

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



ABIESSENCE

4^{ème} trimestre 2017

A lire cet automne !

Le Laurier et le Romarin

Le changement de saison

Les bienfaits de l'oignon

Cosmétique : Le soleil d'automne

Conseils ménagers : la salle de bain

Animaux : la chute des poils

Le Laurier



Laurus nobilis, le Laurier vrai, Laurier-sauce ou simplement Laurier, est une espèce d'arbustes à feuillage persistant de la famille des Lauracées. Il est originaire du bassin méditerranéen. Il est parfois appelé Laurier d'Apollon ou Laurier noble .

CARACTERISTIQUES DE L'ARBUSTE

Le laurier est un arbuste mesurant de 2 à 6 m et jusqu'à 15m de haut, à tige droite et grise dans sa partie basse, verte dans le haut. Les feuilles à bord ondulé sont vertes foncées sur leur face supérieure et plus claires sur leur face inférieure. Elles dégagent une odeur aromatique quand on les froisse. Les fleurs, blanchâtres, groupées par 4 à 5 en petites ombelles, apparaissent en mars-avril. C'est une plante dioïque : les fleurs mâles et femelles sont sur des pieds séparés.



SON HUILE ESSENTIELLE

Les feuilles du Laurier-sauce contiennent une huile essentielle représentant 1 à 3 % du poids sec. Cette huile renferme 30 à 70 % de cinéol, ainsi que plusieurs composés terpéniques. L'huile essentielle de laurier noble fait partie des huiles essentielles indispensables en aromathérapie. Elle est à la fois antibactérienne et antifongique, et surtout très bien tolérée par voie cutanée. Elle permet de soulager efficacement les personnes atteintes de douleurs articulaires, elle apporte des bienfaits respiratoires, digestifs, cardiovasculaires et cutanés. C'est également une huile apaisante, équilibrante et tonifiante.

5ml d'huile essentielle de Laurier
dans 60ml d'huile végétale, en
massage pour soulager les douleurs
inflammatoires et rhumatismales

UN PEU D'HISTOIRE

Laurus nobilis est une relique des forêts qui couvraient à l'origine la plus grande part du bassin méditerranéen, qui connaissait un climat plus humide. Avec l'assèchement de la mer Méditerranée, les forêts de lauriers sauce ont peu à peu été remplacées par des plantes plus adaptées à des milieux secs.

La plupart des dernières forêts de lauriers sauces ont visiblement disparu il y a environ 10 000 ans. Quelques-unes subsistent dans les montagnes du sud de la Turquie, le sud de l'Espagne, le centre-nord du Portugal, le nord du Maroc.

UTILISATION

Ses feuilles sont utilisées en cuisine pour leur arôme. En condiment, elles sont habituellement sèches et entrent dans la composition du bouquet garni, pour infusion ou cuisson dans la sauce. Les fleurs de Laurier-sauce séchées peuvent aussi être employées en infusion avec une cuillère de miel, et les baies séchées ont les mêmes propriétés culinaires que les feuilles ; elles sont préparées avec une râpe, de la même manière que la noix de muscade.

Cet arbuste est aussi très cultivé pour l'ornementation. Hors des régions de climat méditerranéen, il peut être sensible au gel, et est souvent cultivé en bacs.

La feuille de laurier-sauce s'emploie également pour traiter les crampes abdominales en infusion.



Le savon d'Alep est traditionnellement fabriqué avec de l'huile de baies ou de feuilles de laurier.

Il serait dangereux de confondre le laurier rose avec le laurier. Lorsqu'on parle de laurier à fleurs, il s'agit en fait de laurier rose. Celui-ci n'est pas utilisé en cuisine, car il est toxique. Beaucoup d'autres

plantes sont également appelées lauriers, mais n'appartiennent ni au genre *Laurus*, ni même, pour la plupart, à la famille des Lauracées.

Le Romarin

LEGENDES ET TRADITIONS

L'utilisation du romarin dans la parfumerie remonte au XIV^e siècle. On prête alors à l'eau de Hongrie, premier parfum alcoolique recensé et constitué essentiellement de romarin, des pouvoirs d'eau de jouvence. La légende prétend, en effet, que le romarin a permis à Elisabeth de Pologne, guérie de sa paralysie et de ses problèmes d'arthrite, de devenir reine de Hongrie, en séduisant le roi, malgré ses 72 ans.

Toutefois, on lui prêtait des effets stimulants sur l'activité cérébrale, dès la Grèce Antique. C'est pour cette raison que les intellectuels grecs ceignaient leur tête de couronnes de romarin.

Utilisé par ailleurs de manière empirique, comme remède à un bon nombre de maux, le miel de Narbonne, issu du romarin, trouvait une place de choix dans la pharmacopée marine au XVIII^e siècle.



Plus près de nous, au XIX^e siècle, le médecin et prêtre catholique allemand Sebastian Kneipp, qui contribua activement au développement de la phytothérapie, prescrivait, aux personnes âgées, des bains de romarin. Ceux-ci pouvaient ainsi lutter contre bon nombre d'affections : faiblesse générale, fatigue des yeux, hypotension, hypercholestérolémie, cirrhoses, surmenages physique et intellectuel, avec perte de mémoire, troubles cardiaques d'origine nerveuse...

CARACTERISTIQUES DE L'ARBRISSEAU



Arbrisseau de rocaille à l'état sauvage, le romarin, de la famille des lamiacées, peut atteindre 2 m de hauteur, en culture. On le reconnaît, aisément, toute l'année, érigé au milieu des buissons méditerranéens : ses feuilles persistantes sont enroulées sur leurs bords.

Elles sont beaucoup plus longues que larges, d'une couleur vert sombre, luisant sur leur face supérieure et à la teinte blanchâtre sur le dessous.



Ses fleurs, le plus souvent d'une teinte bleu violacé (les blanches sont plus rares) s'agrègent en grappes courtes, de février à mai..

Ce sont les feuilles, les sommités fleuries, que l'on aura pris le soin de sécher, ou l'huile essentielle qui sont utilisées en phytothérapie.

