



A LIRE CET HIVER

Sommaire

Le Tea Tree.....	2
Le Thym.....	4
La gemmothérapie.....	6
Shampooing solide.....	8
La diffusion.....	11
Les défenses immunitaires chez l'enfant...	14
Les veillées d'autrefois.....	16
Les rotations de cultures.....	18
Mon beau sapin.....	20
Un moulin à meule de pierre.....	21
Les bugnes.....	24
La page des enfants.....	25
Nos ateliers et formations.....	27

Le Tea Tree (ou Arbre à Thé)

Nom latin : Melaleuca Alternifolia

Un peu d'histoire

Reconnu depuis des millénaires pour ses propriétés médicinales par les autochtones australiens, ces derniers écrasaient les feuilles de l'arbre afin d'inhaler son essence ou les utilisaient en infusion contre les rhumes, les fièvres, les blessures.....

L'arbre à thé doit son nom « Tea Tree » aux hommes du célèbre capitaine James Cook qui le consommaient comme substitut du thé.

Pendant la Seconde Guerre Mondiale, l'huile essentielle extraite du Tea Tree était utilisée pour soigner les soldats australiens blessés au combat.



Principales indications

C'est un puissant anti-infectieux, antiviral, antifongique et antiparasitaire, ce qui en fait une huile « essentielle » à incorporer à son aromathèque.

Son utilisation est remarquable en ce qui concerne les problèmes cutanés : herpès, psoriasis, abcès... il permet d'obtenir de bons résultats. Le risque d'irritabilité, faible à modéré, rend possible l'emploi du Tea Tree pur. Cependant, il est préférable de le diluer à une huile végétale pour les peaux les plus fragiles.

Il est également recommandé contre les troubles respiratoires et ORL d'origine infectieuse comme les bronchites, les sinusites, les rhumes, les fièvres....



En interne, l'ingestion est possible à partir de 6 ans : 1 goutte 2 fois par jour sur une cuillère de miel. Pour les enfants à partir de 12 ans : 1 goutte 3 fois par jour et une fois adulte nous pourrions prendre jusqu'à 2 gouttes 3 fois par jour (dans tous les cas sans excéder 3 jours consécutifs).

Immunostimulant, il est indispensable contre les différentes infections. Il renforce nos défenses immunitaires et lutte contre la maladie.

Ne pas confondre

Le Tea Tree citronné, *Leptospermum Petersonii*, n'a pas les mêmes propriétés mais est aussi originaire d'Australie. L'huile essentielle de Manuka, *Leptospermum Scoparium*, appelée en Nouvelle-Zélande le Tea Tree Néozélandais.

Le Niaouli, *Melaleuca Quinquinervia* ou *Viridiflora*, ou le Cajeput, *Melaleuca Cajuputii*, qui appartiennent à la même famille mais ont des propriétés différentes.



Description botanique

Originaire d'Australie, l'arbre à thé a été naturalisé dans toute les régions tropicales, notamment dans les zones marécageuses (ex : Malaisie). Arbre toujours vert de 15 à 40 m de hauteur, au tronc droit et aux feuilles de couleur vert vif, sa floraison est blanche en épis.

Les feuilles donnent à la distillation une huile essentielle presque transparente, très légèrement verdâtre avec une odeur boisée et camphrée.

Il faut environ 100 kg de feuilles pour obtenir 1 à 2 litres d'huile essentielle de Tea Tree.

Les astuces du quotidien

Hygiène Buccale : une goutte directement sur la brosse à dent en réponse à tous les maux de la bouche (elle favorise même le blanchiment des dents).

Hygiène de la Maison : entre 20 et 30 gouttes dans 100 ml de votre produit ménager et les surfaces seront parfaitement débarrassées des microbes.

Hygiène du Linge : Quelques gouttes directement dans votre lessive pour une désinfection totale de votre linge et de votre machine.

Le Thym

Nom latin : Thymus Vulgaris

Famille : Lamiaceae

Histoires et traditions

Thymus signifie « parfumer », c'est sans doute pour cela qu'il était utilisé pour embaumer les défunts égyptiens. En Grèce Antique, dire que quelqu'un sentait bon le Thym était considéré comme un compliment. Sous-arbrisseau des sols rocaillieux et secs, le Thym est synonyme de force et de courage. Au Moyen-Age, les damesoilles brodaient des abeilles voletant près d'une branche de thym sur les écharpes qu'elles offraient à leur chevalier qui partait trop loin de leur coeur.



