. A utiliser en diffusion atmosphérique.

**Les mites** : Elles peuvent être alimentaires ou textiles et se reproduisent très rapidement donc autant s'en occuper le plus rapidement possible !

Pour cela, vous pouvez utiliser notre Complexe Anti-Mites composé de Cèdre, Lavandin, Clou de girofle, Eucalyptus citriodora et Verveine yunnan. Vaporisez le mélange sur des bouts de tissus et mettez les dans vos placards. Si vous avez uniquement de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas, vous pouvez tout à fait l'utiliser de la même façon que le mélange anti-mites.

**Les araignées** : Même si elles sont signe d'une maison saine, les araignées ne sont souvent pas les bienvenues dans nos maisons. Afin de pouvoir vous en débarrasser efficacement, utilisez l'huile essentielle de Citron aux endroits susceptibles d'héberger ces petites bêtes.

## Spray Anti Insectes - 100 ml

Huile Essentielle de Lavandin - 57 gouttes

Huile Essentielle d'Eucalyptus Citriodora - 30 gouttes

Huile Essentielle de Citronnelle - 30 gouttes

Huile Essentielle de Douglas - 18 gouttes

Huile Essentielle de Menthe - 6 gouttes

Huile Essentielle de Tanaisie - 5 gouttes

Huile Essentielle de Tea Tree - 5 gouttes

Alcool - 95 ml

Vaporisez ce spray dans les endroits où vous souhaitez repousser les insectes.

# Conseil Animalier :

---



## LES PLAIES ET BLESSURES CHEZ LES ANIMAUX

L'été est propice aux plaies et blessures de nos petits compagnons à 4 pattes. Ils sont souvent en extérieur, en balades et ils sont plus exposés aux risques de blessures.



VOICI UNE TROUSSE D'URGENCE POUR VOS ANIMAUX DE COMPAGNIE.

**L'huile essentielle de lavande aspic** : C'est un peu l'huile universelle qui va servir à désinfecter une plaie, une piqûre de tique, une brûlure et surtout, va aider à cicatriser n'importe quelle lésion. Quelques gouttes pures suffisent.

**L'huile essentielle de tea tree** : Cette huile peut tout à fait remplacer l'huile essentielle de lavande aspic si vous n'en avez pas.

**L'huile essentielle de ciste** : C'est l'huile idéale afin d'arrêter le saignement d'une plaie.

**L'huile de macération d'Hélichryse** : (ou Immortelle) : Cette huile permet de diminuer les hématomes.

**L'Eau Florale de Lavande Fine** : Elle est idéale et très facile d'utilisation, car sans risque pour l'animal. Celle-ci vous permettra de nettoyer les plaies de vos animaux en douceur.

## **Roll'On Plaies & Blessures**

Huile Essentielle de Lavande Aspic - 30 gouttes

Huile Essentielle de Tea Tree - 30 gouttes

Huile de Macération de Millepertuis - 3 ml

Hile Végétale de Sésame - 4 ml

Appliquez cette préparation sur toutes les plaies et blessures de vos petits compagnons, cela permettra leurs désinfection et favorisera la cicatrisation.

# Zoom sur les cultures d'Abiesse :

---

## LE TRIMESTRE OÙ NOUS EN PRENONS PLEIN LES NARINES !

Aussi bizarre que cela puisse vous paraître, pour Abiesse le printemps fut parfait...pour la reprise des pieds !

Le travail de plantation réalisé d'avril à fin mai est difficile physiquement mais aussi mentalement. Est-ce que les 15000 pieds d'aromatiques mis en terre vont prendre racine ou non ? Sachant que nous n'avons pas ou peu de possibilité d'arrosage. Cette année nous avoisinons les 99.9% de réussite. Les jeunes plants ont besoin d'eau mais il en est de même pour les aromatiques adultes. Au printemps elles ont besoin de développer leur feuillage. 2016 aura permis d'obtenir des plantes très développées.



A partir de juillet, il est important que le soleil et les degrés Celsius soient au rendez-vous car le taux d'huile essentielle en dépend.

