LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE

ABIESSENCE

4ème Trimestre 2016

A lire cet automne !

- ***Le pin sylvestre et le ravintsara***
- ***Conseils au changement de saison***
- ***L'hydratation de la peau***
- ***Assainir votre maison***
- ***Les 1ers coups de froid chez les animaux***

Le Pin Sylvestre

Du latin Pinus Sylvestris, le pin sylvestre fait partie de la famille des Pinacées, comme le Sapin et l'Epicéa.
Avec les pins maritimes et les pins d'Alep, le pin sylvestre recouvre près de 20% des forêts françaises. Il s'adapte très bien à son habitat mais c'est un arbre qui a besoin de beaucoup de lumière. Le pin sylvestre apprécie beaucoup la montagne, les sols sablonneux et gravillonneux mais ne supporte pas le calcaire.

LEGENDES ET TRADITIONS

Dans la mythologie grecque, la nymphe Pithys, convoitée par Pan, lui échappa en se métamorphosant en Pin noir. Aux Jeux Isthmiques, de Corinthe, ce sont des couronnes de pin qui récompensent les vainqueurs. Au Moyen Âge, le roman de chevalerie l'associe à la connaissance et à l'immortalité. Béroul, dans Tristan et Yseut, place le pin au cœur du jardin où les héros se rencontrent et le roi se cache dans le pin pour épier la rencontre.

CARACTERISTIQUES DE L'ARBRE

Le pin sylvestre peut atteindre une hauteur de 40 mètres. Le diamètre de son tronc excède rarement un mètre et sa longévité est d'environ 500 à 600 ans.
Son écorce gris brun, se colore progressivement en brun orangé au fur et à mesure que l'arbre vieillit. De plus, dans le temps, l'écorce de l'arbre s'affine et de détache dans temps, formant de profonds sillons.

Les aiguilles du pin sylvestre mesurent entre 4 et 8 cm de longueur leur épaisseur varie de 1.2 mm à 2 mm. Elles sont souples, résistantes et pointues mais non piquantes. Elles sont disposées sur des rameaux courts de couleur gris, puis brun.

C'est une des essences européennes de bois résineux la plus couramment employée pour la menuiserie et la charpenterie. Il est également très utilisé en tant que bois de chauffage, il a un pouvoir de chauffage élevé mais a une combustion très rapide. Il est donc souvent utilisé dans l'allumage d'un feu.

L'huile essentielle de pin sylvestre est extraite des aiguilles de l'arbre. Celles-ci sont broyées afin de permettre l'extraction de l'huile essentielle.
250 kg d'aiguilles permettent d'obtenir entre 500 ml et 800 ml d'huile.

UTILISATION DE L'HUILE ESSENTIELLE DE PIN SYLVESTRE

- Le pin sylvestre est très souvent utilisé en périodes hivernales : en prévention et en curatif. Il a une action anti-infectieuse des voies respiratoires, pour cela il est souvent utilisé en diffusion atmosphérique afin de prévenir des premiers maux hivernaux. Vous pouvez également le mélanger avec l'huile essentielle de ravintsara, cyprès ou douglas.

- Il peut également être utilisé pour soulager des douleurs inflammatoires, articulaires et rhumatismales car il stimule la production naturelle de cortisone du corps humain. Il faut donc l'utiliser en massage avec d'autres huiles essentielles permettant de soulager ces douleurs comme le romarin camphré, l'eucalyptus citriodora, le lavandin ou encore la gaulthérie.
- C'est également l'huile essentielle qui soulage les crises d'asthme, expectorante, elle permet de dégager les conduits respiratoires et ainsi faciliter une bonne respiration en cas de crise. Pour ceci, verser quelques gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre sur un mouchoir en tissus et respirez le régulièrement jusqu'à amélioration de la crise.

Le Ravintsara

L'île de Madagascar est parfois surnommée «le septième continent» tant on trouve sur son sol d'espèces végétales endémiques. C'est au milieu du XIXe siècle qu'on y a introduit le ravintsara de son nom lation Cinnamomum camphora, un arbre d'origine asiatique dont l'usage n'était, dans les premiers temps, qu'ornemental. Cet arbre de la famille des lauracées a sans doute trouvé à Madagascar une terre d'accueil particulièrement hospitalière puisqu'il y a développé des qualités spécifiques.

CARACTERISTIQUES DE LA PLANTE

Pouvant atteindre jusque 15 mètres de haut, son écorce à la particularité d'être rougeâtre. Il présente de larges feuilles ovales, couvertes d'une pellicule de cire. Ses fleurs à trois pétales sont verdâtres et donnent naissance à une baie divisée en 6 quartiers, contenant chacun un grain.

Pour obtenir un litre d'huile essentielle de Ravintsara, il faudra 125 kilos de feuilles.

LEGENDES ET TRADITIONS

Le Ravintsara est considérée comme un remède à tous les maux du corps et de l'esprit par les Malgaches. Ils s'en servent également pour aromatiser le rhum.
C'est au milieu du XIXe siècle qu'on introduisit le Ravintsara à Madagascar. Des études récentes montrent en effet que l'huile essentielle de Ravintsara est probablement l'un des plus puissants antiviraux naturels connus.

