

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



3^{ème} trimestre 2017

A lire cet été !

Le Douglas et la Menthe

Un été serein

Cosmétique : Hydratation

Les insectes volants arrivent !

Les indispensables de l'été pour votre chien

Le Douglas

De la famille des Pinacées, comme les pins, le « *Pseudotsuga menziesii* » de son nom latin ou « sapin de douglas » ne fait pas partie des sapins (*Abies*). Il a été introduit en Europe, particulièrement dans le Morvan et le Massif Central, au XIXème siècle par un pépiniériste britannique qui lui a laissé son nom : David Douglas.

CARACTERISTIQUES DE L'ARBRE

Ce résineux très rustique a un feuillage persistant avec des feuilles linéaires de 2 à 3 cm de long entourant les rameaux, qui se développent à partir de bourgeons pointus pourvus de nombreuses écailles. Les feuilles sont des aiguilles, de 1,5 à 3 cm de long, minces, molles, souples, arquées, pointues, et rétrécies à la base, sans bandes blanches marquées au dos. Elles sont insérées sur un coussinet tout autour des rameaux des branches basses. Les aiguilles sont de couleur vert foncé sur le dessus et parcourues par deux bandes vert clair sur le dessous.

Les aiguilles ont une durée de vie de 5 à 6 ans. Elles dégagent une odeur de citronnelle quand on les froisse.

De croissance rapide, avec les années, le Douglas voit ses branches s'étaler et son écorce lisse



et grise devenir épaisse, ridée comme du liège brun-rougeâtre. Avec son tronc très droit et sa très haute taille, le Douglas est exploité en forêt pour sa durabilité naturelle exceptionnelle qui le rend naturellement imputrescible.

L'arbre adulte atteint une taille moyenne comprise entre 50 et 80 mètres pour un diamètre de 2 mètres dans ses régions d'origine, et entre 40 à 60 m en Europe. Le douglas pousse rapidement et

peut vivre de 400 à 500 ans. Il affectionne les terrains humides et légers mais n'apprécie pas les terrains boueux ou secs et a besoin d'une exposition ensoleillée.

Le douglas a besoin d'au moins 750 mm d'eau par an. Il supporte les sécheresses estivales moyennes grâce à un système racinaire bien développé. En revanche, il est très sensible aux sécheresses exceptionnelles. Il supporte les grands froids hivernaux. Il se plaît dans les sols légèrement acides, profonds et légers. Il lui faut un sol bien drainé et assez frais.

UTILISATIONS

Il est donc très convoité pour les terrasses, les menuiseries extérieures, les constructions navales, mais aussi pour l'architecture d'intérieur notamment dans les pièces d'eau (cuisine et salle de bain) puisqu'il supporte une hygrométrie élevée.

On l'utilise également aujourd'hui pour la construction d'ouvrages d'art imposants nécessitant de fortes sollicitations mécaniques.

Vous pouvez utiliser l'huile essentielle de douglas en diffusion atmosphérique pour assainir l'air. Elle est également intéressante avec de l'huile essentielle de Citronnelle pour repousser les insectes d'été toujours en diffusion.



L'huile essentielle de Douglas est souvent utilisée afin de traiter les affections respiratoires. En diffusion avec les huiles essentielles de citron, lemongrass, sapin ou pamplemousse, ce mélange vous permettra de désinfecter les pièces pendant les périodes hivernales.

Vous pouvez également utiliser l'eau florale et l'huile essentielle de Douglas dans vos produits d'entretiens, celui-ci empêche la reproduction des germes dans l'air.

La menthe poivrée

La menthe poivrée est une plante herbacée appartenant à la famille des Lamiacées. Cette famille compte plusieurs dizaines d'espèces de menthe, qu'elles soient sauvages ou cultivées. Elles sont utilisées à des fins aromatiques (pour le thé par exemple) ou médicinales.

Cette culture commerciale est faite essentiellement pour produire de l'huile essentielle, qui sert à parfumer boissons, dentifrices, chewing-gums, confiseries et liqueurs.

La menthe poivrée, est l'espèce la plus utilisée en phytothérapie.

CARACTERISTIQUES DE LA PLANTE

Il s'agit d'une plante vivace de 40 à 60cm de hauteur, légèrement velue et violacée. Les feuilles, de 4 à 10 cm de long, sont simples et opposées, ovales et découpées en dents de scie. Elles sont recouvertes de poils sécréteurs, dans lesquels s'accumule l'huile essentielle. Les fleurs sont rose violacé et regroupées en épis au sommet de la plante ; leur floraison s'effectue de juillet à septembre.

LEGENDES ET TRADITIONS

La plus vieille trace connue de cette espèce de menthe remonte au 1^{er} millénaire avant JC, en Egypte. Des archéologues ont en effet trouvé des feuilles séchées à l'intérieur des pyramides. Plus tard, Grecs et Hébreux l'utilisaient pour son odeur. Elle entrerait alors dans la composition des parfums. Quant aux Romains, ils s'en servaient de condiment ou d'aromate, en ajoutant des feuilles aux vins et aux sauces.