SON HUILE ESSENTIELLE

Ses huiles essentielles renferment des essences de camphre, de cinéol, de verbénone selon les différentes espèces de romarins. Chacune est dotée de propriétés particulières en fonction de son chémotype. Le verbénone est plus spécifique des problèmes hépatiques.

HUILE ESSENTIELLE DE ROMARIN VERBENONE

1 à 2 gouttes sur un comprimé neutre ou
diluées dans du miel, 1 à 2 fois par jour.

Ces faibles doses ont une action
hépato-stimulante.

LE CHANGEMENT DE SAISON

Déjà nous changeons de saison ! L'automne, période de transition, permet à la nature et à l'homme de se préparer à l'hiver. C'est le temps d'ouvrir une page blanche, de repartir sur des bases énergétiques saines pour traverser sereinement la saison froide. Le temps idéal pour une cure de détoxination, la fameuse cure d'automne car c'est maintenant qu'on prépare son corps à affronter l'hiver !

CURE D'AUTOMNE



Notre organisme est programmé pour s'auto-nettoyer deux fois par an, au printemps et à l'automne... Si la nature fait bien les choses, un petit coup de pouce est souvent nécessaire pour permettre à notre corps de repartir à zéro et affronter la nouvelle saison.

L'eau florale de Romarin Verbénone va vous aider pendant cette période de transition. Elle est détoxifiante de manière générale. En cure de 20 jours, prendre une cuillère à soupe pure avant les repas du matin et du midi et après le repas du soir.

La cure d'automne est intéressante à plus d'un titre :

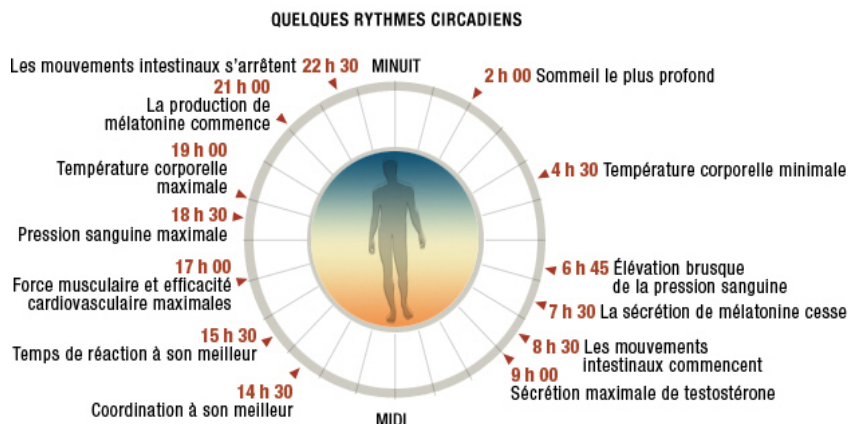
- Elle aide notre organisme à éliminer les toxines accumulées au cours du printemps et de l'été.
- Elle permet le maintien ou le retour à la santé en stimulant notre force d'auto-guérison.
- Elle permet de retrouver force et vitalité avant l'hiver.

LE MORAL EN BERNE

Nous y sommes tous sujets, à des degrés divers. Lorsque les jours raccourcissent, que le froid s'installe, on est moins actif, plus fatigué, et on souffre parfois d'une petite baisse de moral. Rien de plus normal. Si les études scientifiques n'ont pas identifié clairement les causes de ce blues d'automne, on sait que la baisse de la luminosité y joue un grand rôle.

Différents mécanismes agissent probablement en combinaison, dont :

• Un trouble du rythme circadien (réduction de son amplitude). Notre horloge interne doit être en phase avec les conditions d'ensoleillement et l'alternance jour/nuit. L'organisme reçoit notamment la lumière à travers la rétine, dans l'œil, qui relaie les signaux au cerveau. Celui-ci est le « chef d'orchestre » du rythme circadien, mais il semble qu'à l'automne, un dérèglement soit fréquent.



- Une désynchronisation ou une perturbation de la sécrétion de la mélatonine (l'hormone du sommeil).
- Une modification des concentrations cérébrales de neurotransmetteurs (les molécules qui servent de « messagers » entre les neurones), dont la sérotonine, qui régule l'humeur.
- Le manque de stimulation lumineuse au niveau de la rétine, à mesure que les jours raccourcissent, un décalage peut se créer entre le rythme circadien interne et les signaux extérieurs, ce qui conduit à une fatigue parfois persistante.

Pour pallier à ce dérèglement et cette baisse d'énergie, pensez à l'eau florale de Genévrier. Les rameaux et les baies de genévrier étaient considérés autrefois comme un remède universel et le genévrier comme un arbre sacré. On utilise cette eau florale lorsque la force vitale est affaiblie. Boire chaque jour, durant 3 semaines, un litre d'eau pure dans laquelle on aura dilué 4 cuillères à soupe d'eau florale. Boire de petites gorgées entre les repas.



MANGEZ DES LÉGUMES ET DES FRUITS DE SAISON



Mangez des fruits et des légumes de saison vous assure un budget économique, des plats plus nourrissants et définitivement des repas plus goûteux. Tous les choux sont à l'honneur et si vous vous demandez comment cuisiner ces grandes quantités de feuilles

vertes, rien de plus facile. Dans le cas du chou frisé: plus c'est facile, plus la recette sera bonne, pratique non?

Par exemple: coupez le chou frisé en lamelles et faites revenir 5 à 10 minutes dans un wok avec de l'huile d'olive, des oignons, carottes, sel, curcuma, cumin, poivre et c'est prêt! Mélangez avec du quinoa ou du riz que vous avez précuit et vous avez un repas complet et délicieux.

Ensuite, nous avons les poireaux et leurs fondues inoubliables, les pommes de terre car rien n'est plus réchauffant qu'une purée onctueuse, de nombreuses variétés de salades (roquette, cresson, laitue, frisée, etc.), des épinards à manger crus en salade ou à faire tremper quelques minutes dans l'eau bouillante pour les manger cuits, des prunes juteuses, pommes et poires. Bref, ces aliments sont pour la plupart crémeux, rassurants, sucrés, nourrissants et lourds. D'un point de vue énergétique, cette lourdeur est exactement ce que nous cherchons pour contrebalancer la légèreté de l'automne : cette légèreté est incarnée par le vent, la fraîcheur, l'anxiété ou la tristesse qui menacent.