Près de 300 variétés de Thym : Mais comment choisir ?

De nombreuses variétés de Thym se différencient selon leur origine géographique et surtout selon l'altitude où elles poussent. Nous allons donc faire un point sur les 3 principaux Thyms utilisés en aromathérapie pour vous permettre de faire le bon choix et ce en toute sécurité.

1-Soyez vigilant ! Les confusions sont fréquentes. Prenez le temps d'examiner le nom complet latin et le chémotype pour savoir à quel Thym vous avez affaire.

Thym Linalol : Thymus Vulgaris
Linaloliferum

Thym Thujanol : Thymus Vulgaris
Thujanoliferum

Thym Thimol : Thymus Vulgaris
Thymoliferum

2- Ces 3 variétés de Thym sont plébiscitées pour leurs propriétés anti-infectieuses (bactériennes et virales), antiseptiques et immunostimulantes... avec pour socle commun leur utilisation contre les troubles respiratoires.

Quelques spécificités sont à retenir pour chacun des Thyms :

-antifongique et vermifuge

= Thym Linalol,

-stimulant et régénérateur hépatique

= Thym Thujanol

-antiparasitaire et antalgique

= Thym Thymol.

3- Leurs modes d'utilisation restent le point majeur dans votre choix final :

Les Thyms Linalol et Thujanol sont propices aux voies internes/externes et à la diffusion (autant pour l'enfant et l'adulte en respectant les précautions d'usage).

Attention le Thym Thymol est exclusivement conseillé pour les adultes, en bonne santé et sans antécédents

médicaux, tout comme les huiles essentielles de Sariette ou d'Origan, il est très dermocaustique, préférez donc la voie orale ou alors fortement diluée (environ 5%) dans une huile végétale.



Du côté de nos cultures

Comme évoqué un peu plus haut, il existe une multitude de thyms ! La vigilance est de mise pour cultiver la bonne variété afin d'obtenir l'huile essentielle aux propriétés souhaitées. Chaque espèce possède son propre chémotype, c'est en quelque sorte la carte d'identité de la plante. Une carte biochimiquement définie permet ainsi de différencier tous les thyms.

Dans notre région, le Thym Thujanol s'adapte bien au sol et au climat, malheureusement ces plants ont beaucoup de mal à se renouveler et périssent au bout de quelques années. Nous avons alors tenté de jardiner son compère le Thym Thymol. Ce dernier aimant d'avantage les sol secs, calcaires et filtrants, comme la garigue du sud de la France, il a des difficultés à se développer stoppant ainsi sa croissance sans réellement nous donner matière à la distillation d'huile essentielle.

C'est une plante difficile à tailler et à défaut d'avoir la machine spécifique pour sa cueillette, nous la récoltons

à la main. Il n'est donc pas simple de cultiver le Thym en grosse quantité, condition nécessaire pour la production d'huile essentielle : il faut environ 500 kg de plante pour obtenir 500 gr d'huile essentielle. Nous nous contentons de son eau florale.

Pour faire face à ce manque de production, nous retrouvons sur nos parcelles une plante provenant de la même famille, Lamiaceae : la Sariette des Montagnes mais aux propriétés bien différentes.

Le Saviez-vous ?

En Provence et Languedoc, on appelle le thym commun « Farigoule » ou « Frigoule », et le thym sauvage « Farigoulette ». Ces mots sont empruntés au latin qui désignait autrefois cette plante.

Petit conseil en plus !

Devenu indispensable en cuisine, son odeur et son parfum saura raviver vos plats ou vos huiles culinaires.



La gemmothérapie

La gemmothérapie est une méthode thérapeutique naturelle. Elle valorise les actifs contenus dans les bourgeons et les jeunes pousses. Elle fut découverte dans les années 1960 par le médecin belge Pol Henry. Découvrez les bienfaits de cette forme concentrée de phytothérapie.



Qu'est-ce que la gemmothérapie ?

Provenant du latin «gemmae» qui veut dire «bourgeon», la gemmothérapie utilise exclusivement les bourgeons, les jeunes pousses et les radicules.