Mais ce n'est qu'au XVIII^e siècle que la menthe poivrée devint véritablement célèbre en Europe occidentale. La médecine commence à l'utiliser pour traiter les rhumes et les affections des voies respiratoires. La menthe poivrée figure ainsi dans la pharmacopée européenne pour ses feuilles, mais également pour son huile essentielle.

CULTURE

La plantation de la menthe poivrée se fait au printemps ou à l'automne suivant les régions. Elle doit, de préférence, être plantée dans un endroit ensoleillé. Elle nécessite un sol drainé, fertile et frais. On la récolte de mai à octobre. Pour produire de l'huile essentielle, la récolte se fait à 10 % de floraison. La plante coupée est laissée en andains (alignements de plantes que le faucheur ou la machine laisse au fur et à mesure qu'avance le travail), pour lui permettre de sécher, à la manière du foin.



UTILISATION

Comme à toutes les menthes, la tradition attribue à la menthe poivrée des propriétés aromatiques (toniques, fortifiantes) et des propriétés digestives (combattre les lourdeurs, les ballonnements, les gaz).

Elle est souvent utilisée pour traiter les maux de tête, migraines, ... à raison d'une goutte au niveau des tempes. Elle peut également soulager une digestion difficile, ballonnements en prenant une goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre.

Elle peut également agir en tant qu'anti-inflammatoire sur une douleur. Diluez quelques gouttes d'huile essentielle dans un peu d'huile végétale de carthame et massez sur la zone douloureuse. Cela vous procurera une sensation de fraîcheur et d'anesthésie au niveau de la douleur.

UN ETE SEREIN

C'est l'été. Pour la plupart d'entre nous cela va être une partie de plaisir mais attention, quelques désagréments vous guettent : coups de soleil, piqûres de moustiques, mal de transport, brûlures, plaies, ... Mais la bonne nouvelle, c'est que les huiles essentielles peuvent vous aider pour cet été et vous n'avez pas besoin d'en avoir des centaines.

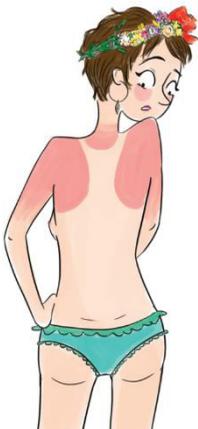


PRÉPARER VOTRE PEAU AU SOLEIL

C'est vrai, votre peau n'a sans doute pas été très exposée au soleil durant ces derniers mois et vos premières expositions pourraient être catastrophiques. Alors anticipez dès maintenant et préparez votre peau au bronzage.

Pour cela, appliquer l'huile de macération de carotte sauvage chaque soir. Elle apporte une grande quantité de provitamine A naturelle et s'impose donc comme l'huile de préparation solaire. Attention toutefois, elle ne filtre pas les UV mais prépare et protège la peau. En après-soleil, elle régénère la peau et permet de conserver un joli hâle.

TRAITER UN COUP DE SOLEIL



Si vous n'avez pas mis une bonne protection solaire et que vous avez attrapé un coup de soleil, pensez immédiatement à l'huile essentielle de lavande vraie (ou officinale) qui est réparatrice pour la peau. Vous pouvez l'utiliser pure en appliquant quelques gouttes sur des petites surfaces, tous les $\frac{1}{4}$ d'heure tant que la brûlure est vive. Vous pouvez aussi diluer cette huile essentielle dans une crème hydratante ou dans une huile de macération de millepertuis pour l'appliquer par la suite sur une surface plus grande.

L'huile essentielle de lavande pourrait aussi vous servir contre des maux de tête, des brûlures ou pour désinfecter une plaie.

EVITER LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES

Un dîner en terrasse ou dans le jardin, des convives agréables, une atmosphère idéale. Tout semble réuni pour passer un moment parfait, et pourtant... Il y a dans l'air comme un bourdonnement désagréable et familier, annonciateur de piqûres, de démangeaisons, voire d'insomnie pour les moins chanceux. Pour éviter cela il vous suffit de mettre quelques gouttes d'huile essentielle de citronnelle dans votre diffuseur ou brûle-parfum afin de repousser nos ennemis les moustiques.



Vous pouvez également appliquer notre huile sèche "serein'été" à base de citronnelle, directement sur les parties du corps exposées en léger massage, sa texture légère pénètre rapidement sans laisser de film gras. Au cas où certains moustiques seraient trop coriace vous pouvez toujours compter sur notre roll'on piqûres égratignures pour soulager les démangeaisons.

MAL DE TRANSPORT



Là encore, cela pourrait vous gêner une partie du voyage vers votre lieu de destination. Le réflexe c'est l'huile essentielle de menthe poivrée en prenant une goutte sur un comprimé neutre avant votre départ.

Cette huile pourrait aussi vous aider pendant vos vacances contre des digestions difficiles, la somnolence, la fatigue ou encore la mauvaise haleine.

GARDER DES JAMBES LÉGÈRES

Entre chaleur et piétinements, l'été, nos jambes ne sont pas à la noce ! Lourdeurs, douleurs, gonflements, fourmillements...