Si vous avez des désordres digestifs, la Synergie "Foie / Digestion" vous permettra d'améliorer votre digestion grâce aux huiles essentielles de citron et romarin verbénone ainsi que les graines de fenouil (ballonnements, lourdeurs, constipation) et de retrouver légèreté, vitalité et dynamisme.

Utilisation: Diluer 30 gouttes 2 fois par jour (matin et soir) dans un verre d'eau. Pour obtenir de bons résultats, il est conseillé d'utiliser cette synergie pendant 3 semaines minimum.

BOOSTEZ VOTRE SYSTEME IMMUNITAIRE

Nous le savons, le froid arrive et notre système immunitaire semble fragilisé. Les rhumes, gripes, et autres maladies vont pointer le bout de leur nez.

Voici une recette simple à reproduire tout au long des saisons froides:



Une infusion de gingembre frais (quelques lamelles) et de coriandre (en graines) est le remède idéal. Derrière cette infusion naturelle qui peut paraître très compliquée pour ceux qui n'ont pas l'habitude de se soigner naturellement, c'est un moyen très simple, facile et économique de vous soigner et de renforcer vos défenses immunitaires.

Sans médicament, sans produit chimique, sans être déconnecté de votre pouvoir de guérison naturel.

Achetez un bout de gingembre ainsi que des graines de coriandre.
Faites bouillir de l'eau puis éteignez le feu quand l'eau bout.
A ce moment, coupez quelques fines lamelles de gingembre, prenez quelques graines de coriandre et jetez le tout dans l'eau.
10 à 15 minutes après, c'est prêt à servir !

Vous pouvez également rajouter le jus d'un demi-citron et/ou du miel pour donner du goût (et des vitamines au tout). Bref, idéal pour vous réveiller, vous poser au retour du travail ou à siroter devant votre film du soir pendant l'automne, lorsque le besoin se fait sentir.

Et pour soulager et guérir naturellement la toux et la fièvre déjà installées: hachez ensemble 1 part de poivre long, 2 parts de gingembre et 3 parts de graines de coriandre. Mettre le tout à bouillir dans l'équivalent de 8 tasses d'eau, laissez bouillir jusqu'à ce que le tout réduise de moitié (soit environ 4 tasses de liquide). Conservez votre préparation et buvez-la pendant 3 jours (matin et soir).



Pour stimuler le système immunitaire, vous pouvez également appliquer l'huile essentielle de Ravintsara sur le creux des poignets, la nuque et le long de la colonne vertébrale.

FAITES LE TRI

Tout comme le printemps, l'automne est une période de transition qui peut parfois être difficile, pleine d'obstacles et cahoteuse. Pour rendre le voyage plus facile, délestez-vous de ce qui vous alourdit, de ce qui prend trop de place ou qui vous n'est plus nécessaire. De plus, faire de la place dans notre vie et notre maison permet à une énergie nouvelle de venir s'installer.

Profitez-en donc pour faire le tri dans vos placards de vêtements (et donner ceux que vous n'avez pas mis une seule fois dans les 6 derniers mois à une organisation caritative), dans vos placards de cuisine, dans votre bureau, votre salle de bains. Bref, autant d'endroits où la poussière et l'inutile ont tendance à s'accumuler. Ce qui augmente notre sensation d'être dépassés, débordés ou qui nous enlève toute envie de nouveauté et de créativité.



Prenez le temps ! Ce changement doit être pris en considération, emmitoufflez-vous, dormez plus dès que le besoin se fait ressentir et posez-vous tout simplement. La baisse d'énergie se stabilisera bien plus rapidement et vous vous reconnaîtrez davantage.

Faites place à un automne plein de vie et de chaleur humaine !

Les bienfaits de l'oignon :



L'oignon, incontournable en cuisine, on le retrouve dans les cahiers de recettes de toutes les cuisines du monde : de l'Asie au Bassin Méditerranéen, de l'Amérique à l'Europe de l'Est, de la France à l'Angleterre chaque culture culinaire honore l'oignon.

Savoureux, bon marché, présent dans nos jardins tout au long de l'année, l'oignon est l'allié indispensable d'un repas gourmand.

Rouge, jaune, blanc, grelot, frais, cru, cuit, compoté, en chutney, en soupe, confit au four, en confiture, l'oignon se prêtera de bonne grâce à toutes vos envies.

Consommez-le quotidiennement car l'oignon, bonne pomme, a aussi de nombreuses vertus thérapeutiques.

IL AMELIORE LA CIRCULATION SANGUINE

L'oignon possède énormément de quercétine, ce qui favorise la circulation sanguine. La quercétine appartient à la classe des phytopigments hydrosolubles appelés flavonoïdes, des pigments qui donnent leur coloration aux fleurs, aux fruits et aux légumes.

En plus, il contient de la silice qui aide à prévenir la thrombose (phlébite) et le vieillissement des veines et des artères. L'oignon contribue également à réduire le taux de cholestérol dans le sang. Grâce à lui, notre organisme arrive à dissoudre les caillots internes plus facilement, ce qui empêche la thrombose coronaire de se créer.

IL AIDE A SOULAGER LE RHUME

L'oignon est riche en vitamines A et C. Il est donc idéal pour soulager les maladies respiratoires. Grâce au soufre, il possède des huiles essentielles. Ces huiles ont la capacité de réduire les symptômes de la bronchite, des rhumes et des catarrhes.

Remède de grand-mère

Couper un oignon en deux et laisser le
sur votre table de nuit

IL NOUS AIDE A MAIGRIR ET A CONTROLER NOTRE POIDS

L'oignon est parfait pour être inclus dans notre régime alimentaire, que ce soit pour maigrir ou pour des questions de santé. Pauvre en calories et rempli de fibres, il est idéal pour soutenir un régime amincissant ! En effet, l'oignon améliore le transit intestinal, et il dépure et élimine aussi les toxines, ce qui empêche la rétention d'eau. En plus, manger de l'oignon nous apporte la sensation d'être rassasié.