UTILISATION DU RAVINTSARA

Très souple d'utilisation, l'huile essentielle de Ravintsara est parfaitement supportée par tous les membres de la famille : nourrissons de plus de 3 mois, enfants, adultes et femmes enceintes de plus de 3 mois ou allaitantes.

L'huile essentielle de Ravintsara est très efficace pour dynamiser les défenses immunitaires. En friction au niveau de thorax, elle vous permettra d'être immunisé.
On utilise l'huile essentielle de Ravintsara dans toutes les infections virales. Elle est également utilisée pour les sinusites, les rhinopharyngites, certaines bronchites, la coqueluche, pour dégager le système respiratoire.
Elle peut être utilisée pure, diluée en massage, en inhalation ou diffusion selon la pathologie à traiter.

CHANGEMENT DE SAISON

Saison de transition, l'automne est une période où notre organisme a particulièrement besoin d'être soutenu, en vue notamment de se préparer à l'hiver. Soutien immunitaire, en prévention des infections hivernales et anticipation des fêtes de fin d'année.

RENFORCER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

Le système immunitaire est notre premier allié contre toutes les agressions que peut subir l'organisme. Chez certaines personnes, ses fonctions et son efficacité sont parfois diminuées. Une mauvaise alimentation, une trop forte exposition aux toxines, le stress, la fatigue ou encore certaines maladies peuvent en effet impacter les défenses de l'organisme et les affaiblir. Le système immunitaire est pourtant indispensable pour maintenir un état de forme générale et lutter efficacement contre les infections saisonnières.

Dans un premier temps, assainissez l'atmosphère grâce à la diffusion d'huiles essentielles à froid de préférence. Privilégiez l'huile anti-infectieuse telle que l'Eucalyptus Radiata, le Ravintsara, le Sapin ou le Pin Sylvestre.

Pour un résultat plus efficace, vous pouvez utiliser le Respi'Forez. Composé de 10 huiles essentielles, il vous permettra d'éliminer toutes les bactéries de l'atmosphère: Eucalyptus Globulus, Pin Sylvestre, Sapin Pectiné, Térébenthine, Lavandin Super, Niaouli, Douglas, Menthe Poivrée, Laurier Noble et Romarin Camphré.

Afin de renforcer ces défenses, vous pouvez également utiliser les huiles essentielles en friction ou en massage. L'huile essentielle de Ravintsara est très adapté pour ce mode d'utilisation car vous pouvez l'utiliser pur sur des points précis : au niveau du thorax, en haut et en bas de la colonne vertébrale.

Si vous voulez effectuer des massages, nous vous conseillons l'huile de massage voies respiratoires. Grâce aux huiles essentielles respiratoires et fortifiantes de Ravintsara, Niaouli, Sapin Pectiné et de Pin Sylvestre, à l'huile végétale fortifiante et stimulante de Carthame associées à l'Eucalyptus Globulus, connue pour ses vertus expectorantes, cette composition permet de dégager le système respiratoire et de stimuler les défenses immunitaires.

Roll'on Anti Virus

Huile Végétale de Sésame - 7 ml
Huile Essentielle de Lavande Aspic - 15 gouttes
Huile Essentielle de Pin Sylvestre - 30 gouttes
Huile Essentielle de Tea Tree - 15 gouttes
Huile Essentielle de Ravintsara - 30 gouttes

Ce complexe vous permettra de renforcer vos défenses immunitaires et ainsi vous protéger des petits tracas de l'hiver.
En application locale au niveau du thorax et du haut du dos, une fois par jour à raison de 4 jours par semaine.

SE PRÉPARER AUX FÊTES DE FIN D'ANNÉE

L'automne, saison charnière, permet une transition progressive entre 2 saisons extrêmes, l'été et l'hiver. De la même manière qu'elle prépare la nature aux rigueurs de l'hiver, elle nous offre une occasion d'anticiper sereinement la saison froide. Pour bien se préparer, rien ne vaut une bonne cure d'automne. Destinée à réparer les conséquences de l'été sur l'organisme et anticiper celles de l'hiver,

Essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme, le foie est l'organe le plus important de notre corps. Dans un premier temps, vous pouvez commencer votre cure détox grâce à notre synergie Foie/Digestion. Sa composition en eau florale de Romarin Verbenone, huile essentielle de Citron et Romarin Verbenone et plantes sèches (Artichaut, Fenouil, Fumeterre, Pissenlit) vous permettra de détoxifier l'ensemble de l'organisme afin de pouvoir affronter les fêtes de fin d'année en toute sérénité. Cette synergie est à diluer dans un verre d'eau, à raison de 30 gouttes matin ET soir (le flacon fait la cure).

Une hygiène de vie est également la base d'une bonne cure de détoxification.

- Pensez à boire beaucoup d'eau : Si 1.5 L d'eau plate n'est pas votre fort, privilégiez des infusions choisies pour leur capacité à stimuler les fonctions d'élimination du corps : romarin, aubier de tilleul, cassis, ...

Vous pouvez également utiliser l'infusion détox de Flor'Ardèche. Composée de romarin, verveine, aubier de tilleul, pissenlit et bouleau, elle vous permettra de détoxifier votre organisme de façon agréable.