Communément appelée « médecine des bourgeons », la gemmothérapie fait partie de la grande famille des phytothérapies, lesquelles proposent de prévenir et de traiter une variété de problèmes de santé à l'aide des végétaux.

Les embryons, macérés dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine, servent à fabriquer des solutions dans lesquelles se concentrent les principes actifs des végétaux. On les nomme macérats. Leurs vertus thérapeutiques varient, évidemment, selon la plante dont ils proviennent.

Les spécificités des bourgeons

En tant qu'embryons végétaux, les bourgeons renferment un ensemble de cellules embryonnaires indifférenciées qui vont engendrer les cellules souches, seules capables de reconstituer le

végétal dans sa totalité. Les cellules embryonnaires sont ainsi dépositaires de l'information génétique et énergétique du végétal. Le bourgeon renferme ainsi tout le potentiel futur de la plante adulte, c'est pourquoi il se caractérise par de fortes concentrations en principes actifs.

Véritable quintessence du végétal, source de vitalité décuplée pour permettre le développement de la plante, les bourgeons détiennent aussi l'avantage de réunir des cellules souches végétales très similaires aux cellules souches humaines, ce qui explique la pertinence des bourgeons pour soutenir les grands équilibres du corps humain.

Une thérapie naturelle sûre à l'usage

La gemmothérapie est abordable pour tous les âges, on peut même la conseiller aux enfants.

Pour un résultat optimum, prendre les gouttes de macérât en dehors des repas, directement sur la langue. Garder le macérât quelques secondes dans la bouche avant de l'avaler. On peut également diluer les gouttes dans un peu de miel ou un peu d'eau.

En général, la posologie est la suivante :

- Adultes : 5 à 15 gouttes par jour (Commencer par 5 gouttes et augmenter d'une goutte chaque jour jusqu'à obtention de l'effet désiré).

- Enfants à partir de 3 ans : 1 goutte par jour par année d'âge (Par exemple, un enfant de 4 ans prendra 4 gouttes par jour).

Exemples de bourgeons utilisés en gemmothérapie

Les vertus thérapeutiques de chaque bourgeon sont multiples et variées.

LE BOURGEON DE CASSIS

C'est un puissant anti-inflammatoire naturel. Il est utilisé pour traiter la goutte, les arthroses et les articulations douloureuses. Il est également indiqué pour soulager les douleurs des tendons et des ligaments. Son action tonique aide à combattre la somnolence, l'hypotension et le manque d'ardeur.

LE BOURGEON DE ROMARIN

C'est un anti-âge et un antioxydant exceptionnel car très riche en OPC (Oligo-proanthocyanidines), des antioxydants qui contribuent à réduire les effets du vieillissement sur l'organisme). Par ailleurs, c'est en même temps, un protecteur du foie et un tonique du système nerveux.

LE BOURGEON DE FIGUIER

Il agit sur le système digestif en soulageant l'acidité gastrique, les ulcères

et les coliques. Il a une action efficace sur le système nerveux pour calmer les palpitations, les dépressions et les angoisses. Il traite aussi les maladies du système circulatoire telles que l'anémie ferriprive et l'athérosclérose.

LE BOURGEON DE GINKGO

Riche en flavonoïdes (naturellement présents dans les fruits et légumes), C'est un puissant antioxydant avec des propriétés neuroprotectrices. Il aide à lutter contre certains problèmes associés au vieillissement comme la perte de la mémoire, de même que des problèmes de peau, varices, hémorroïdes et jambes lourdes.

...

Que conclure ?

Les recherches du Docteur Pol Henry ont permis d'affirmer que les actifs prélevés sur les bourgeons ont une activité pharmacologique très importante. La gemmothérapie trouve ainsi sa place parmi les soins doux complémentaires dans le traitement de certaines maladies, notamment le cancer.



Le shampoing solide :

Si le shampoing solide existe depuis longtemps, il refait son apparition depuis peu en tête de gondole et vous allez vite comprendre pourquoi. C'est le shampoing à adopter car il est économique, écologique et adapté à chaque type de cheveux.

Qu'est-ce qu'un shampoing solide ?

Le shampoing solide est un produit cosmétique sous forme de pain de savon ou galet d'où le nom shampoing solide. Utilisé comme un pain de savon classique, il est à base de matières naturelles comme les huiles essentielles, beurre de karité et d'huiles végétales comme le ricin ou encore l'olive.