IL AMELIORE L'ASTHME ET L'INFLAMMATION

Grâce au soufre qu'il possède, l'oignon est un bon anti-asthmatique. C'est aussi un grand anti-inflammatoire.

IL EST ANTISEPTIQUE

Si on l'applique de manière externe, l'oignon peut agir comme un antiseptique naturel. Il est capable de réduire l'inflammation rénale.

EXCELLENT POUR LES FEMMES ENCEINTES ET LES ENFANTS

Grâce à sa teneur élevée en acide folique, l'oignon est idéal pour les femmes enceintes et les enfants. En effet, il contribue à la croissance et au bon développement du fœtus dans les premières semaines de la grossesse.

IL PREVIENT L'ANEMIE

L'oignon a des propriétés anti-anémiques. En effet, il nous apporte du phosphore, du fer et de la vitamine E. Ces composants nous aident à reconstituer la perte de sang et régénèrent les globules rouges.

Alors n'hésitez plus ! L'oignon est non seulement un aromate qui donne du goût à vos plats, mais il est également très bon pour votre santé. A consommer cru ou cuit !

Conseils Cosmétiques :

LE SOLEIL D'AUTOMNE

Le teint ou synonyme de bonne santé :

Quel plaisir d'entendre au retour des vacances "quel belle mine" ! Et oui notre visage est le reflet de notre corps. Fatigue, stress et autres maux peuvent se lire sur notre peau. C'est pour cela qu'il est important de prendre soin d'elle comme un organe à part entière de votre corps. Comment avoir et surtout garder un joli teint tout au long de l'année ?!



Certes, le soleil joue un rôle capital pour avoir un teint radieux, mais pas seulement. L'alimentation est aussi très importante, certains fruits et légumes contiennent du bêta-carotène qui vont naturellement prolonger votre bronzage (carottes, abricots, tomates, mangues, patates douces...). Certains légumes vont également vous apporter une hydratation et des antioxydants (vieillesse cutané) grâce aux vitamines qu'ils contiennent, tels que les aubergines, artichauts, épinards, céleri, brocolis...

Une peau oxygénée et nettoyée chaque jour apportera de l'éclat à votre visage. Une eau micellaire à base d'eau florale de rose mélangée avec de l'huile de macération de carotte nettoiera votre peau afin d'éliminer chaque soir les impuretés de la journée (pollution, maquillage..). Vous pouvez également le matin avant d'appliquer votre crème de jour, vaporiser une eau florale de cassis ou de menthe poivrée sur le visage afin de tonifier votre peau.

Un teint frais et lumineux passe aussi par une bonne exfoliation. Les cellules des différentes couches de la peau se renouvellent très fréquemment nous laissant au passage des cellules mortes qui asphyxient votre peau et vous donnent un teint terne. Exfolier une fois par semaine, avec un gommage doux à base de sucre extra fin, un jus de pamplemousse et de l'huile de jojoba, permettra de préparer votre peau à recevoir les soins que vous lui apporterez. De plus, une hydratation cutanée quotidienne avec votre crème, vous apportera souplesse et douceur au toucher.

N'oublions pas nos jolis yeux qui dévoilent, le plus souvent, notre surmenage avec des cernes ou des poches. Les cernes sont souvent dues à une mauvaise circulation sanguine, du fait de la fatigue mentale et/ou physique, la peau du contour de l'œil étant très fine l'accumulation de sang dans les vaisseaux sanguins est plus visible qu'ailleurs. Quant aux poches, elles sont dues à une légère rétention d'eau et de graisse causée principalement par une mauvaise hygiène de vie ou une mauvaise circulation des vaisseaux lymphatiques.

Petite astuce pour atténuer les cernes : placer deux petites cuillères au frigo toute la journée, les sortir le soir et les mettre sur les cernes 5 à 10 min. Le froid va décongestionner et atténuer vos cernes. De même que vos sachets de thé vert, ne les jetez plus, laissez les refroidir au frigo et appliquez les sur les yeux une dizaine de minutes. Le thé va agir comme antioxydant en complément du froid qui va décongestionner les poches et cernes.

Recette masque éclat du teint et hydratant

1 yaourt nature (l'idéal étant un yaourt de votre production)

2 c. à s. d'argile blanche

1 c. à c. d'huile végétale d'amandes douces

1 goutte d'huile essentielle de citron

2 gouttes d'huile essentielle de carotte sauvage

Mélangez dans un bol en céramique le yaourt et l'argile blanche, rajoutez l'huile végétale et ensuite les huiles essentielles. Appliquez au niveau du visage et du cou sur une peau propre et préalablement exfoliée, laissez poser le masque 10 à 15 minutes puis rincez à l'eau claire. Et pour finir hydratez votre peau avec une crème.

NB : petite astuce pour l'année prochaine ; plus le bronzage est progressif, plus il perdure...



Conseils Ménagers :

LA SALLE DE BAIN

La salle de bain est l'une des pièces les plus utilisées par toute la famille et plusieurs fois par jour. Et qui dit plusieurs passages dit nettoyage régulier, mais attention à ne pas laisser les bactéries « se détendre à votre place » et, contre ses envahisseurs, autant bien s'équiper.

Savez-vous qui n'aime pas le vinaigre blanc ? C'est le calcaire, et oui ce dernier prend souvent place dans nos salles de bains sur le pommeau de douche ou bien encore sur la robinetterie. Il est compliqué de faire partir le calcaire une fois ce dernier installé.



Pour lutter contre ce désagrément, aspergez votre pommeau de douche ainsi que votre robinetterie de vinaigre blanc, laissez agir une quinzaine de minutes puis frottez avec une éponge en microfibre. Si votre pomme de douche est très entartrée n'hésitez pas à la faire tremper dans un seau de vinaigre blanc, et mélangez avec un peu d'eau, pendant la nuit.