En prévention :

Deux semaines avant le départ, donnez un coup de fouet à la circulation sanguine et renforcez les parois de vos veines. Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole, aux effets toniques veineux, dans 1 cuillerée à café d'huile végétale (amande douce, carthame...) et massez-vous chaque jour avec ce cocktail en procédant par mouvements ascendants des chevilles vers les cuisses. Vous pouvez également faire une cure de notre synergie circulation à base d'huiles essentielles et d'eaux florales à prendre matin et soir sur 20 jours (30 gouttes dans un verre d'eau). Cette dernière participe de manière globale à votre confort circulatoire.



Nous vous proposons notre lait fraîcheur jambes légères, grâce à sa texture fluide, ce lait vous permettra de soulager rapidement les sensations de jambes lourdes. Vous le trouverez en magasin à la distillerie au rayon cosmétiques.



En traitement :

Dès l'apparition des premières sensations de lourdeurs ou de gonflements, faites circuler le sang avec l'huile essentielle de cyprès. Ses propriétés vasoconstrictrices et décongestionnantes aident à lutter contre l'oedème et la stase veineuse.

Il suffit de 10 gouttes diluées dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale, à faire pénétrer matin et soir en allant des chevilles vers les cuisses. Si, en fin de journée, vous avez les pieds et les jambes fatigués, vous pouvez également mélanger 10 gouttes de cette huile essentielle à du lait en poudre et verser le tout dans une bassine d'eau fraîche. Il suffit ensuite d'y plonger les pieds... Idéal pour se délasser ! Si vous préférez un produit prêt à l'emploi, vous pouvez opter pour notre huile de massage "jambes légères" à base d'huiles essentielles de Lavande Fine, Cyprès, Menthe Poivrée et Hélichryse qui viendra apaiser cette sensation de jambes lourdes.

En résumé pour cet été

Nous vous proposons de partir avec 3 huiles essentielles : cyprès, citronnelle et menthe poivrée.

Voilà, vous êtes prêt à partir en vacances. Bon voyage !

Conseil Cosmétique :

L'été approche, l'heure des vacances et du repos aussi. Ce n'est hélas pas le cas pour votre peau ! En effet votre peau va devoir lutter contre les UVA et UVB du soleil qui n'est pas vraiment son ami. Le chlore, le sel marin, le vent altèrent eux aussi votre peau, son bon fonctionnement et le maintient d'une bonne hydratation.

POURQUOI UTILISER UN SOIN HYDRATANT APRÈS UNE EXPOSITION SOLAIRE ?

Il est bon de savoir que même avec une crème solaire votre peau n'est pas protégée à 100%, c'est pourquoi il est important de multiplier les protections avec des tee shirts, des casquettes, des parasols et d'utiliser un soin pour hydrater votre peau après chaque exposition solaire pour la "réparer" et la nourrir. En effet votre peau va se sentir agresser par les rayons du soleil qui vont la dessécher, elle aura donc besoin d'être fortement réhydratée et régénérée afin d'éviter le vieillissement cutané.



QUELLE DIFFÉRENCE AVEC UN LAIT CLASSIQUE POUR LE CORPS ?

C'est l'action apaisante du lait après soleil qui fait la différence par rapport au lait classique pour le corps. Il contient des agents qui vont calmer l'irritation et la sensation d'inflammation. Il contient en plus des actifs cicatrisants et régénérants.

UNE BONNE HYDRATATION AMÉLIORE LE BRONZAGE ?

L'application régulière d'un après soleil, et donc d'une hydratation quotidienne permet un bronzage uniforme et votre peau desquamera beaucoup moins. De plus une bonne hydratation et nutrition cutanée prolongera votre bronzage durant l'été indien et vous évitera d'avoir la "peau de croco". Pensez également à boire car l'hydratation de l'organisme est importante.



PRÉPARER AU MIEUX VOTRE PEAU AVANT L'EXPOSITION !



Pour préparer au mieux votre peau avant toutes expositions au soleil privilégier les légumes et fruits riches en bêta carotène et lycopène comme les tomates, patate douce, carotte, abricot (frais et sec), melon, pruneau, cerise, fruit de la passion, pamplemousse, chou rouge, mangue, pastèque, chou vert, épinard, salade, blette, brocoli, haricot vert. Et même les aromates frais ou déshydratés tels que la ciboulette, persil, échalote, paprika, piment, menthe, basilic. Riche en anti-oxydants ces produits naturels vont commencer à préparer votre peau au soleil et à se protéger des rayons

nocifs (ils ne vous dispensent en aucun cas d'une protection solaire).

UNE PETITE NOUVEAUTÉ CHEZ ABIESSENCE

Le lait après soleil d'abiescence a été spécialement formulé pour réparer toutes les peaux, plus ou moins sensibilisées par le soleil. Il contient des agents anti inflammatoires comme les eaux florales de camomille, de lavande et de rose ainsi que les huiles de macération de millepertuis et de souci.

Des agents cicatrisants et régénérants comme l'huile essentielle de géranium rosat. Le beurre de karité et l'huile végétale de sésame quant à eux vont nourrir votre peau.