A l'heure de la rédaction de cet article ;, nous venons de terminer notre semis de bleuet juste avant un bel orage et après 2 jours à 30°.... Parfait...mais nous le savons : il ne faut pas vendre l'huile essentielle avant la cueillette ! Le bleuet est la seule aromatique que nous cultivons en annuel. Nous achetons des semences une année sur deux et semons quand le sol est vraiment



chaud pour que les graines germent rapidement afin de limiter le désherbage. Le bleuet donnera naissance uniquement à de l'eau florale. Il fait partie des aromatiques qui ne donnent pas d'huile essentielle.

Nous avons aussi débuté les récoltes de roses. Il s'agit de la rose de Damas, variété ancienne réputée dans les domaines de la parfumerie et de l'aromathérapie. Chaque jour nous cueillons manuellement les fleurs épanouies que nous faisons sécher. Les pétales sont ensuite déposés dans de l'huile de jojoba pour macérer. Nous utiliserons le macérât brut comme ingrédient dans nos cosmétiques, huiles de soin... Le rendement de la rose est très faible à la distillation (4 tonnes de pétales de roses pour 1 litre d'huile essentielle)



Juillet et Aout sont 2 mois où nous réalisons l'ensemble des récoltes de plants. Notre calendrier de coupes dépend :

- \* **de la météo** : Surtout pas de récolte sous la pluie.
  - \* **du stade de floraison de la plante** : Nous devons être très précis à défaut de perdre totalement notre récolte notamment pour la menthe si elle arrive en floraison puisque sa fleur contient une molécule toxique à haute dose.
  - \* **de l'heure** : Les récoltes doivent être réalisées entre 12h et 16h. Heures les plus chaudes où la plante dégage le plus d'huile essentielle.
- Mélisse, Camomille, Menthe seront récoltées manuellement avec une faucille puisque les tiges sont courtes et parfois rampantes tandis que la lavande, le lavandin, la sarriette, la sauge... peuvent être récoltées mécaniquement grâce à leur port dressé.

Pour le moment nous ne pouvons pas faire de pronostics sur les rendements de la distillation 2016. Seul au moment des récoltes, le parfum dégagé nous donne un ordre d'idée mais il faut attendre l'alambic qui va donner son dernier mot !

Alors si vous souhaitez en prendre pleins les narines, rendez-vous tous les étés du lundi au dimanche vers l'essencier !

# Conseils Jardinage :

---

## EN CETTE PÉRIODE ESTIVALE, ÉCONOMISEZ L'EAU !

Si nous avons quelques semaines de sécheresse, il est inévitable que l'eau se fasse rare et plus que vraisemblable d'en arriver aux interdictions d'arrosage. Il est donc sage de faire le maximum pour économiser l'eau.

\* Vous pouvez récolter l'eau des gouttières dans une citerne. Il en existe de nombreux types, du plastique aux authentiques fûts en bois. Ces derniers apporteront une touche décorative supplémentaire.

\* Paillez les plates-bandes avec du déchiqueté (résidus de distillation). Assurez-vous que le sol est humide avant d'appliquer le paillis. Même des vieux journaux réduiront la perte d'eau à la surface du sol.



\* N'arrosez que les plantes qui en ont vraiment besoin : les arbres, arbustes et autres plantes récemment semées ou posées.

Les pelouses établies reverdiront si elles ont jauni.

\* Le plus important est de bien tremper les plantes en les arrosant. Mieux vaut en arroser seulement quelques-unes à la fois, mais copieusement, que les rationner toutes.

\* La solution idéale pour un arrosage économique dans une plate-bande est le tuyaux poreux ou le goutte-à-goutte. Avec ce système, l'eau s'écoule autour des racines de la plante, uniquement à l'endroit voulu, ce qui évite tout gaspillage.