Mais le calcaire n'est pas le seul ennemi de votre salle de bain ; les cheveux, les poils et le savon vont aussi obstruer vos canalisations.

Pour remédier à cela, il vous suffit de remplir votre baignoire ou votre vasque avec l'équivalent d'un litre d'eau chaude pour 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et pour plus d'efficacité vous pouvez rajouter un peu de vinaigre blanc. Vous laissez agir une quinzaine de minutes puis vous videz en laissant écouler l'eau dans vos canalisations.

N'oublions pas les joints quand ils commencent à noircir, un simple remède de grand-mère et ils seront comme neufs, faites tremper 1/2 citron dans du gros sel rajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree (pour le côté désinfectant) directement sur le citron et frottez vos joints avec. Laissez agir 15 minutes et rincez à l'eau claire.

Produit pour récurer votre salle de bain (vasque, douche, baignoire, toilettes) :

50gr de bicarbonate de soude
10gr d'argile blanche
30gr de savon liquide noir
15 gouttes d'huile essentielle de tea tree
15 gouttes d'huile essentielle de citron

Pesez vos poudres (bicarbonate de soude et argile blanche) dans un bol en céramique. Formez un puit au centre des poudres, rajoutez le savon liquide noir et les huiles essentielles au milieu puis remuez le tout pour avoir un mélange homogène et onctueux.

Prélevez directement votre crème à récurer avec votre éponge humide puis nettoyez votre vasque, baignoire et toilettes. Une fois la surface nettoyée, retirez la crème à récurer à l'aide de votre éponge.



Conseils Animaliers :

A L'AUTOMNE, CHIENS ET CHATS PERDENT DAVANTAGE DE POILS



La chute des poils est un phénomène normal chez le chien et le chat. Celle-ci dépend des variations climatiques. Mais elle est avant tout conditionnée par l'exposition à la luminosité extérieure. A l'automne, c'est la mue. Et chiens et chats font leur « robe d'hiver » et les poils tombent alors davantage, sauf chez quelques races. En revanche, une chute anormale des poils doit inciter le maître à consulter. Un entretien régulier est de toutes les façons indispensable pour le bien-être de l'animal et l'hygiène de la maison.

Le brossage est essentiel !

Brosser son animal quotidiennement pendant cette période est primordial. Non seulement cela permet de contrôler la chute à un endroit donné, mais aussi de limiter dans le temps la mue.

En effet, si vous procédez à un brossage en extérieur, vous éviterez que votre chien ou votre chat ne dépose ses poils morts partout dans la maison, notamment sur le canapé et les textiles. Cela ne vous dispensera pas de passer l'aspirateur tous les jours afin d'assainir l'environnement intérieur, surtout si des personnes sont allergiques.

Par ailleurs, aider les poils à tomber avec une brosse accélère le processus. Attention, votre geste doit être léger en intensité car il ne s'agit pas d'arracher les poils. Enfin, brosser son animal tous les jours c'est être sûr que celui-ci ne les avale pas pendant sa toilette. Les bourres peuvent perturber son transit.

N'hésitez pas à utiliser notre eau florale de lavande en vaporisation directement sur le poil au moment du brossage pour rendre le poil plus doux.

Jardinage d'automne :

LA MEILLEURE PERIODE POUR SCARIFIER ET TERREAUTER VOTRE PELOUSE ABIMÉE ?

Au fil du temps, la pelouse devient moins belle, moins épaisse et prend parfois une teinte jaunie. C'est un phénomène normal dû à l'appauvrissement du sol. Pour y remédier, il suffit de faire un apport de terreau ou compost bien décomposé en fine couche étalée sur le gazon, qui bien vite, reprendra une belle couleur verte.



Scarifier votre gazon, c'est aérer votre sol et y réduire les déchets d'herbes coupées et laissées sur ce dernier. Ainsi, votre sol peut absorber plus facilement l'eau et les éléments nutritifs que vous lui fournissez, l'apparition de mousse est freinée – la mousse apparaissant généralement sur des sols trop humides, compacts ou encore trop à l'ombre, votre pelouse devient donc plus dense et plus résistante et les racines des herbes sont fortifiées ce qui favorise leur développement !

POUR QUE VOS TULIPES FLEURISSENT AU PRINTEMPS... PLANTEZ-LES À L'AUTOMNE !

Les bulbes de tulipes se plantent d'octobre à décembre, une plantation précoce étant toujours préférable pour un meilleur enracinement et une floraison de qualité.

- Installer les bulbes au soleil ou à l'ombre légère, dans une bonne terre de jardin assez riche, pas trop humide l'hiver, bêchée en profondeur afin

d'enlever mauvaises herbes et cailloux. Les tulipes apprécient les emplacements chauds et secs en été.



- Enterrer les bulbes de deux à trois fois leur hauteur, soit de 5-10 cm pour les petites tulipes botaniques et jusqu'à 15 cm pour les grandes tulipes. Faire un trou au plantoir à bulbes et planter les bulbes en groupes de 5-10 bulbes espacés d'une dizaine de centimètres afin d'obtenir des touffes d'allure plus naturelle. Un apport d'engrais peut être effectué au moment de la plantation, surtout en terre pauvre.

LA MEILLEURE PERIODE POUR SEMER DU GAZON ? C'EST L'AUTOMNE !

On le sait peu, mais l'automne est la période idéale pour semer un nouveau gazon et ce, pour bien des raisons. Tout d'abord, la sécheresse estivale est derrière nous. Nul risque de voir la terre se craqueler au mois d'octobre ! Toutefois, le sol reste encore assez chaud pour permettre un processus de germination optimal.

Autre avantage, les herbes qui risqueraient de concurrencer le semis, comme les adventices annuelles, sont en fin de vie et vont bientôt totalement disparaître. Les autres mauvaises herbes ne sont plus en période de germination comme c'est le cas au printemps, notre gazon peut donc se développer en paix !