Le shampoing solide résulte de la saponification à froid qui est une réaction entre les acides gras des huiles végétales et la soude caustique. Le shampoing solide est plus doux qu'un shampoing liquide. C'est grâce aux matières nourrissantes et protectrices qu'il protège la fibre capillaire.



Pourquoi l'adopter ?

Les avantages

- Économique : Il dure très longtemps. Un pain de shampoing solide représente

l'équivalent de 3 flacons de shampoing liquide.

-Plus naturel : généralement les shampoings solides bio que l'on trouve dans le commerce sont fabriqués par saponification à froid et donc non chimiques car il se produit une réaction naturelle entre les huiles végétales et la soude caustique, ce qui donne le côté moussant et nettoyant du shampoing. Celui-ci comporte beaucoup moins d'eau qu'un shampoing liquide, il y a donc moins de conservateur.

-Écologique : le shampoing solide ne nécessite pas de conditionnement et donc pas de pollution.

Petit inconvénient :

-Le séchage : Après utilisation, le pain de shampoing a besoin de sécher sur un support adapté, sinon il risque de fondre plus rapidement.

Comment le choisir et l'utiliser ?

Comment le choisir :

Il faut dans un premier temps, déterminer votre type de cheveux et de cuir chevelu : secs, fins, gras ...

Si vos cheveux repoussent vite (1 ou 2 jours) c'est que votre cuir chevelu produit beaucoup de sébum (sécrétion

de notre peau afin de produire un film protecteur).

Préférez un shampoing purifiant et assainissant à base d'huiles essentielles de menthe poivrée, citron, ou bien à base d'argile. Le romarin verbénone va également agir comme régulateur sur la glande qui produit le sébum.

Vos cheveux peuvent être gras à la racine mais secs aux pointes c'est qu'ils sont abimés (dû au sèche cheveux, lisseur, boucleur, shampoing trop agressif ou non adapté pour votre type de cheveux ...) l'idéal est de choisir un shampoing qui ne soit pas trop agressif mais plutôt régulateur et revitalisant comme ceux à base d'huile essentielle de romarin ou d'ylang yang. Privilégiez les soins sur les pointes comme l'argan et le beurre de karité.

Au toucher si vos cheveux sont rêches, des pellicules apparaissent à la surface, c'est que votre cuir chevelu est sec et irrité. Optez pour des shampoings doux, riches en huile végétale de ricin, beurre de karité, et à base d'huile essentielle de lavande fine ou géranium rosat.

Pour les cheveux normaux voir fins, ne choisissez pas des shampoings trop riches en beurre de karité, cires, qui risquent d'alourdir vos cheveux et donner un aspect de cheveux gras. Restez sur un shampoing à base d'huile végétale fluide et légère comme le jojoba.

Pour les cheveux normaux mais épais, optez pour des shampoings riches en huile de coco pour nourrir vos cheveux. Vous pouvez également finir par notre soin après shampoing aux propriétés démêlantes.

Nous allons bientôt élargir la gamme de shampoings avec nos 3 shampoings solides.

Le shampoing régulateur pour les cuir chevelus gras à base d'huile végétale de noisette, jojoba et d'huiles essentielles de romarin, citron et cèdre.

Le shampoing pour cheveux normaux voir épais est plus riche en beurre de karité et huile végétale de jojoba ainsi qu'en huiles essentielles de sapin pectiné et menthe poivrée.

Et pour finir un shampoing pour les cheveux secs et fragiles à base d'huile végétale d'argan, beurre de karité, huiles essentielles de lavande fine et ylang ylang.

Nos dossiers sont en attente de validation du toxicologue. Nous devrions être prêts pour le deuxième trimestre 2019...



Utilisation : Contrairement à ce que l'on peut penser l'utilisation est très simple .

Il s'utilise comme un savon classique pour le corps, en le frottant sur vos cheveux humides, il va mousser. Commencez par peigner vos cheveux puis mouillez les.

Ensuite massez le cuir chevelu avec votre pain de savon jusqu'à obtenir une mousse. Reposez votre galet de shampoing puis continuez à masser le cuir chevelu ainsi que les pointes. Un shampoing suffit.

Comment faire un shampoing solide maison ?