- Evitez les plats trop riches et favorisez une alimentation légère et équilibrée. Privilégiez la cuisine à l'eau, sans matières grasses.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Evitez le tabac, l'alcool ou le café.

Vous pouvez également utiliser l'eau florale de Carotte Sauvage. En cure de 10 jours minimum, pour aider à la détoxination de l'organisme. Cette eau florale agit en stimulant la fonction hépatique, la vésicule biliaire, le tractus intestinal, une cuillère à soupe, 2 fois par jour dans un verre d'eau.

Conseil Cosmétique :

HYDRATER SA PEAU

La peau est un organe à part entière qui joue un rôle essentiel, non seulement dans la protection du corps contre les agressions extérieures, mais aussi sur le plan esthétique et émotionnel. La peau est souvent le reflet de nos émotions : elle rougit, pâlit, ternit, sécrète du sébum ou réagit au gré de nos humeurs. Notre peau vit avec nous, elle respire et réagit à notre état de santé général. Elle subit chaque jour des agressions externes comme la pollution, l'exposition au soleil, le froid et exprime aussi les effets de modifications internes (hormones, fatigue, grossesse, excès, manques ou déséquilibres alimentaires).
La peau, surtout celle de notre visage, évolue aussi dans le temps et reflète notre âge.

Afin de garder une peau hydratée tout au long de l'année, pensez à vous en occuper quotidiennement.

AU QUOTIDIEN

- Le nettoyage : C'est l'étape incontournable du rituel de soin. Il est conseillé de nettoyer la peau du visage matin et soir pour la débarrasser des salissures externes, pollutions, maquillage, mais aussi des toxines sécrétées, des cellules mortes, des excès de sébum… Le nettoyage permet à la peau de respirer et la prépare à l'application d'un soin. Il est important de bien rincer le produit ou, pour les produits non rincés, d'effectuer plusieurs passages pour bien éliminer les saletés.

Afin de nettoyer au mieux votre peau, il faut utiliser un savon adapté.

✳ *Peaux acnéïques, eczéma, psoriasis* : Savon d'Alep 40 % d'huile de Laurier / Savon à l'huile essentielle de Tea Tree

✳ *Peaux sèches et sensibles* : Savon d'Alep 20 % d'huile de Laurier et 10 % d'huile de Nigelle / Savon au lait d'annesse / Savon à l'huile essentielle de Lavandin / Savon à l'huile essentielle de Cèdre & Orange

Après avoir nettoyé votre peau, il est essentiel d'appliquer une lotion afin de la purifier. C'est pour cela que les eaux florales sont essentielles.

⁕ Eau Florale de Rose : Elle apaise les rougeurs et resserre les pores cutanés. C'est également l'eau florale pour les peaux matures.
⁕ Eau Florale de Lavande Fine : Elle a une action adoucissante cutanée pour les peaux sèches et irritées.
⁕Eau Florale d'Achillée Millefeuille : Idéale pour les peaux acnéiques, l'eau florale d'Achillée Millefeuille est un très bon régulateur des peaux grasses.

Nous pouvons également vous conseiller la lotion Visage Clair. La synergie des eaux florales de Rose, Achillée Millefeuille, Lavande Fine et Fleurs d'Oranger vous permettra de nettoyer et tonifier la peau en profondeur.

- Le soin : Appliqué après le nettoyage, le soin a essentiellement pour objectif, le jour, de protéger et de maintenir l'hydratation de la peau, et la nuit, de la nourrir, et de l'aider à se régénérer.
  Il est donc indispensable d'utiliser une crème ou huile de soin au quotidien.

Soin de nuit

L'huile de soin Régénérant favorise la régénération et l'hydratation de l'épiderme et aide à lutter contre le vieillissement de la peau. (Composition : huile végétale d'Amandes Douces, Sésame, Bourrache et Onagre, huiles essentielles de Palmarosa, Lavande Fine, Lemongrass et Géranium Rosat.)

Soin de jour

Il est également important d'hydrater sa peau le matin afin d'affronter toutes les sources d'assèchement.

La crème à la Rose Abiessence est donc un indispensable à avoir car elle permet de protéger les peaux sèches, sensibles ou sujettes aux rougeurs. Elle aide également à la régénération de la peau et préserve son élasticité.

- Le gommage : C'est un nettoyage en profondeur, qui permet d'éliminer les cellules mortes, d'affiner le grain de la peau, et de désincruster les impuretés en profondeur. Effectuez un gommage 1 à 2 fois par mois, voire jusqu'à 1 fois par semaine au maximum selon votre type de peau.

Abiessence vous propose depuis peu un gommage visage qui vous permettra d'éliminer les cellules mortes de la peau, de lisser la surface de l'épiderme. Composé d'Eau Florale de Lavande Fine, d'Huile de Macération de Carotte et Millepertuis, d'Huile Végétale de Jojoba, d'Huile Essentielle de Lavande Fine et Benjoin, ce gommage vous permettra d'hydrater votre peau tout en éliminant les cellules mortes.

- Le masque : C'est un soin en profondeur, à effectuer environ 1 fois par semaine. Selon les besoins de votre peau, choisissez-le purifiant, rééquilibrant, décongestionnant, apaisant, nourrissant… C'est dans tous les cas un véritable « coup d'éclat ». Le masque s'applique sur une peau soigneusement nettoyée et séchée, et se laisse poser 10 à 20 minutes avant de le retirer.