En septembre, l'hiver est encore loin. Dans la majorité des régions françaises, le risque de gelées est donc moindre, la pelouse pourra se développer sans souci et sera assez vigoureuse à l'approche des premiers frimas.

POUR UN ENRACINEMENT IMMEDIAT ET LA REPRISE ASSURÉE AU PRINTEMPS...

PLANTEZ À L'AUTOMNE !

Avec la nature, il faut faire preuve de patience... Planter un arbre à la fin du printemps ou en été n'est pas raisonnable. L'arbuste ne survivra pas sans des arrosages suivis et copieux au cours de l'été. Les plantes mises en place à l'automne sont vendues à racines nues ou en motte, ce qui limite l'usage de conteneurs en matières plastiques. Selon le dicton, à la Sainte-Catherine, autrement dit le 25 novembre, "tout bois prend racine". De fait, jusqu'en décembre, les sols demeurent encore assez chauds, les précipitations abondantes et les premières gelées peu sévères.



FRAGILES !

Les déchets verts du jardin ou de votre cuisine (épluchures, marc de café...) en sont les matières premières. Après leur décomposition, en tas dans un coin ombragé du jardin ou dans un composteur, on obtient une terre noire (compost) au bout d'un an environ. Riche en éléments organiques, le compost (ne pas confondre avec le terreau) est incontournable au jardin bio. Il améliore toutes les sortes de terre (argileuses, sableuses...) et convient aussi pour la culture en pot.



Broyez les déchets verts. Les tailles de haie, d'arbustes ou d'arbres..., une fois réduites en copeaux, peuvent être étalées sur le sol pour former un paillis ou utilisées pour alimenter le tas de compost. Ramassez les feuilles mortes. Gardez-les pour protéger le pied des plantes sensibles au gel ou déposez-les sur votre tas de compost.

LA MEILLEURE PÉRIODE DE PLANTATION POUR VOS ROSIERS ? C'EST L' AUTOMNE !

Idéalement, la plantation des rosiers s'effectue à l'automne pour favoriser l'enracinement avant la reprise.

Vous pourrez néanmoins les planter au printemps s'ils sont en conteneur ou en pot en arrosant plus généreusement durant les premiers mois suivant leur mise en terre.

Mais durant tout l'hiver, si le temps le permet et qu'il ne gèle pas, il est aussi possible de planter vos rosiers.



FAIRE MÛRIR VOS DERNIÈRES TOMATES :

À la mi-septembre, le temps est pluvieux et les écarts de températures entre la nuit et le jour sont importants. Le reste de la récolte de tomates sur pied risque de se voir anéantie par les maladies. Récoltez-les, et finissez de les faire mûrir dans une cagette avec une ou deux bananes.

Traditions Locales des Plantes : LES GARNASSES

“Les bois de pin ou les pins de boulange”

« Sur les montagnes du soir, dans notre Forez, il y a beaucoup de bois de pin à partir de Palogneux jusque vers Chazelles-sur-Lavieu. Une garnasse, c'est un bois de pins qui pousse où le terrain est pauvre et où il n'y a guère de terre. Au lieu de laisser pousser les pins en hauteur, d'ailleurs ils pousseraient tout tordus, les propriétaires les coupent à une hauteur d'homme, à peu près un mètre cinquante ou deux mètres, et toujours au-dessus d'un nœud de trois à cinq branches qui poussent à l'horizontale comme un parapluie. Et tous les quatre ou cinq ans, ils recouper ces branches au-dessus du troisième nœud, un peu comme on taille la vigne. Donc ces pins s'appellent des garolles. Nos anciens ne voulaient pas couper les branches à la scie égoïne, ils disaient que cela brûle le bois et qu'il pousse moins bien. Il fallait plutôt couper à la hache ou à la serpe. Une fois les branches coupées, ils les retaillaient à un mètre de longueur, et ils les empilaient sur quatre ou cinq mètres de long et sur un bon mètre de haut. Par-dessus, ils mettaient des grosses branches pour tenir les garnes aplaties. Au bout d'un temps assez long, sans attendre qu'elles sèchent trop (les



aiguilles piqueraient), ils vont faire des fagots attachés avec des liens de paille qu'ils ont préparés à la grange avec de la paille longue. Les liens sont coupés d'avance : autant de liens, autant de fagots. Et pour les

serrer davantage ils tordent le lien avec un bâton. Pour que les fagots soient bien présentables, il faut mettre trois ou quatre branches en dessous, puis une forte branche au milieu et d'autres branches dessus. Les très grosses branches se mettent en tas, ils s'en servaient pour le fourneau ou pour la chaudière. Quand ils ont fait un ou deux cents fagots, ils les traînent dans la descente, par paquet de quatre ou cinq (ça glisse bien sur les aiguilles) jusqu'au bord de chemin. Cela crée un fagotier qui sert à faire sécher les garnes tout l'été. Un fagotier est un tas de fagots empilés, les aiguilles à l'intérieur et le gros de la branche apparent, sur sept ou huit rangs de haut et un peu en pointe pour que la pluie ne rentre pas à l'intérieur. La longueur du fagotier dépend du nombre de fagots. Ce travail se fait en hiver ou au printemps et le bois est donc sec à l'automne ou à l'hiver suivant. Autrefois les propriétaires apportaient les fagots au boulanger pour payer la façon du pain noir, et tous les boulangers chauffaient leur four avec du bois de pin. »

Zoom sur les cultures d'Abiesseance :

L'HEURE DU BILAN DU 3ÈME TRIMESTRE 2017 A SONNÉ !



Nous pouvons le dire : ce fut un très bel été ! Quoi de plus appréciable que le soleil qui est signe de vie. Si nous avons eu chaud ?...oui comme tout le monde mais finalement combien de jours cela représente dans l'année ? Peu par rapport aux samedis matins où nous grelotons sur le marché de Montbrison !

Concernant les rendements en huiles essentielles, nous concluons que les plantes ont, une fois de plus, données le meilleur d'elles-mêmes malgré deux contraintes :

- le gel fort et tardif de ce printemps qui a endommagé les boutons floraux. Les plantes aromatiques ont persisté en créant une deuxième floraison moindre du fait de la faiblesse de leurs réserves.