L'avantage de faire ses produits cosmétiques, c'est tout simplement de connaître la liste des ingrédients. Aujourd'hui, les shampoings et gels douches sont les cosmétiques les plus touchés en terme de perturbateurs endocriniens.

Si vous souhaitez faire votre shampoing solide « maison » choisissez des matières biodégradables et naturelles.

Pour une saponification à froid, il vous faut plusieurs ingrédients comme des huiles et des beurres végétaux. Attention tout de même : certaines huiles ou beurres ne donnent pas le côté moussant ou nettoyant. Il vous faut également de la soude caustique que l'on peut trouver en droguerie (la soude caustique est un

agent corrosif, qui doit être manipulé avec précaution et précision). Nous vous conseillons d'utiliser des gants et des lunettes de protection. Une fois votre savon fini, un temps de séchage de 5 semaines minimum est nécessaire afin que la réaction chimique entre la soude caustique et les huiles se termine.

Après 5 semaines, il n'y aura plus aucune trace de soude dans votre savon. Adaptez ensuite l'huile essentielle en fonction de votre type de cheveux.



La diffusion atmosphérique des huiles essentielles :

Qu'est-ce que la diffusion ?

C'est la propagation, de micro-particules dans l'air ambiant à des fins thérapeutiques ou de bien-être.

Le plus souvent elle est utilisée en préventif, afin de lutter contre les virus et maladies.

La diffusion active

Pour toutes les diffusions actives, il ne faut pas dépasser 30 minutes par jour au risque de saturer la pièce.

A-Par nébulisation :



- Quelle taille de pièce : assez grande pouvant aller jusqu'à 100m².
- Quel type de diffusion : C'est une diffusion à froid. Ce sont des vibrations qui vont venir séparer en micro gouttelettes les huiles essentielles et les diffuser dans l'atmosphère.
- Entretien du diffuseur : Mettre en route votre diffuseur une dizaine

de minutes avec de l'alcool (le diffuseur peut se boucher à cause des résidus d'huile essentielle).

- Avantage : Il conserve toutes les propriétés des huiles essentielles sans les détériorer.

B-Par ultrason :



- Quelle taille de pièce : pour des surfaces allant jusqu'à 60m².
- Quel type de diffusion : C'est une diffusion à froid. Ce sont les ultrasons qui vont venir transformer le mélange d'eau et d'huiles essentielles en une brume légère.
- Entretien du diffuseur : facile d'entretien. Nettoyer avec un chiffon imbibé d'alcool.
- Avantage : ce mode de diffusion est idéal si vous souhaitez humidifier légèrement l'air ambiant qui est, souvent asséché par le chauffage en hiver. Ces diffuseurs sont très silencieux.
- L'inconvénient : les systèmes ultrasons sont moins efficaces que

ceux par nébulisation quiaturent très rapidement la pièce en odeur.

C-Par chaleur douce :



- Quelle taille de pièce : petite pièce de 20m² maximum.
- Quel type de diffusion : Chaleur douce régulée ne dépassant pas les 40°C. Il est l'équivalent de la plaque de terre cuite que l'on dépose sur le radiateur ou le poêle.
- Avantage: Plus abordable à l'achat et simple d'utilisation ainsi que d'entretien (nettoyez le avec de l'alcool). Son mode de diffusion est très discret et silencieux. On peut éventuellement rajouter un peu d'eau si l'air ambiant est très sec.

D-Par USB ou prise «allume cigare» :



- Quelle taille de pièce : Petite jusqu'à 10m² maximum (voiture, bureau).
- Quel type de diffusion : Diffusion

par chaleur douce.

- Avantage : facilement transportable pour utiliser au travail ou dans une voiture. Il suffit de changer de buvard pour diffuser une autre odeur.

E-Par ventilation dans la voiture :



- Quelle taille de pièce : voiture
- Quel type de diffusion : C'est une diffusion qui se fait grâce à la ventilation qui propage les molécules olfactives des huiles essentielles dans la voiture.
- Avantage : On peut adapter le mode de ventilation afin d'avoir une diffusion plus ou moins rapide. Attention tout de même aux huiles essentielles qui peuvent être entêtantes comme l'ylang ylang.