Masque à l'argile rose

2 c. à soupe d'argile rose
1 c. à soupe d'eau florale de rose
1 pulvérisation de macération de rose
1 goutte d'huile essentielle de géranium rosat

Dans un premier temps, mélangez l'argile et l'eau florale de rose. Ensuite mélangez la macération et l'huile essentielle, puis ajoutez les au premier mélange.
Ce masque est à appliquer sur l'ensemble du visage pendant 10 minutes et rincez à l'eau claire. Ne laissez pas sècher le masque.

A la fin de l'été, les premiers froids arrivent et la peau manque souvent d'hydratation à cette période. Votre peau étant mal hydratée et sujette au froid forme alors des crevasses.

Les crevasses sont des fissures cutanées peu profondes, souvent douloureuses, qui peuvent parfois saigner. Elles sont surtout localisées sur les mains et les pieds, ainsi que sur les lèvres et leur pourtour. Des crevasses des seins peuvent également survenir chez la jeune maman au cours de l'allaitement. Elles sont principalement dues au froid et à l'humidité : on les appelle dans ce cas des gerçures. Par exemple, l'association du froid et de contacts répétés avec l'eau pour les mains, ou la salive, pour les lèvres favorise leur développement.

Pour préserver au mieux votre peau, la crème calendula vous permettra de réparer le plus efficacement votre peau : mains & corps.

En plus d'une protection contre le froid (gants...), l'emploi de produits hydratants et réparateur sera essentiel.

Vous pouvez tous simplement utiliser le beurre de karité qui est un très bon agent hydratant et réparateur. Il redonne également élasticité à la peau et calme les agressions cutanées. Base de nos nombreux produits cosmétiques (baumes, savons, ...) il est indispensable dans l'utilisation de soins du corps, visage ou encore cheveux.

Spécifique pour le corps, le Baume Hydratant Corps est idéal pour réparer et adoucir les peaux sèches. En complément du beurre de karité, les huiles végétales de jojoba, sésame ainsi que les huiles essentielles de Palmarosa et Ylang-Ylang apporteront douceur et hydratation à votre peau.
Laisser fondre une noix de baume au creux de la main et masser doucement les zones concernées 2 fois par jour.

Pour les personnes préférant les huiles, nous avons également ce qu'il vous faut !
Notre Huile de Soin Corps Velours est faite pour vous. Composée d'huile végétale de Sésame et de Carthame ainsi que d'huile essentielle de Lavande Fine et d'Ylang Ylang, elle est fluide à appliquer et laisse une odeur et une douceur agréable sur la peau.

Conseil Ménager :

Allergies, stress, fatigue… Et si certains de nos maux venaient directement de l'air que nous respirons ? Nous passons près de 80 % de notre temps en intérieur. Pourtant, l'air qui s'y trouve est bien souvent plus pollué que l'air extérieur. Pour que l'habitat reste notre principal refuge, voici quelques astuces à adopter !

- **Aérer tous les jours**

Faut-il le rappeler ? Désodoriser son intérieur, c'est avant tout bien l'aérer ! En clair, on ouvre les fenêtres en grand pendant 20 à 30 minutes tous les jours.

- **Utilisez des produits ménagers adaptés**

Les produits nettoyants, aérosols contiennent des substances chimiques. Ces substances sont libérées à chaque fois que vous faites le ménage dans votre intérieur. Certaines substances irritantes peuvent être à l'origine de gênes, allergies et maladies respiratoires. Faites attention aux mélanges de produits qui peuvent déclencher des émanations nocives. La première précaution est qu'il faut bien aérer pendant votre ménage. Vous pouvez aussi préférer l'utilisation de produits plus simples, comme le vinaigre blanc ou le bicarbonate de soude.

Idéal pour nettoyer vos diverses surfaces (cuisine, salle de bain...) et les taches rebelles, le Nettoyant Multi-Usage Abiessence est une réponse efficace et écologique.
Très concentré en huiles essentielles de Douglas, Citron, Pin et Sapin, le Nettoyant Multi-Usages *Abiessence* laissera un parfum frais et agréable dans votre maison. Les huiles essentielles à utiliser au quotidien

- **Le linge : source de contamination importante**

Le linge est une des principales sources de contamination par les acariens, bactéries. Afin d'assainir votre linge, vous pouvez utiliser l'huile essentielle de Lavandin Super. C'est un puissant antibactérien, désodorisant et assainissant. Il vous permettra donc de garder une odeur et une fraîcheur agréable dans vos placards.
Versez une dizaine de gouttes d'huile essentielle de Lavandin Super dans votre compartiment adoucissant avec un demi-verre de vinaigre blanc.

QUELQUES HUILES ESSENTIELLES POUR VOTRE INTÉRIEUR

✳ *L'eucalyptus pour assainir l'air*

Cette huile essentielle est un excellent antiseptique particulièrement efficace pour lutter contre les microbes. Sa fragrance procure une vraie impression de fraîcheur dans la maison et purifie l'air tout en dégageant les voies respiratoires. Idéal donc en période hivernale pour éviter le rhume !