Vous l'aurez compris il n'y a pas de recettes miracles, c'est un ensemble de petites choses qui vous aiderons à bien préparer votre peau ou même à vous protéger des rayons du soleil. En bref n'oubliez pas de vous munir d'une crème solaire, de votre plus beau maillot de bain, d'une caisse de tomates et de carottes sans oublier votre lait après soleil afin de profiter pleinement du soleil, avec modération tout de même...

Voici une huile réparatrice après soleil que vous pourrez réaliser en complément d'un lait après soleil :

- 25 ml d'huile de macération de millepertuis
- 20 ml d'huile de macération de carotte sauvage
- 60 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic
- 40 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- 30 gouttes d'huile essentielle de geranium rosat
- 10 gouttes d'huile essentielle d'helichryse

Conseil Ménager :

Le soleil est de retour pour notre plus grand plaisir, mais hélas ce dernier ne revient pas seul il est souvent accompagné d'insectes volants.



Pour que ces derniers n'élisent pas domicile chez vous, la première chose à faire pour les éloigner c'est de se transformer en fée du logis. Ne laissez pas de vaisselles sales dans l'évier, ni de restes de nourriture sur la table. Bien nettoyer vos plans de travail et vider vos poubelles régulièrement. Pour vos vitres nous vous proposons le nettoyant vitre d'Abiessence qui aura pour but de laisser vos fenêtres impeccables mais aussi d'éloigner les

mouches grâce au vinaigre blanc qu'elles ne supportent pas.

Vous pouvez également faire chauffer quelques minutes le vinaigre blanc dans une casserole ou une théière (ce qui permettra de la détartrer) dans une pièce fermée matin et soir afin de faire fuir les insectes volants.



D'autres odeurs incommodes moustiques et mouches tel que le basilic. Il vous suffit de vous procurer quelques pots de basilic et de les disposer sur le rebord de vos fenêtres et vers les portes d'entrées, il repoussera les mouches tout en diffusant un parfum agréable chez vous.



Une autre odeur que les insectes volants n'aiment pas, c'est celle des clous de girofle. Alors n'hésitez pas à mettre quelques gouttes d'huiles essentielles de clou de girofle dans des pots-pourris, des coupelles ou encore dans des sachets et à les placer dans votre maison. Vous pouvez également rajouter de l'huile essentielle de lavande et de citronnelle que les mouches ne supportent pas non plus.

Saviez-vous que les mouches détestent l'ail ?

Cela tombe bien nous avons toujours des gousses d'ail qui "traînent" à la maison. Voici une petite recette qui vous permettra de tenir les mouches à distance :



1- Éplucher et mettre à bouillir.

2- Filtrer l'eau et placer cette décoction sur les rebords de vos fenêtres.

Les mouches n'oseront plus rentrer chez vous.

Recette à faire soi même :

Nous vous proposons un complexe contre les insectes à faire vous même. Pour cela il vous faut un flacon de 10ml dans lequel vous mettez directement vos huiles essentielles:

- 2ml d'huile essentielle de citronnelle
- 2ml d'huile essentielle de lavandin
- 2ml d'huile essentielle d'eucalyptus citri-odora
- 30 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- 30 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle
- 30 gouttes d'huile essentielle de basilic

Ce mélange est à appliquer directement sur un coussin de fleurs de lavande ou en diffusion.



LES INDISPENSABLES DE L'ETE POUR VOTRE CHIEN

Votre chien vous suit partout et l'heure du départ en vacances a sonné ! Lui aussi a besoin de tout le nécessaire pour partir dans de bonnes conditions. Nous vous avons donc préparé quelques petites recettes indispensables pour son bien être.



PIQÛRES D'INSECTES



- 95 gouttes d'huile essentielle de Lavande aspic
- 2 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée
- 3 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree

Frictionnez 2 à 4 gouttes de ce mélange sur et autour de la piqûre toutes les 1/2h pendant 2h. En cas de piqûre de guêpe ou d'abeille, vérifier bien que le dard n'est plus présent avant d'appliquer un soin.

MAL DES TRANSPORTS

- 1 goutte d'huile essentielle de Citron
ou de Menthe poivrée sur un sucre
ou une friandise



SOIN DES COUSSINETS

En périodes chaudes, les coussinets de votre compagnon sont déshydratés, n'hésitez pas à lui faire prendre des bains de pied en y rajoutant, pourquoi pas, un peu d'eau florale de menthe poivrée pour le côté rafraichissant. Avant de partir en ballade vous pouvez le masser avec de l'huile végétale de jojoba, les coussinets absorbent l'huile ce qui les rendra plus souples.

L'été au jardin : conseils pratiques pour se faciliter le travail

C'est décidé, l'été dans le jardin sera paisible ! Et pour cause... Voici quelques astuces pour réduire le plus possible les tâches de jardinage.

Tous les conseils et astuces donnés ici résultent souvent du simple bon sens, et presque tous sont issus de la conception d'un jardin "au naturel", où l'on tente de respecter le plus possible les équilibres naturels et de limiter au maximum les interventions humaines.