E la diffusion passive

- Quelle taille de pièce : petite (salle de bain, toilette, voiture, frigo)
- Quel type de diffusion : C'est une diffusion naturelle car les huiles essentielles sont volatiles.
- Avantage : cette diffusion qui n'a pas besoin d'électricité pour fonctionner. Plus simple à transporter car elle ne tient pas beaucoup de place. Elle peut,



par exemple, être utilisée sur la table de nuit pour favoriser l'endormissement.

Les brûles-parfum

- Quelle taille de pièce : petite pièce jusqu'à 20m²
- Quel type de diffusion : C'est une diffusion d'eau et d'huiles essentielles grâce à la chaleur que diffuse la bougie ou l'ampoule .
- Entretien du diffuseur : Facile d'entretien, vous pouvez le nettoyer avec votre produit vaisselle ou simplement avec un chiffon imbibé d'alcool.
- Avantage : vous bénéficierez d'un éclairage chaleureux avec des projections de lumière.

NB : Les brûles parfums avec des bougies ont tendance à ne diffuser que l'odeur. Attention, ne pas oublier de mettre de l'eau avec les huiles essentielles au risque de les brûler.

Comment choisir les huiles essentielles à diffuser ?

A-Attention toutes les huiles essentielles ne se diffusent pas !

Certaines sont à proscrire par exemple l'huile essentielle de gaulthérie qui n'est pas agréable au niveau olfactif. Elles peuvent être irritantes pour les

muqueuses (surtout celle riche en phénol comme le thym thymol, la sarriette des montagnes).

En diffusion excessive, elles peuvent être toxiques pour le système nerveux. Il faut également adapter la diffusion à la taille de la pièce, il est inutile de saturer l'atmosphère en diffusant toute la journée car les molécules restent longtemps après la diffusion. Même si nous ne les sentons pas elles sont bien présentes et nous bénéficierons de leurs vertus en continu.

B-Que choisir pour la diffusion

Vous pouvez diffuser les huiles essentielles seule comme la lavande fine pour apaiser, ou le douglas pour purifier. Vous pouvez également les associer et faire votre propre complexe (un mélange de 3 à 4 huiles essentielles) comme la mandarine rouge et le lavandin super pour leurs côtés relaxants. Le sapin pectiné se marie très bien avec le citron, ainsi que l'eucalyptus globulus pour leurs vertus purifiantes et respiratoires. Nous vous proposons également des complexes à thèmes déjà prêt pour la diffusion comme: le complexe respiratoire (à base d'eucalyptus, lavandin, pin sylvestre, thym linalol...), le complexe désodorisant (à base de lavandin super, verveine, épicéa), le complexe relaxant (cèdre, Orange)...

Les défenses immunitaires chez l'enfant:

Que ce soit un adulte ou un enfant, le système immunitaire d'un individu assure sa protection contre les éléments qui lui sont étrangers. Lorsque ce système de défense naturelle est affaibli, l'organisme est alors moins résistant aux bactéries, aux virus, aux parasites et aux champignons. L'inefficacité de la réponse immunitaire chez une personne se traduit par des infections plus fréquentes et dont l'évolution peut parfois durer un certain temps.



Fonctionnement du système immunitaire

C'est un système complexe, composé de différents types de cellules qui interagissent étroitement entre elles pour apporter un maximum d'efficacité :

-**Les globules blancs** sont des cellules fabriquées par la moelle osseuse. Ils circulent dans le sang et sont capables de coordonner leur action pour assurer la destruction du ou des microbes.

-Certains globules blancs fabriquent **des anticorps**, gardant ainsi en mémoire les attaques microbiennes, afin d'optimiser la réponse en cas de nouvelle agression par ce même agent infectieux.



Nourrisson : un système immunitaire immature

Quand bébé naît, il possède des anticorps qui lui sont transmis par sa maman. Malgré tout, bébé possède un système immunitaire immature. Pas d'inquiétude, la nature est bien faite, l'organisme du nouveau-né comprend rapidement qu'il doit se défendre face à l'environnement microbien qui l'entoure. Et pour cela, il lui faut rencontrer ces mêmes microbes afin qu'il réponde correctement à leurs attaques et développe son propre système immunitaire.

Pour autant nous pouvons aider naturellement bébé à renforcer ses défenses :

L'allaitement favorise le transfert d'anticorps de la mère à l'enfant ce qui permet à bébé de se protéger des infections. C'est pourquoi il est très souvent conseillé d'allaiter son bébé pendant ses premiers mois. Cependant, si vous ne souhaitez pas allaiter ou que vous ne pouvez pas, votre bébé ne sera pas pour autant sans défense !