✳ *Le citron pour désodoriser*

Vous avez eu du monde chez vous, cuisiné et de mauvaises odeurs subsistent. Souvent utilisée dans les produits d'entretien, l'huile essentielle de citron a des propriétés assainissantes. Elle donnera une vraie touche de pureté et de propreté à votre intérieur.

✳ *Le tea tree pour désodoriser les poubelles*

La poubelle, c'est LE siège des mauvaises odeurs ! Surtout quand on opte pour les grands contenants et qu'elle n'est pas vidée tous les jours. L'huile essentielle de Tea Tree et de lavande sont donc très complémentaires. Versez une goutte de chaque huile essentielle sur un coton et déposez-le au fond de la poubelle. Laissez les huiles se diffuser et renouveler dès que les mauvaises odeurs reviennent.

Nous pouvons également vous proposer les complexes diffuseurs

✳ *CD Purifiant*

Composé d'huile essentielle de Pin et de Lemongrass, ce complexe apportera une bouffée d'air pur et sain dans votre maison.

✳ *CD Assainissant*

Ce complexe vous aidera à assainir et purifier l'air ambiant des différentes pièces de la maison, en apportant une note fraîche et fruitée grâce aux huiles essentielle de Douglas et de Citron.

Complexe "Maison Saine" - 5 ml

Huile essentielle de Lavandin - 25 gouttes

Huile essentielle d'eucalyptus globulus - 50 gouttes

Huile essentielle de pin sylvestre - 25 gouttes

Huile essentielle de citron - 50 gouttes

Comptez directement dans votre flacon, le nombre de gouttes d'huiles essentielles nécessaires.

Conseil Animalier :

LES PREMIERS COUPS DE FROID CHEZ LES ANIMAUX.

Il tousse, éternue, a la truffe qui coule ? C'est peut-être un rhume que vient d'attraper votre animal de compagnie.

Oui, le chien peut tout à fait s'enrhumer. Particulièrement à la faveur des baisses de température, lors de ses sorties. Sa race, son âge, son état de santé peuvent rendre un chien plus ou moins sensible au froid. Son mode de vie le restant de l'année est aussi à prendre en compte. Un chien de grande taille qui n'est pas habitué à vivre beaucoup à l'extérieur pourra être sensible au froid, lui aussi.

L'âge (jeune ou âgé) et l'état de santé (convalescence après une hospitalisation/chirurgie vétérinaire, maladie…) sont également des facteurs à prendre en compte dans la capacité de l'animal à supporter plus ou moins bien les baisses de températures.

Un froid sec est généralement plus facile à supporter par les animaux qu'un froid humide. Cela est d'ailleurs souvent moins pénible pour certains que les fortes chaleurs.

L'important sera ensuite de penser à bien sécher le chien et le chat au retour de l'extérieur: pattes, dessous du ventre… En présence de neige, il faudra bien entendu faire preuve de quelques précautions supplémentaires.

Le froid «n'interdit» pas de laver son chien ou chat si besoin. Mais toujours en utilisant un shampoing doux comme celui à la lavande que nous proposons (leur pH est différent du nôtre). Veillez là aussi à bien le sécher et qu'il ne prenne pas froid.

En complément, vous pouvez utiliser les huiles essentielles de Ravintsara, Pin Sylvestre ou Niaouli.
En inhalation pour le chat et le chien, mettre quelques gouttes d'huile essentielle sur son coussin , afin qu'il respire l'huile essentielle.

Pour le chien, vous pouvez également utiliser l'huile essentielle en friction sur l'animal, à raison d'une à deux gouttes d'huile essentielle dans un peu d'huile végétale et appliquez le mélange le long de la colonne vertébrale sur une durée de 3 - 4 jours maximum.

Les huiles essentielles peuvent avoir plusieurs fonctions dont : la lutte contre les infections virales et notament contre la grippe grâce à son action immuno-stimulante, une action anti-infectieuse des voies respiratoires et expectorantes : elle stimule la production naturelle de cortisone.

Conseils Jardinage :

- DÉPLANTEZ LE PERSIL ET LA MENTHE pour le consommer cet hiver. Déplantez quelques racines de chaque et supprimez les feuilles qui ont jauni. Rempotez chacune d'elles dans de petits pots remplis de compost. Arrosez bien avant de les installer à la lumière, sur le rebord de la fenêtre. Vous disposerez ainsi d'aromatiques tout l'hiver, bien plus savoureuses que les herbes séchées ou congelées.

- LE BASILIC PLANTÉ EN EXTÉRIEUR arrive en fin de saison. Rentrez les plants cultivés en pot dans la serre ou le jardin d'hiver ou récoltez toutes les feuilles pour les congeler dans des glaçons.

- PLANTEZ LES NOUVEAUX ROSIERS. Les rosiers à racines nues devraient être disponibles à partir de ce mois jusqu'à mars. Ils sont légèrement moins chers que les plants élevés en godet et ils s'établissent mieux. Pour que les rosiers donnent le meilleur d'eux-mêmes, une préparation complète du sol est essentielle. Cultivez une zone aussi grande que possible ou creusez un très grand trou et incorporez une grosse quantité de matière organique. Ne laissez jamais les racines dessécher. Plantez les rosiers à une profondeur suffisante pour que le point de greffe, à la jonction de la tige et des racines, soit environ à 5 cm sous le niveau du sol. Installez bien la terre entre les racines et tassez du pied. Pour terminer, appliquez un paillis de compost de jardin ou de fumier bien décomposé.