PLANTER SANS PERDRE DE TEMPS



En cédant à un coup de cœur dans une jardinerie, à une fièvre d'achats lors d'une fête des plantes, le jardinier se retrouve avec plusieurs plantes... sans avoir réfléchi à leur emplacement ni préparé le terrain pour les transplanter. Vite à l'étroit dans leurs petits godets, les plants réclament un arrosage soigné. Ce manquement peut leur être fatal. À défaut de temps si vous ne pouvez pas les mettre en place dans les jours à venir, choisissez une solution intermédiaire. Transplanter les plantes en pépinière, en jauge, après les avoir fait tremper dans un seau d'eau. Mais ne pas trop tarder à les planter et pailler !

UN POTAGER SUPPORTANT LA CHALEUR

En été, les températures deviennent de plus en plus élevées et provoquent des phénomènes souvent déplorables dans le potager : les chicorées et laitues montent à graines, les radis se creusent et deviennent piquants, les navets durcissent et gagnent en amertume, les choux-fleurs s'écartent et dépareillent la pomme du légume...



Pour éviter ces désagréments, toujours privilégier des variétés adaptées à une période de semis donnée, sélectionnées pour leur résistance aux conditions estivales comme la salade 'Reine de juillet'.

LA TAILLE, UNE ARME CONTRE LES SEMIS SPONTANÉS



Certains végétaux répandant leurs graines à plusieurs mètres à l'entour se révèlent envahissants.

Pour limiter cette corvée, tailler les plantes avant leur floraison ou, pour profiter de celle-ci, avant leur montée à graines.

Une opération qui permet aussi de conserver plus d'arôme aux feuillages des aromatiques et médicinales. Tailler de même la lavande, pour lui conserver une forme compacte et bien ronde.

DES TUTEURS POUR LES GRANDES FLEURS

De nombreuses plantes aux hautes tiges et bien étoffées peuvent se briser sous l'effet du vent, des pluies et des orages de l'été. Gâchant alors le spectacle qu'elles offrent d'ordinaire.

Tant que leur végétation n'est pas encore trop développée, les soutenir à l'aide de différents supports comme des petites barrières confectionnées avec de l'osier, des treillages ajourés pour les plantes les plus vaporeuses, des tuteurs sur lesquels fixer les hautes tiges rigides... c'est l'assurance de conserver ces belles et grandes plantes.

L'ORTIE EN RENFORT

Les extraits végétaux à base d'ortie sont assez efficaces pour renforcer les défenses naturelles des plantes du jardin.

Des effets multiples : le purin d'ortie favorise la photosynthèse, fortifie les plantes, limite la chlorose et accélère le compostage.

Macérée 12 h dans de l'eau froide, l'ortie repousse les pucerons et les vers des pommes tandis que son infusion permet de limiter les attaques d'acariens.

Ces réactions s'expliquent par le cocktail d'éléments minéraux et organiques (notamment de l'acide formique) contenu dans la plante.



LA SURVEILLANCE DU COMPOST S'IMPOSE

Le compost se compose de déchets du jardin qui, mis en tas, fermentent. Pour que cette fermentation s'opère dans de bonnes conditions, le tas de compost nécessite une aération et une humidité suffisantes. À défaut, les bactéries anaérobies s'y développent, le compost pourrit et dégage des odeurs nauséabondes.

L'apport d'air est assuré par les jours des palettes, des cheminées d'air dans les contenants du commerce ou des pieux placés dans le bac.

Arroser le compost afin que celui-ci reste frais, mais il ne doit pas être détrempé.



UN POTAGER BIEN PAILLÉ !

Le paillis limite arrosages, croissance des mauvaises herbes lessivage et tassement dus aux pluies et aux apports d'eau. De plus, la terre utilise le paillis organique pour élaborer de l'humus.

Moyennant quelques précautions, substituer à la paille les tontes de la pelouse. Ainsi épandre l'herbe coupée en couche jusqu'à 10 cm d'épaisseur si l'herbe est sèche et de 3 ou 4 cm si elle est fraîche. Dans ce dernier cas, dégager la base des plantes, les tontes fermentant un peu.



STOP À LA CORVÉE D'ARROSAGE !

Les tuyaux microporeux offrent un arrosage très doux, localisé au pied des plantes en imbibant progressivement le sol, sans créer de croûte de battance. Ils se révèlent souvent parfaits pour les haies et rangées d'arbres, mais aussi pour les massifs de fleurs et les planches de légumes tels que les tomates, les haricots, etc.

Le goutte-à-goutte, le système idéal. Les tuyaux se disposent à 15 cm du collet des plantes, légèrement enterrés ou fixés au sol par de petits piquets de tente. Ce système peut parfaitement, une fois installé, être recouvert par un paillage.

Traditions Locales des Plantes :

LE MILLEPERTUIS

Le millepertuis perforé est utilisé en médecine depuis plus de 2400 ans. Millepertuis provient de l'ancien français pertuis « trou », en référence à la feuille de certaines espèces qui semble percée de nombreux petits trous correspondant à des glandes translucides.