Une bonne alimentation : lors de la diversification, sachez que les plats cuisinés avec des produits frais et de saison permettent de « booster » l'immunité.

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées pour augmenter les défenses de bébé (exclusivement par voie cutanée de 3 mois à 3 ans). Le massage, en plus d'être vecteur de complicité, s'avère utile pour faire profiter aux petits bouts des bienfaits des huiles essentielles.



En période hivernale, masser la voûte plantaire de bébé (+ de 3 mois) un soir sur deux avec quelques gouttes du mélange ci-dessous :

Pour 30ml de préparation :

- HE ravintsara 3 gouttes
- HE d'eucalyptus radiata 3 gouttes
- HV amande douce 30ml

Fatigue, Immunité, Prévention des Pathologies Hivernales

Enfant à partir de 3 ans : Comment Renforcer son

Système Immunitaire?

Durant les longs mois hivernaux, si votre enfant est tout le temps malade ou bien s'il est fatigué ou encore en convalescence... soutenez son système immunitaire.

Voici une préparation qui peut le rebooster :

Dans un flacon de 30 ml :

HE Thym Linalol 10 gouttes (stimule les défenses immunitaires)

HE Lavande Fine 10 gouttes (antiseptique)

HV amande douce ou jojoba 30ml

Appliquer 3 gouttes de ce mélange en massant le dos, la voûte plantaire, le soir pendant tout l'hiver et ce trois fois par semaine.

Faites toujours un test au pli du coude de votre enfant avant la première application, une allergie est toujours possible.

Les dosages des mélanges doivent être rigoureusement respectés, ils correspondent à l'âge de l'enfant donc calculés en fonction de leur poids.

En effet, l'organisme de l'enfant réagit différemment selon son âge.



Les veillées d'autrefois

Dans les années 1930 – 1950, les veillées remplaçaient avantagement la télévision. Elles étaient de très bons moments de rencontres qui brisaient l'isolement et permettaient d'avoir des nouvelles des familles et du village, pendant les longues soirées d'hiver.

Il y avait deux types de veillées : les informelles de voisins qui arrivaient sans prévenir et les veillées avec invitation.

Les voisins qui arrivaient sans prévenir étaient des personnes âgées, seules, qui venaient se distraire un peu, trouver un peu de chaleur humaine, et peut-être un peu de chaleur thermique. Des plus jeunes venaient aussi pour sortir du cadre familial.

On s'installait alors, autour du feu ou du fourneau, sans déranger le chef de famille en train de faire des paniers ou de rempailler une chaise. Les dames âgées n'apportaient pas d'ouvrage, mais n'oubliaient pas leur « chauffe pieds » qu'elles glissaient au bas de leur jupe longue. Les enfants scolarisés étaient invités à aller au lit, mais n'obéissaient pas la première fois, surtout si une mémé partait sur des histoires de loups, de feux follets et de brigands.

Les jeunes parlaient souvent de leur travail de journalier. Puis, ça enchainait

sur la chasse, sur ce lièvre que l'on avait manqué la nuit passée. Car il faut savoir qu'en 1940 – 1941, le gouvernement de Vichy avait réquisitionné tous les fusils, mais certains malins qui en possédaient deux, avaient restitué le vieux et conservé le plus récent bien huilé en lieu sûr. Ce sont ceux-là qui servaient les jours de pleine lune pour aller à « l'espère ».

Les gens s'en allaient, souvent pas très tard, après le petit commentaire sur le temps qu'il risquait d'y avoir le lendemain, et un bref bonsoir.

Enfin, il y avait les veillées avec invitation. La maîtresse des lieux passait son après-midi à ses préparatifs, au dernier coup de balai et de chiffon. Venait enfin, le temps de faire le fâmeux gâteau de Savoie, puis la crème chantilly qu'il ne fallait pas manquer. Après le travail, les hommes remplissaient la réserve de bois, et avant que la fée électricité ne montre le bout de son nez, les hommes alimentaient et réglait les lampes à pétrole et les lampes à acétylène, que l'on appelait lampe à « carbure ».