Traditions Locales des Plantes:

LE FRÊNE , UN ARBRE MULTI-FONCTIONS !

Cet arbre très ancien se trouve très fréquemment dans notre région des Monts du Forez. Il pousse dans les terrains frais et humides. Les paysans locaux exploitaient son tronc pour son bois dur. L'hiver les hommes partaient abattre des frênes munis d'une hache, de coins et d'un maillet. Le bois était fendu pour faire des manches d'outils. Le soir dans l'étable, ils arrondissaient tout ceci avec la petite hache, le couteau et les lustraient avec du verre cassé. Les manches de pioche ou de « mare » devenaient alors « presque » incassables.

Les femmes s'intéressaient aux frênes surtout l'été afin de cueillir les feuilles. Un feuillage qui servait à nourrir les animaux lors des étés secs. Ces mêmes feuilles étaient aussi consommées en infusion pour diminuer les douleurs articulaires et les maladies comme la goutte. Les femmes faisaient sécher les feuilles puis s'en servaient pour garnir les matelas ou oreillers.

Un patrimoine local et végétal oublié après l'arrivée du synthétique, du bois exotique et des comprimés génériques !!

(propos d'André Berger)

Zoom sur les cultures d'Abiessence :

L'AUTOMNE CHEZ ABIESSENCE

- LA FIN DE SAISON POUR LES PLANTES AROMATIQUES

En octobre, nous veillons à ce que toutes les parcelles d'aromatiques soient propres avant l'entrée en hiver. Propre signifie ne pas avoir d'herbe dans les pieds et que chaque inter rang soit tondu au plus court. Durant la période hivernale cela ne va pas changer grand-chose en revanche, l'intérêt est surtout au printemps au moment de la reprise de végétation.

L'ensemble de nos plants sont en mesure de passer l'hiver qu'il soit neigeux et ou froid. Seule la verveine nécessite un couvert végétal car elle craint énormément le gel. Nous ne prenons pas de risque, en octobre nous déroulons 4 couches de voile d'hivernage accompagné d'une quinzaine de centimètres de résidus de distillation : un petit manteau sur mesure ! De quoi passer un hiver tranquille.

L'automne est aussi l'époque où nous épandons du compost végétal sur les prairies qui seront destinées en 2017 à la plantation de lavande. L'objectif est d'apporter un maximum de fumure avant la plantation pour que les pieds soient forts au démarrage et puissent rapidement se développer. Tracteurs, remorques, coupeuse, faucilles, tondeuses sont remisés jusqu'à l'année prochaine.

- L'EXPLOITATION DES RÉSINEUX REDÉMARRE

En été ce sont les plants qui produisent de l'huile essentielle au niveau de leur fleur pour attirer les insectes et assurer leur pollinisation. A cette même saison, les résineux consomment leur huile qui leur sert de réserve d'énergie. Dès que les températures redescendent et que l'humidité est présente, pin, sapin, douglas et épicéa synthétisent de l'huile qu'ils stockent au niveau de leurs aiguilles puis au moment où l'hiver prendra rigueur, les résineux se serviront de cette énergie.

En octobre et novembre nous devons assurer un stock de branches suffisant afin d'être sur de pouvoir distiller tout l'hiver. Non seulement le taux d'huile essentielle diminue en hiver mais souvent les épisodes neigeux rendent inaccessibles les parcelles forestières.

- LA SAISON DE CHAUFFAGE

Nous entrons dans la période où chacun remet sa chaudière, son poêle,… en route. Les livraisons de plaquettes forestières et de bois de chauffage sont nombreuses afin de satisfaire le plus grand nombre. Nos sites de Gumières et Saint Anthème nous permettent d'assurer un combustible sec et de qualité.

L'exploitation Forestière :

Ce nouveau numéro de notre petit journal est l'occasion de vous présenter un autre élément essentiel de notre organisation concernant l'exploitation forestière :

Le DEBUSQUEUR NOE NF 210

Au départ de notre activité, nous avions pour objectif de compléter le travail des exploitants forestiers en récoltant les branches après leur passage. Ce fonctionnement permettait à chaque partie (propriétaire, exploitant et nous-mêmes) de trouver un avantage à l'enlèvement d'une partie des branches notamment pour la propreté du chantier, la facilité de replantation et pour la production des huiles essentielles. Mais plusieurs éléments sont venus modifier cette organisation :

-en effet, 1999, l'année de création d'Abiessence a été marquée par la tempête qui a endommagé une importante partie des forêts locales. Cet évènement a créé une très forte demande de nettoyage des parcelles sinistrées. Les exploitants forestiers étaient alors submergés de travail et ne pouvaient pas assurer l'ensemble des chantiers se concentrant de fait sur les parcelles les plus accessibles et les plus rentables.

-de plus, nous avions déjà des demandes pour des parcelles particulières même avant la tempête. En effet, certains propriétaires et agriculteurs souhaitaient faire nettoyer des terrains ou des pâtures envahis par des arbres de faible qualité, notamment en altitude, cassés à plusieurs reprises par la neige et donc de forme très singulières et surtout très branchus. Cette dernière particularité rendait donc ces bois inintéressants pour l'exploitation classique car non rentable en terme de rendement. Cette demande s'est accentuée avec la tempête.