- les quelques jours où les températures étaient brûlantes au niveau du sol. En logique, plus il fait chaud, plus les plantes synthétisent de l'huile essentielle qu'elles viennent stocker dans des organes situés dans leurs feuilles ou leurs fleurs. Ceci est vrai mais dans une certaine limite ! Cette année certaines sont arrivées jusqu'à l'épuisement ou, comme la camomille romaine, les pieds ont complètement grillés.



Les rendements d'ordre général, que ce soit à Verrières, dans le Sud Est de la France ou en Bulgarie sont en dessous de la moyenne. Mais peu importe, les racines des aromatiques ont survécu et d'ailleurs elles sont en train de se refaire une santé cet automne.



Un point très positif cette année, nous avons constaté le retour en nombre des papillons, libellules, coccinelles... et nous avons partagé nos fleurs avec les abeilles d'un apiculteur local pour le bien-être de tous.

LES ACTIVITES DE L'AUTOMNE



-En septembre, nous terminons les dernières récoltes. Le bleuet a souffert de la sécheresse et a donc péniblement terminé son cycle pour nous offrir ses fleurs bleutées qui seront destinées à l'eau florale pour le soin des yeux.

Nous avons effectué des deuxièmes coupes sur la menthe poivrée qui est très coriace ainsi que sur la verveine odorante. Pour ces deux plantes, nous avons projeté dans

l'hiver de démarrer une gamme d'infusettes. Les plantes sont donc pour le moment mises au séchage puis seront broyées au dernier moment pour qu'elles gardent toutes leurs propriétés médicinales et gustatives.

-Benoit a effectué ses dernières tontes sur l'ensemble des parcelles. Ce dernier passage a pour but de niveler les inter rangs, de broyer l'herbe afin de créer un effet mulching qui sera favorable au niveau organique du sol et de faciliter la première tonte du printemps prochain. Le repos est annoncé pour les tondeuses mais pas pour Benoit (!!) qui rejoindra soit l'alambic soit les parcelles forestières.

-Nous prendrons le risque pour cette année de planter quelques plants à l'automne. Plus exactement il s'agit de remplacer les pieds de l'année qui ne se sont pas enracinés au printemps faute de vigueur et qui créent de ce fait des lignes discontinues. Nous allons dire que le pari est

quitte ou double ! Soit l'automne est clément et arrosé et les premières gelées tardives, ce qui laissera le temps aux mini mottes de se développer. Soit St Isidore est contre nous et le gel soufflera les plants.



-En novembre et décembre nous n'avons aucune intervention à réaliser dans les cultures. Les plantes sont au repos végétatif et nous aussi !!!! Enfin presque puisque le père Noël vient nous rendre visite chaque année sur les marchés de Montrison et Saint Priest en Jarez ou à la distillerie.

Le seul à notre connaissance qui est vraiment en hivernage est Piochon !

L'exploitation Forestière :

ZOOM SUR UN CHANTIER "TYPE" ABIESSENCE

Dans la sapinière de Baracuchet

La forêt est un milieu fragile qui nécessite de l'entretien, et une bonne connaissance des différents éléments qui la compose. Prenez une rangée de carottes par exemple : la laisseriez-vous pousser anarchiquement sans jamais les dédoubler ? Voilà le rôle d'importance qu'Alexandre, Jean-Michel et Samuel ont, forestièrement parlant, chez ABIES-BOIS.

LE SITE

Nous exploitons actuellement la forêt sectionnale de la commune de Bard, non loin de Baracuchet. C'est une forêt relativement jeune, d'un point de vue forestier : environs 80 années. A l'époque, les champs jadis exploités par les paysans - mort à la guerre ou partis à la « ville » chercher du travail – ont laissé place aux arbres « pionniers », c'est-à-dire capables de se développer en pleine lumière, tels que les pins, et les bouleaux.

Plus tard, une fois les pins installés, sont apparus sous le « couvert » (l'ombre procurée par les pins devenus adultes) les essences de demi-ombre, dont le sapin fait partie.

Le temps faisant son œuvre, les sapins, beaucoup plus hauts que les pins, ont rapidement poussé et fait des anciennes pâtures une forêt extrêmement dense.



LA SELECTION DES ARBRES

Le marquage des arbres est fait par l'Office National des Forêts, via son garde forestier, Franck Flachon, à l'aide d'une bombe de couleur.



Les pins, une fois adultes, sont devenus gênants : en effet, les jeunes semis de sapins, poussant sous leur couvert, cassent rapidement lors de leur abattage (les branches de pins sont extrêmement solides) : ils sont alors quasiment tous abattus.

Certains sapins, les premiers arrivés, sont extrêmement branchus, et, du fait de leur attitude quasiment « pionnière » ont souvent la tête cassée ou détériorée par la neige et le vent : ils sont aussi supprimés pour laisser la place aux plants plus jeunes et plus élancés. Certains sujets seront néanmoins laissés afin de produire de la graine en quantité pour les futurs semis.

L'EXPLOITATION

Jean-Michel et Samuel sont à la manœuvre pour l'abattage, qui requiert beaucoup de techniques et d'attentions : les jeunes arbres constitueront la forêt de demain, et il est important de ne pas les étêter ou de les casser ! Ce n'est pas toujours simple, notamment sur cette parcelle, où les branches sont extrêmement imposantes et les places d'abattage relativement restreintes.



Les branches, dont le volume est important sur cette parcelle, sont entassées par nos soins et



mises ensuite en andin par Alexandre à l'aide de sa grue. Il prend également tout le soin nécessaire à sortir les grumes (troncs des arbres) sans froter les arbres restés debout, afin de ne pas provoquer de blessures. (Les arbres « frottés » perdent en valeur marchande et sanitaire) Une bonne adresse et connaissance du matériel sont requises également !

En conclusion...