En observant les feuilles par transparence, ces glandes renfermant une huile essentielle donnent l'impression d'une multitude de minuscules perforations. Le millepertuis est présent dans notre massif des Monts du Forez et principalement sur les talus, dans les anciennes prairies et il peut germer en masse sur les terrains incultes.

Cette plante a toujours été utilisée par les autochtones sous forme d'huile rouge. La préparation consiste en la macération des sommités florales récoltées durant l'été dans de l'huile d'olive ou autre. Il suffit de laisser au soleil durant trois semaines, le temps que l'huile se colore. Cette coloration est due à l'hypéricine, pigment rouge aux propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et antalgiques. Ses vertus et sa grande efficacité sont reconnues. Son action photosensibilisante ne permet malheureusement pas son application avant une exposition de la partie traitée au soleil.

Le millepertuis était aussi bien connu des anciens qui le surnommait le « chasse-démon ». Il est d'ailleurs aujourd'hui à l'origine de plusieurs anti-dépresseurs qui ont essayé de copier sa molécule active.



Zoom sur les cultures d'Abiesseance :

LA VIE DES CHAMPS D'ABIESSENCE

Bilan du printemps 2017 :



Nous pourrions dire parfait ou presque peut être contrairement à beaucoup d'agriculteurs. Nous avons débuté les plantations mi-avril. Nos terrains étaient prêts et les sols s'étaient réchauffés. Cette année les bûcherons d'Abies bois sont venus nous prêter mains fortes. Ces journées collectives ont été animées de discussions, de rires, d'apprentissage, de coups de soleil, de roues crevées...mais aussi de travail ! Nous avons

mis en terre, à l'aide seulement de plantoir manuel, 15000 pieds de lavande, 2000 lavandins, 2000 sauges, 1500 menthes poivrées et 2000 verveines. Les pluies du mois de mai, sont venues parfaire nos plantations. Le taux de reprise est très satisfaisant. Seules quelques sauges ont servi de terrains de jeux aux corneilles qui sont venues couper les tiges. Quant aux sangliers ils avaient décidé de chercher les vers sous nos toiles tissées ! Nous devons accepter ces aléas de la nature même si parfois ceux-ci sont rageants ! Nous espérons faire une première récolte sur les menthes, sauges et verveine. Pour la lavande et le lavandin, il faudra attendre 2 à 3 ans pour obtenir une récolte digne de ce nom.

Activité n°1 de l'été : La tonte

-Des moutons qui pâturent nos jachères :

La laine est un très bon isolant mais tout de même, imaginez-vous avec une doudoune d'hiver sur la plage ! Traditionnellement nous allons procéder aux déshabillages de ces demoiselles mais cette année avec l'aide précieuse de nos bûcherons. Joel jouera au coiffeur pendant que Jean Michel et Samuel assureront la contention. Emilie, pédicure du moment fera une beauté aux ongles de nos 4 pattes. Spectacle assuré !



-La tonte des inters rangs : Tout est maintenant cultivé sur des toiles tissées. Nous laissons l'herbe naturellement se réimplanter en inter rang afin d'assurer un couvert intéressant pour limiter l'érosion, la portance du matériel, la biodiversité mais aussi l'humus disponible aux plantes aromatiques.



Cette année nous avons décidé d'investir dans un rider dont le conducteur principal est Benoit. Ce petit tracteur a pour but de limiter les passages tondeuses + débroussailluses longs et physiques. Son avantage est aussi de créer un effet mulching et donc de permettre une décomposition rapide de la matière.

Activité n°2 de l'été : les récoltes

La majorité de nos récoltes se déroulent chaque année entre le 14 juillet et le 15 août mais nous pouvons aussi avoir 15 jours de retard ou d'avance. C'est à partir d'une observation rigoureuse que nous pourrions déclencher les récoltes.

Les cueillettes de plantes se classent en 3 catégories :

- avant floraison pour la menthe
- pendant la floraison pour la camomille
- après la floraison pour la lavande



Cette période est très importante à respecter puisqu'elle joue sur la qualité et le rendement des huiles essentielles. Actuellement (début juin) nous ne sommes pas en mesure de faire de pronostics sur les dates ni même des rendements. La surprise se dévoilera avec l'arrivée de l'été et surtout à la sortie de l'alambic.

Vous êtes donc bienvenus tout l'été pour humer et apprécier les meilleurs parfums des Monts du Forez que sont ceux des plantes aromatiques.

RETROSPECTIVE TRIMESTRIELLE...

La parution de ce petit journal est pour nous l'occasion de faire un bilan des quelques mois écoulés depuis notre dernier article, ou nous vous avons présenté la philosophie d'ABIES-BOIS et l'arrivée de deux nouvelles recrues !

Qu'en a-t-il été sur le terrain ?

Des plaines du Forez (Sury-le-Comtal...) jusqu'aux forêts d'altitude de Baracuchet, on pourra dire que nous avons fait du chemin !