# LES PLANTES AROMATIQUES

\* Cueillez régulièrement les plantes aromatiques, pour avoir une provision de jeunes pousses fraîches. Le principe est identique à celui de la taille : plus vous cueillez, plus la plante fournit de jeunes pousses, les plus parfumées, pour la cuisine. Si vous ne le faites pas régulièrement, les herbes auront tendance à devenir grêles. Mais même si vous les avez négligées, vous pouvez les faire repartir. La plupart des plantes aromatiques apprécieront d'être rabattues de temps à autre. Cela favorisera une belle repousse.

\* Cueillez et séchez les plantes aromatiques. Vous pouvez cueillir maintenant la sauge, le romarin et le thym, et les suspendre pour le séchage. Placez-les dans un endroit aéré, comme l'abri de jardin ou le garage, où elles seront protégées de la pluie. Beaucoup de gens les accrochent dans leur cuisine. Elles y sont vite recouvertes de poussières et de graisse,



ce qui les rend moins appétissantes et altère leur parfum. Une autre façon simple de les conserver consiste à les congeler. Les herbes les plus tendres comme le persil et la ciboulette peuvent être coupées en petits morceaux et placées dans des bacs à glaçons. Remplissez d'eau, posez les bacs dans le compartiment à glaçon du réfrigérateur. Il suffit d'ajouter un cube de glace au plat que vous préparez.



\* Prélevez des boutures, sur les plantes aromatiques comme la verveine citronnée, la sauge et le thym, herbes que se lignifient près du sol. Pour augmenter vos chances de réussite, plongez la base des boutures dans de l'hormone de bouturage. Elles devraient raciner en quatre à six semaines, vous les repoterez

alors individuellement. Vous pouvez les placer dans un coin ombragé pour l'été, sans oublier de les arroser régulièrement. Vous les planterez en automne ou les ferez hiverner sous châssis froid.

# Traditions Locales des Plantes:

---

## LA CUEILLETTE DES NARCISSES, UNE RÉCOLTE ENIVRANTE

Il est important de signaler que l'agriculture d'autrefois, dite traditionnelle, était bien différente de celle d'aujourd'hui. Au gré des saisons et de l'avancée de la végétation, la transhumance conduisait les hommes et les bêtes vers les étages supérieurs des montagnes. Une fois achevés les travaux de printemps dans les vignes, commençait en été le temps des foins qui se poursuivait jusqu'en août. Les narcisses avaient achevé leur cycle. Les graines souvent prises dans le foin, se détachaient et tombaient à terre, assurant un semi perpétuel.

La vente des fleurs constituait une source de revenus importante pour l'agriculture. Il fallait compter environ 10 francs le kilo.



Ces fleurs sauvages sont à l'origine d'une récolte unique en France et principalement dans le Massif central et notamment dans les Monts du Forez. Des derniers jours de mai aux premiers du mois de juin, elles sont cueillies selon une technique qui s'est peu à peu mécanisée avec des peignes montés sur roues par exemple.

Les fleurs étaient ensuite portées chez un négociant. Chaque sac était posé sur une balance romaine, et la récolte était payée sur place.

L'ensemble était acheminé à Grasse où elles entraient dans la composition de parfums. Elles étaient plongées dans une cuve avec un solvant.

Le résultat de l'opération donnait naissance à de la concrète de narcisses, un extrait hyper-concentré qui servait d'ingrédient dans les parfums de haute gamme.

Aujourd'hui, seul le plateau de l'Aubrac se couvre de millions de fleurs blanches qui sont transformées dans une usine d'Aumont Aubrac, numéro 1 mondial de la production d'arômes et de parfum.

# L'exploitation Forestière :

---

La fête des aromatiques permet chaque année de présenter l'équipe d'Abies-bois et le matériel destiné à l'exploitation forestière. L'engouement des visiteurs pour cette occasion, nous a donné l'idée de vous faire découvrir à chaque petit journal un des équipements et de comprendre les enjeux de cet investissement. Cette présentation sera de plus l'occasion de vous présenter l'équipe ou la personne de l'entreprise évoluant sur cette machine ou ce tracteur.

Pour ce trimestre, nous avons choisi de vous présenter un des « poumons » de l'entreprise :

le **BROYEUR MUS MAX T7** acquis en 2013.