Ces deux facteurs nous ont donc conduits à approfondir notre réflexion et surtout nous ont permis de trouver naturellement notre place au niveau de la sylviculture locale. Nous devions devenir autonomes et gérer l'ensemble des chantiers : abattage, rangement des branches, débardage ; ceci en restant un maillon complémentaire de l'exploitation forestière.

Nous avons débuté avec un tracteur Zetor, une simple chaîne pour accrocher les arbres et une petite remorque pour transporter les branches. Ce tracteur avait une sérieuse polyvalence entraînant du même coup notre premier broyeur. Nous avons pu vérifier au passage l'adage : « Zetor ça se tord, ça se détord et ça repart encore », notre tracteur ayant eu quelques mésaventures au départ de son utilisation. Au fil du temps, de notre réflexion et du développement de notre activité, nous avons fait évoluer le matériel passant à un tracteur Someca équipé d'un treuil (lui aussi bénéficiant d'une solide réputation et toujours en activité chez un autre propriétaire) puis à un véritable débusqueur John Deere 540 (pour les connaisseurs et passionnés). Cette dernière étape a été marquée par l'arrivée dans l'entreprise des premiers salariés de l'activité bois, Emmanuel Ruiz ayant été jusqu' à ce moment-là le débardeur principale. Il est devenu depuis cette étape le scieur de l'entreprise ayant une formation initiale de menuisier. Au départ, Benoît Peyron a réalisé ses premières armes en tant que débardeur mais sa formation de bûcheron et l'entrée dans l'entreprise d'Alexandre Trunde, formé à ce métier, a réorganisé l'équipe et ce dernier est depuis devenu le chauffeur attitré du débusqueur.

Une dernière évolution a eu lieu au niveau du matériel. En effet, depuis le départ de notre travail en forêt, mon frère et moi considérions que la meilleure façon de travailler serait d'avoir pour le bûcheron « une sorte de main géante » pour l'aider à déplacer les bois et surtout les branches rangées après l'abattage de chaque arbre de façon à faire place nette avant le suivant. Certains constructeurs notamment allemands ont su faire évoluer les tracteurs forestiers selon cette réflexion en ajoutant sur certains modèles des grues de forte capacité. Le tracteur idéal était donc trouvé. Une de nos peurs et celle des observateurs était le fait d'un matériel imposant pour avoir une certaine stabilité. Les dégâts engendrés par le passage de ce type de tracteur nous inquiétaient. Mais après de nombreuses demandes auprès d'utilisateurs allemands et des visites de chantiers nous avons finalement compris que l'utilisation réfléchie et modérée de ce débusqueur allait au contraire de nos inquiétudes. En effet, une grue évite les nombreuses manœuvres sur les dépôts et dans les parcelles et donc diminue les passages et les dégâts. De plus, l'équilibre des charges sur les essieux et les pneus larges diminuent fortement la pression au sol.

Nous avons donc réussi à mettre en place, le principe d'exploitation écologique que nous poursuivions avec du matériel adapté, utilisant de plus de l'huile hydraulique biodégradable et surtout polyvalent permettant de répondre à l'ensemble des demandes. Mais il faut toujours rester dans une réflexion d'amélioration et avec Alexandre, nous sommes déjà tourné vers un nouveau modèle de machine pas encore présente dons notre région. Donc rendez-vous dans 2 ans !

Recette Culinaire :

SOUPE DE POTIRON A L'ORANGE DOUCE ET A LA NOIX DE MUSCADE

Ingrédients

1 Kg de chair de potiron

2 oignons

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 L d'eau

3 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

1 goutte d'huile essentielle de muscade

Sel, poivre

Préparation

- Epluchez soigneusement le potiron. Otez les graines. Coupez-le en morceaux.
- Pelez les oignons et émincez-les.
- Dans une grande cocotte, faites revenir ces derniers dans l'huile d'olive. Ajoutez le potiron et l'eau. Salez.
- Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez cuire environ 20 minutes, jusqu'a ce qu'il soit tendre.
- Mixez finement puis ajoutez les huiles essentielles. Vérifiez l'assaisonnement.
- Servez chaud avec quelques croûtons de pain.

La Page des Enfants :