Nos chantiers de sapin, pour commencer, ont été particulièrement prolifiques. Tronel, sur la commune de Saint Anthème, le Royet, sur la commune de Gumières, Baracuchet, sur la commune de Bard... Nous avons essentiellement travaillé en « éclaircie », c'est-à-dire en laissant du bois de belle qualité sur pied, afin de valoriser les parcelles...

Notre scierie de Gumières a donc été régulièrement alimentée en sapin local, d'une belle résistance mécanique, et avec peu de nœuds : de quoi ravir nos clients ! Quant à la distillation, elle n'a pas été en reste avec un apport régulier de belles branches pour produire l'huile essentielle et l'eau florale nécessaire à la fabrication de nos produits.



Nous avons travaillé également dans plusieurs chantiers de pin sylvestre, comme à la Sauvetat (commune de Saint Anthème) ou encore sur la piste du Roy, commune de Gumières. Sur ce chantier, plusieurs billes de belle qualité ont été envoyées au sciage pour proposer cette essence locale en plus du sapin.

Et pour finir, pêle-mêle, plusieurs chantiers d'essence comme le douglas, le pin laricio, le sapin grandis, nous ont permis de refaire nos stocks d'huile essentielle ! Nous avons effectué une coupe de sapin grandis sur la commune de Montarcher, coupe rase exceptionnellement : celle-ci se justifiant par le fait que ces arbres à croissance rapide allaient, à moyen terme, cacher à la vue des promeneurs cette ville classée.



Nous avons coupé des douglas à proximité de Sury, ainsi que des pins laricios, tous dépérissants et en mauvaise santé, le propriétaire voulant replanter du chêne à la place, beaucoup plus approprié pour ce type de terrain.

Hors exploitation :

Nous avons travaillé en sylviculture pour l'ONF, où nous avons effectué un dépressage accompagné d'un nettoyage après coupe sur une parcelle de la commune de Saint Romain.



Côté bois de chauffage :

Nous avons effectué une coupe dans du hêtre, dans le secteur de Prabouré, et une dans du chêne, dans un parc public de Firminy, géré par l'Office National des Forêts.

Nous livrons régulièrement nos clients en hêtre et chêne sec, dans un rayon d'une trentaine de kilomètres autour de Verrières-en-Forez. Beaucoup de chantiers, plutôt variés donc !

Et pour l'avenir ?



Deux belles coupes de douglas, l'une à proximité d'Ambert, et l'autre de Montbrison... Quelques coupes de sapins et de pins sylvestres pour l'ONF, et pour des propriétaires privés, afin de fournir à notre scierie de quoi faire de la jolie charpente à façon.

Des projets de plantations sont également en cours. Nous avons replanté un hectare à proximité de la distillerie. Nous comptons investir dans le moyen terme sur des parcelles de forêt, pour re-boiser des peuplements coupés à blanc, mais aussi des parcelles avec du bois sur pied, afin de disposer de nos propres forêt gérées par nos soins... Le meilleur reste donc à venir ! A suivre...



SORBET FRAISE - MENTHE



Comment surprendre vos convives au palais blasé ?

Rien de tel qu'un dessert aromatique, original et goûteux pour réveiller les papilles de vos invités ! Étonnez-les avec ce sorbet aromatique joliment présenté.

INGRÉDIENTS (Pour 6 personnes)

- 250gr de fraises
- 1 c. à s. de jus de citron
- 60gr de sucre
- 120ml d'eau
- 1 blanc d'oeuf
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

LA RECETTE

- 1 - Dans une casserole, faites bouillir l'eau et le sucre pendant 2 minutes puis retirez du feu.
- 2 - Placez les fraises et le jus du citron dans un mixer puis mélangez.
- 3 - Passez la mixture au chinois afin de retirer les grains des fraises. Ajoutez l'HE de menthe poivrée.
- 4 - Mélangez la purée de fraises avec le sirop puis versez dans une boîte hermétique. Placez pendant 1 heure au congélateur.
- 5 - Évitez la formation de petits cristaux en sortant le sorbet du congélateur et grattez à l'aide d'une fourchette. Ajoutez 1/3 du blanc d'oeuf légèrement battu et mélangez bien.
- 6 - Répétez cette opération 3 fois.
- 7 - Sortez votre glace 10 minutes avant de servir.

SIROP MAISON



INGRÉDIENTS (Pour 500 ml)