Depuis le départ de l'activité, ce type d'investissement a été indispensable. En effet, l'activité est basée sur la production des huiles essentielles de résineux et des plaquettes de chauffage. Ces dernières sont de plus le combustible utilisé pour faire fonctionner l'alambic. Il nous était donc nécessaire de trouver du matériel permettant à la fois :



- De broyer les branches avant distillation afin de réduire le volume de celles-ci et de charger les cuves de distillation de 250 kgs d'aiguilles environ (pour un rendement moyen de 0.500 litre d'huile essentielle)
- De broyer les bois non commercialisables pour les transformer en plaquettes de chauffage et leur donner ainsi une utilisation locale et intéressante en tant que bois-énergie.



Mais nous décidons d'un investissement seulement si ce dernier permet 3 voies de valorisation et il nous fallait donc réfléchir à une action complémentaire réalisable avec ce broyeur.

En 1999, ce dernier point n'était pas forcément évident du fait du faible développement de la plaquette de chauffage au niveau régional et même national. Mais la tempête, ayant eu lieu l'année de notre création, a poussé à une réflexion plus globale sur l'utilisation du bois et a rejoint ce que nous avons déjà anticipé du fait des problèmes à long terme des énergies fossiles : les premières chaufferies bois collectives et individuelles ont alors été installées avec à la clé un besoin de broyage pour les propriétaires de bois et de chaufferie à la fois. Notre dernière utilisation pour valoriser notre broyeur était donc logiquement trouvée au travers de ces prestations de service.

En 1999, nous avons commencé avec un broyeur que nous alimentions manuellement et acceptant des bois jusqu'à 17 cm de diamètre de marque NHS. Nous avons évolué au fil des besoins et des années pour arriver au broyeur actuel qui, lui, permet de broyer jusqu'à 50 cm de diamètre. Cette dernière caractéristique n'a surtout pas pour but de broyer tous les bois mais bien de rester dans notre optique de tri selon la qualité et surtout de broyer plus facilement des brassées de branches mais cette fois grâce à une grue.

3 personnes de l'entreprise œuvrent sur ce matériel :

- Kevin Morin, distillateur, broye les branches avant chaque distillation pour éviter un échauffement trop précoce et une perte d'huiles essentielles ;
- 
- Nicolas Barou, conducteur de tracteurs et qui assure la production de bois-énergie et les livraisons, se partageant l'utilisation du broyeur avec Thomas Garnier, conducteurs de tracteurs et assurant l'extraction des bois et des branches en forêt, tous les deux polyvalents qui utilisent le broyeur pour la production des plaquettes stockées sur notre site de Saint-Anthème ou pour de la prestation auprès de nos clients.

Vous pouvez bien évidemment venir à Verrières pour découvrir ce broyeur en pleine activité, notre équipe sera très contente de vous expliquer son fonctionnement.



# Recette Culinaire :

---

## SORBET DE FRAMBOISES AUX AGRUMES & VANILLE

### Ingrédients

500 g de framboises

3 oranges

175 g de sucre en poudre

1 dl d'eau

1 goutte d'HE de Mandarine Rouge

2 gouttes d'HE d'Orange Douce

1 goutte d'HE de Pamplemousse

1 à 2 gouttes d'HE de Vanille



### Préparation

- Lavez les framboises & mixez-les au robot
- Epluchez les oranges, réservez les zestes & pressez le jus.
- Faites fondre le sucre dans l'eau et portez à ébullition 3 minutes.
- Ajoutez les zestes et maintenez l'ébullition pendant 3 minutes, sans couvrir et à feu très vif.
- Ajoutez les huiles essentielles.
- Retirez les zestes et mettez-les de côté.
- Laissez refroidir le sirop, puis ajoutez le jus d'orange et la pulpe de framboise.
- Mettez à glacer en sorbetière.