Ce chantier est d'un grand intérêt pour nous : proche de la distillerie, d'essences importantes pour notre production (pin et sapin), et surtout, d'un grand intérêt écologique et forestier : ce site n'a que très rarement été travaillé depuis son apparition. Resté en l'état, il serait devenu dépeissant ! Egalement situé à proximité du GR, très prisé des promeneurs, il gagnera en clarté et en sécurité !

PROCHAINEMENT, CHEZ ABIES-BOIS !

Le site de Gumières.

Notre site de Gumières est en pleine transformation ! Goudronnage presque intégral du site, embauche de Steve, charpentier de formation, pour développer une nouvelle activité « construction bois local » au sein de l'entreprise, et automatisation de la ligne de sciage, ça bouge à Gumières !

Du local, encore du local...

Nous avons récemment acheté plusieurs lots de douglas à Bard et Quérézieux, une essence localement rare reconnaissable à sa couleur rosée/orange et qui nous donne entière satisfaction après sciage ! Nos beaux sapins du Forez ne sont pas en reste, avec plusieurs lots achetés, dont certains d'entre eux, de Saint Anthème, attendent d'être sciés à Gumières !

Le séchoir.

A l'étude actuellement, afin de proposer une gamme de produit scié parfaitement sec, utilisable également pour sécher les plantes aromatiques et le bois de chauffage, un séchoir marchant à l'aide de plaquette forestière. A suivre !



L'investissement de parcelles forestières.

L'idée a fait son chemin également, nous allons à court terme investir dans nos propres parcelles forestières gérées durablement. Les intérêts seront multiples :

- Gérer durablement et selon nos visions de la forêt une partie de ce patrimoine forestier local.
- Proposer à la visite ces parcelles, afin d'expliquer au grand public l'importance d'une gestion raisonnée et consciente de la forêt.
- Expérimenter des plantations d'essences inédites dans la région et réimplanter des essences



en voie de disparition au niveau local (certaines essences de pins sylvestres).

Joël, Emilie, Jean Michel, Alexandre et Samuel ont déjà effectué en début d'année la première plantation locale, en douglas. Afin d'innover un peu des plantations classiques, nous avons les densités. Nous suivons

attentivement son évolution en attendant impatiemment la suite !

PURÉE DE POIS CHICHES (HOUMOUS)



- 200 gr de pois chiches cuits
- 3 gousses d'ail hachées
- 30 ml de jus de citron
- 10 ml d'huile végétale de Sésame BIO
- 10 ml d'huile végétale d'Olive BIO
- Sel, poivre, paprika
- 2 gouttes d'HE de Cumin

PRÉPARATION

- 1/ Délayez dans l'huile d'olive les gouttes d'huile essentielle de Cumin puis mélanger à l'huile de sésame.
- 2/ Dans le mixeur, verser les pois chiches, l'ail haché, le mélange d'huiles, le jus de citron puis assaisonnez à votre convenance avec le sel, le poivre et le paprika.
- 3/ Mixer jusqu'à obtenir la consistance d'une purée. Servir froid sur des toasts de pain grillé.

Pour le bonheur de vos papilles !

La purée de pois chiches, ou Houmous, est une spécialité libanaise qui se déguste seule sur des toasts ou bien en accompagnement de viandes blanches ou de légumes. Vous pouvez également l'accommoder à des tomates séchées coupées en fines lanières et présenter le tout dans des verrines. Effet de surprise assuré !

LE COCKTAIL DES SORCIÈRES



RECETTE

Un peu de sirop Abiessence à l'huile essentielle de menthe
De l'eau gazeuse
Du sucre vanillé
Une pincée de cannelle



Pour décorer votre bouteille :



Allumer une bougie
Faire couler la cire sur la bouteille
Laisser refroidir la cire
Verser le cocktail dans la bouteille



LE JEU DES 5 ERREURS



Il y a 5 différences entre ces deux bonhommes d'automne
Les as-tu trouvées ?



Ateliers - Formations - Evénements:

Venez vous initier ou vous perfectionner à la distillerie.

ATELIERS D'AROMATHERAPIE

14h à 16h30 - 20 € / personne

- Thème AUTOMNE -

Gel Hydro-Alcoolique
Crème de jour
Pastilles pour les toilettes
Shampooing à l'argile
Huile de soin raffermissante

Dates

En Septembre : 23/26/28
En Octobre : 5/7/10/14/19/21
En Novembre : 4/7/14/18/21/23

- Thème HIVER -

Spray vitres
Crème réparatrice mains
Huile de massage (immunitaire)
Synergie digestive
Spray nasal

Dates

En Décembre : 2/7/14/16
En Janvier : 6/13/18/20/27
En Février : 1/3/6/10/15/24/27

FORMATIONS

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

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

Dates

Jeudi 21 septembre 2017
Jeudi 26 octobre 2017
Jeudi 9 novembre 2017
Jeudi 25 Janvier 2018
Jeudi 22 Février 2018

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

ATELIERS COSMETIQUES

14h à 16h30 - 20 € / personne

Ces ateliers vous permettront d'aborder les points techniques des différents produits cosmétiques (exemple : lait, crème ...)

Date

Samedi 16 Septembre 2017

Samedi 28 Octobre 2017

Jeudi 11 janvier 2018

Samedi 17 Février 2018

ATELIERS ENFANTS

14h30 à 16h30 - 12 € / enfant

- Thème AUTOMNE -

Baume à lèvres

Stick Apad'Poo

Huile de soin voies respiratoires

Date

Mardi 24 Octobre 2017

- Thème HIVER -

Spray hiver

Dentifrice

Roll-On Bleus Bosses

Date

Mardi 20 Février 2018

EVENEMENTS

AROMATHLON

Le dimanche 15 Octobre 2017

Pour la deuxième année consécutive, Abiessence organise son "Aroma'athlon". C'est l'occasion pour vous de venir participer à diverses animations aromatiques et sportives (Raid de 8 km, escalade, balanzbike, tyrolienne, slackline, combat de sumo, jeux de joutes ...)

N'hésitez pas à venir participer à cette journée conviviale.

Inscription gratuite / Ouvert à tous / Activités multi-générationnelles

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 et Samuel

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