350ml d'eau

350g de sucre

5 gouttes d'huile essentielle de menthe

Ou 10 gouttes d'huile essentielle de citron

Ou 10 gouttes d'huile essentielle d'orange

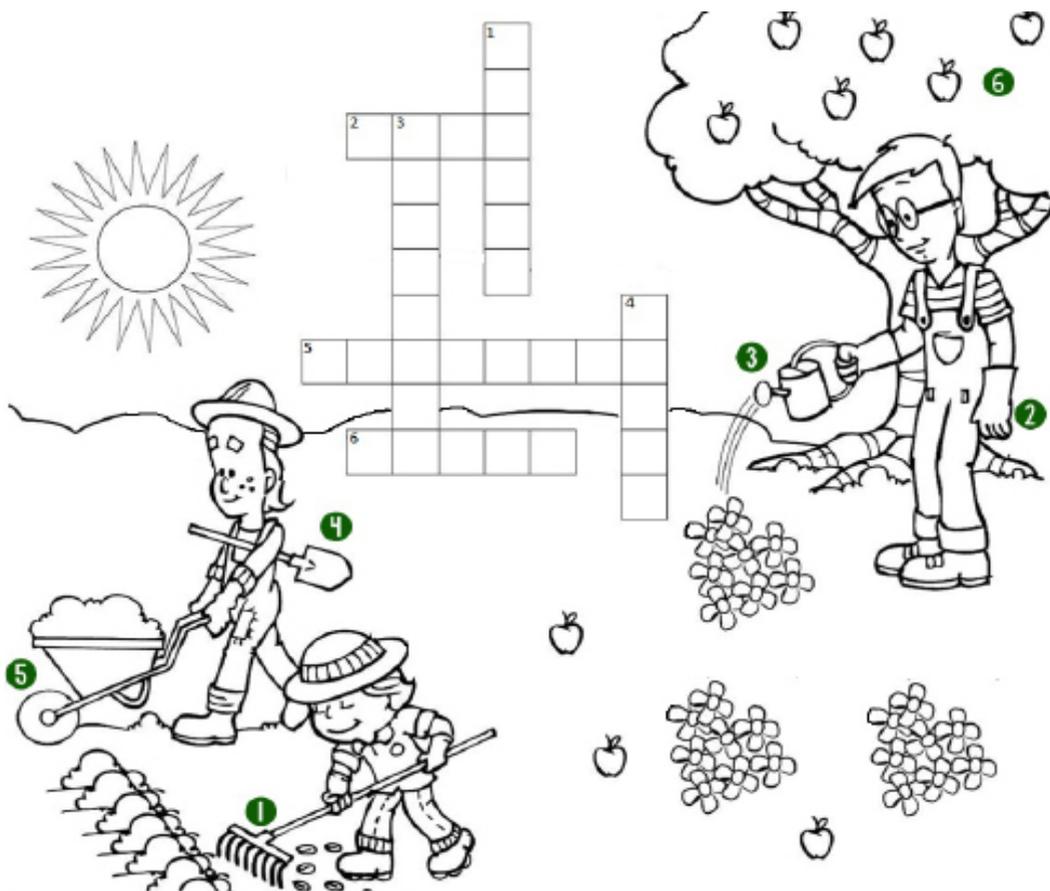
LA RECETTE

- 1/ Faites chauffer l'eau et le sucre jusqu'à ébullition pendant une vingtaine de minutes.
- 2/ Laissez refroidir à température ambiante, puis ajoutez l'huile essentielle de votre choix.
- 3/ Mélangez et transvasez dans votre bouteille.
- 4/ Mettez une dose dans votre verre d'eau à votre convenance.



Le jardinage c'est facile !

Mots-croisés à colorier



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

- Thème Été -

Savon exfoliant

Masque pour les cheveux

Lait après soleil

Spray moustiques

Stick du voyageur

Dates

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

Dates

En juillet : 1/4/8/11/13/15/18/22

En août : 1/5/10/31

FORMATIONS

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

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

Dates

Jeudi 21 septembre 2017

Jeudi 26 octobre 2017

Jeudi 9 novembre 2017

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

ATELIERS COSMETIQUES

14h à 16h30 - 20 € / personne

“Les laits et crèmes”

Ces ateliers vous permettront d’aborder les points techniques des différentes émulsions possibles et la réalisation de celles-ci.

Date

Samedi 30 Septembre 2017

EVENEMENTS

FETE DES AROMATIQUES

Le dimanche 18 Juin 2017

Pour la 6^{ème} année, Abiessence vous donne rendez-vous le 18 Juin 2017 à partir de 9h pour célébrer la Fête des Aromatiques.

A partir de 9h : “La marche des druides du Forez”, (Circuit balisé animé par plusieurs ateliers).

A partir de 12h : Possibilité de restauration sur place.

A partir de 14h : Diverses animations pour petits et grands (Manège écolo-rigolo, Maquillage, Jeux en bois, Visite de la distillerie, Découverte botanique, Ateliers découvertes, Marché de producteurs, Animation musicale

AROMATHLON

Le dimanche 15 Octobre 2017

Pour la deuxième année consécutive, Abiessence organise son “Aroma’thlon”. C’est l’occasion pour vous de venir participer à diverses animations aromatiques et sportives (Raid, activités sportives, jeux ...)

Inscription gratuite / Accessible à tous

Infos utiles de l'entreprise

HORAIRES D'OUVERTURES

En Juillet, Août et Décembre

Le Lundi, Samedi & Dimanche

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Le Reste de l'année

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

14h - 18h

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Visites de la distillerie

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

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

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison

Tous les 15 jours, en bas de la rue Tupinerie

Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

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

"Petit Journal"

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

Mise en page : Justine

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

ABIESSENCE

Montgenest

42600 Verrières en Forez

04 77 76 58 85

contact@abiessence.com

www.abiessence.com