SABLÉS À L'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON

Ingrédients

1 oeuf

125 g de sucre

250 g de farine

1 sachets de sucre vanillé

125 g de beurre mou

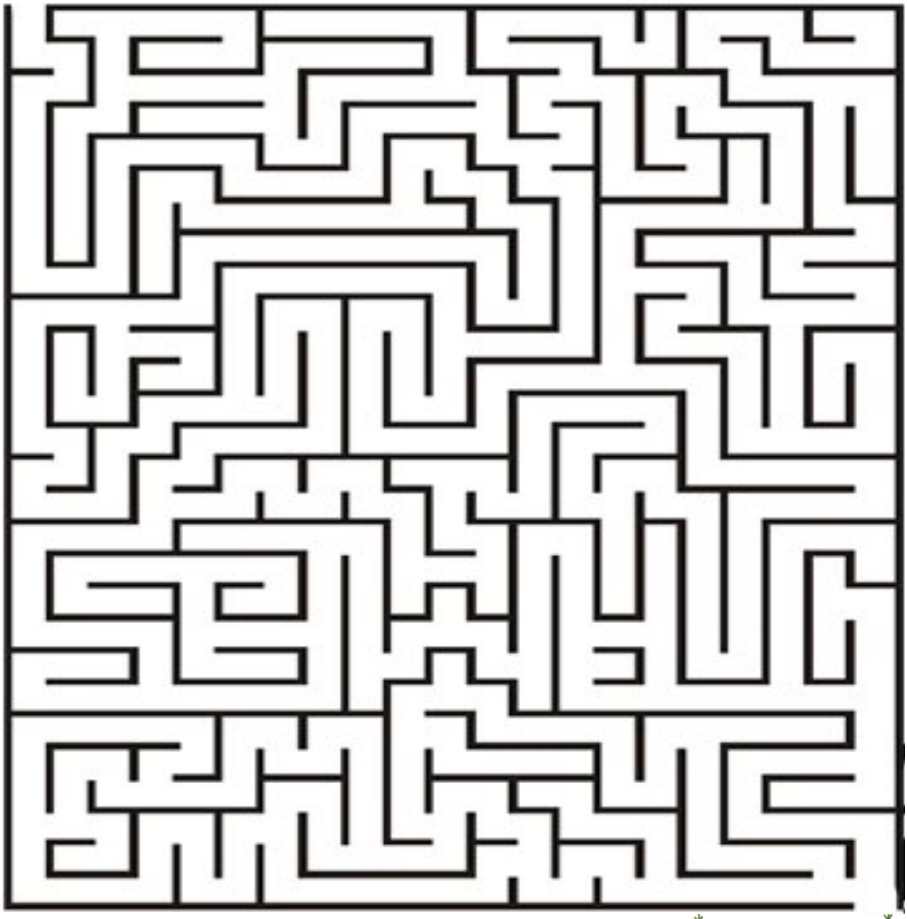
une pincée de sel

5 gouttes d'huile essentielle de citron

Préparation

- Dans un saladier, mélange la farine, le sucre, le sucre vanillé et la pincée de sel.
- Ajoute ensuite le beurre coupé en petits morceaux et travail l'ensemble du bout des doigts jusqu'a l'obtention d'une poudre fine.
- Ajoute ensuite l'oeuf et mélange de nouveau du bout des doigts, jusqu'à obtenir une pate homogène.
- Fait de la pâte une boule que tu emballeras dans du film alimentaire. Met-la une heure au réfrigérateur.
- Préchauffe le four, avec l'aide d'un adulte, à 160°C.
- Etale ta pâte et découpe tes sablés à l'aide de l'emporte pièce de ton choix.
- Dépose tes biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisée.
- Fais cuire 12 à 15 minutes. Lorsque les bords commence à dorés, c'est que c'est bon !

Aide Benoît à retrouver son chemin vers le bois et viens à la distillerie chercher ton cadeau !



Ateliers & Formations :

Venez vous initier ou vous perfectionner à la distillerie.

ATELIERS D'AROMATHERAPIE

- Thème Automne -

◦ 14h - 16h30 ◦

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

◦ 20 € / personne ◦

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 27 Octobre 2016
Le Jeudi 17 Novembre 2016
Le jeudi 26 Janvier 2017

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

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

ATELIERS CULINAIRES

Passionnée de cuisine (et du travail avec les enfants), Patricia déplace sa cuisine pour un atelier culinaire destiné aux adultes et aux enfants. Traiteur dans l'événementiel, elle a toujours aimé transmettre et échanger autour de l'alimentation, qu'elle soit plaisir ou santé.

Les enfants découvrent les notions d'hygiènes obligatoires pour bien cuisiner, l'importance d'élaborer un menu équilibré en cherchant à se faire plaisir, voilà le démarrage de l'atelier. Les petits ou grands chefs enfilent leurs tabliers et préparent un menu (plat et dessert) dans la bonne humeur et dans une ambiance conviviale. Avoir envie de cuisiner pour bien manger et découvrir des recettes originales ou déjà connues, voilà maintenant le but de cet atelier. Un agréable moment partagé en groupe pour peut-être se découvrir une passion ou un art de vivre.

ATELIER ADULTES

2h30 - 22€ par personne

◦ Velouté de courgettes et fenouil à la menthe poivrée, chips de jambom cru ◦
◦ Rilettes de maquereau au thym ◦
◦ Ananas rôti à la vanille et crème de basilic ◦

Dates

Le vendredi 21 Octobre 2016
Le samedi 26 Novembre 2016
Le vendredi 02 Décembre 2016

ATELIER ENFANTS

2h00 - 10 € par enfant

◦ Spaghettis au romarin et au basilic ◦
◦ Biscuit fondant au chocolat à l'orange douce (*réalisation de décors*) ◦

Dates

Le Mercredi 26 Octobre 2016

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 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
En Décembre, tous les samedis

Marchés de Noël
Montbrison : les 10 & 11 Décembre
Saint Priest En Jarez : les 16, 17 & 18 Décembre

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 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