## DEVIENS APPRENTI CHIMISTE

Fabrique ton huile contre les moustiques ! - 20 ml

- Huile Essentielle de Géranium Rosat - 2 gouttes
  - Huile Essentielle de Citronnelle - 8 gouttes
  - Huile Essentielle de Douglas - 3 gouttes
  - Huile Essentielle de Lavandin Super - 3 gouttes
  - Huile Végétale de Sésame - 6,50 ml
  - Huile Sèche - 12,50 ml
- 
- Commence par mesurer la quantité nécessaire d'huile végétale de Sésame et d'huile sèche.
  - Ensuite, compte directement le nombre de gouttes d'huiles essentielles nécessaires.
  - Mélange et tu peux alors conditionner dans ton flacon de 20 ml.



10 arbres sont présents sur la grille.

Une fois retrouvés, viens à la distillerie chercher ton cadeau !

G	P	I	N	Z	J	E	T	A	P	A	A	T	P	E
T	A	H	A	H	S	J	I	F	D	H	J	H	F	P
K	F	Y	G	I	Z	Y	L	U	G	E	P	D	T	I
H	G	D	I	T	G	D	L	D	E	D	R	T	K	C
F	F	R	E	N	E	S	E	L	A	D	E	P	A	E
U	Y	A	F	K	Y	B	U	R	B	O	D	G	B	A
S	I	F	H	D	E	O	L	S	U	U	O	A	Z	I
V	S	A	P	I	N	L	T	B	S	G	F	S	P	E
R	P	I	I	Z	D	Z	L	Y	L	L	A	D	U	G
L	U	H	K	K	U	G	S	F	I	A	L	B	F	T
C	H	E	N	E	P	Y	D	Z	H	S	R	J	A	S
P	L	R	Y	O	S	E	R	L	Z	I	F	I	T	A
D	E	H	G	F	E	K	B	O	U	L	E	A	U	G
C	E	D	R	E	H	I	P	G	L	A	O	Y	L	K
Z	J	I	O	I	R	U	B	Z	P	H	E	T	R	E

- PIN ◦
- TILLEUL ◦
- FRÊNE ◦
- DOUGLAS ◦
- SAPIN ◦
- BOULEAU ◦
- CHÊNE ◦
- HÊTRE ◦
- CÈDRE ◦
- EPICÉA ◦

# Le Trimestre en Images :

---



*Fourrage 2016 issu de nos parcelles en jachère entre 2 cultures d'aromatiques.*

*Parcelle de lavande fine en épiaison.*



*Récolte de verveine odorante à la coupeuse.*

*Rangées de sauge officinale quelques minutes avant la récolte.*





*Préparation du macérat de  
Millepertuis.*

*Récolte de l'Hélichryse.*



*Tonte des moutons.*

# Ateliers & Formations :

---

Venez vous initier ou vous perfectionner à la distillerie.

## ATELIERS D'AROMATHERAPIE

◦ 14h - 16h30 ◦

### - Thème Automne -

◦ 20 € / personne ◦

- Crème pour les mains ◦
- Lotion Capillaire ◦
- Stick à Lèvres Réparateur ◦
- Complexe Détente ◦
- Gel Douche Exfoliant ◦

En Septembre : 17/20/24/27

En Octobre : 4/8/11/13/20/22/25/29

En Novembre : 3/5/8/12/15/19/22/29

En Décembre : 3/6/10/13

## 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 Jeudi 29 Septembre 2016

Le Jeudi 27 Octobre 2016

Le Jeudi 17 Novembre 2016

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

Fiche d'inscription à télécharger sur [www.abiessenceconseil.com](http://www.abiessenceconseil.com) → Rubrique **Atelier/Formations**

## SORTIES BOTANIQUES

**Objectifs** : Découvrir la flore locale sous ses aspects botaniques et culinaires. L'intervention se terminera par la dégustation d'une préparation à base de plantes concoctée par Antoinette Touilloux.

**Horaires** : De 14h30 à 16h30

**Coût** : 5€/personne à régler à l'inscription

**Dates** : 30 Juillet, 10 Août, 27 Août

# 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<sup>er</sup> 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**