On soupait tôt, tout était « nickel », enfin le bruit des sabots ferrés se faisait entendre. Après le bonsoir d'usage et les embrassades, les gens de la maison débarrassaient les vêtements. Enfin,



chacun prenait place. Les hommes autour de la table, les dames faisaient le rond autour du feu ou du fourneau, que l'on tenait plein jusqu'à la gueule (il fallait que les convives aient chaud même les plus éloignés).

Les dames sortaient leur tricotage. Elles en profitaient pour défaire de vieux tricots élimés, même de différentes couleurs. Elles retrejetaient la vieille laine après l'avoir lavé. On ne jetait rien, les chaussettes en laine du pays étaient ravaudées, les pantalons rapiécés à plusieurs reprises, les sabots étaient bardés de solides clous pour qu'ils s'usent moins vite (les poubelles n'existaient pas). Les enfants jouaient aux jeux de société : jeux de l'oie, de dames, aux dominos, à mistigri et à la bataille.

Quand les hommes étaient autour de la table, le chef de famille sortait son paquet de « gris », tabac grossier, et

son « cahier » de papier à cigarette, de marque Lacroix ou Job, qui faisait le tour de la table. Parfois, quelques anciens en profitaient pour prendre discrètement en plus, une « chique ». Chacun allumait sa cigarette avec son briquet à essence qui faisait une grande flamme. Les tapis de cartes arrivaient avec les litres de rouge, les parties étaient acharnées.

Et oui, toutes ces rencontres conviviales ont disparu avec le travail à l'usine, mais surtout avec l'arrivée de la télévision et son individualisme.

Les rotations de cultures chez Abiessence

Les rotations

Sur une exploitation agricole, il est très important de définir son assolement et donc de trouver les meilleures rotations sur les parcelles.

Les rotations existent depuis des millénaires mais ont été plus ou moins abandonnées avec l'arrivée massive des produits phytosanitaires et des engrais qui ont favorisé la monoculture.

Aujourd'hui, l'ensemble du monde agricole bio, non bio ou raisonnés, réaccorde de l'importance aux rotations. Ces dernières sont définies en fonction des périodes de semis des cultures, des interventions du sol, des exigences des cultures, des restitutions en matière organique, des maladies et ravageurs récurrents...

Les cultures de l'année N+1 doivent toujours tirer les bénéfices de la culture en N et les sols ne doivent jamais rester nus pour limiter le lessivage. Abiessence a depuis quelques années plus de surfaces cultivables.

Jusqu'en 2017, notre rotation était simple : vieille prairie / plantes aromatiques / prairie temporaire. Actuellement nous conduisons nos parcelles de la sorte : prairie temporaire / blé / plantes aromatiques.

Le blé nous permet de nettoyer les sols en bénéficiant du reliquat d'azote de la prairie et en restituant de la matière organique par ses chaumes à la

plante aromatique.

Nous avons choisi un blé meunier à consommation humaine (Merlin et Mélusine « nos équidés à grandes oreilles » préférant le pain dur au grain !).



La transformation vous sera expliquée en page « projet et développement d'Abiessence ».

A terme nous aimerions améliorer notre rotation en intégrant une culture de printemps et un engrais vert. Notre rotation idéale serait donc : prairie/ culture de printemps type colza ou chanvre / blé / engrais vert / plantes aromatiques.

Et après le moulin, nous pourrions acquérir une presse à huile pour transformer nos cultures de printemps. Une matière première à but alimentaire et cosmétique.

Le bon compromis pour les activités d'Abiessence.



Une longueur d'avance

Habituellement à l'automne, nos journées à l'extérieur sont réservées aux derniers entretiens sur les parcelles d'aromatiques afin de démarrer d'un bon pied l'année suivante.

Pour la campagne 2018/2019, nous avons prévu un petit changement qui est directement lié aux modifications climatiques constatées ces dernières années.

Les printemps étant très pluvieux, ils nous limitent dans les travaux de plantation qui sont plus ou moins « minutés ». Nous n'avons qu'une seule période dans l'année pour planter les aromatiques et si nous prenons trop de retard au printemps, nous risquons de manquer d'eau à la reprise des pieds qui se rapprocherait donc de l'été.

Nous avons décidé de mettre en place les toiles tissées en automne 2018 sous un soleil très présent avec des températures clémentes. Les épisodes pluvieux et neigeux d'automne ont permis de tasser les toiles.

Nous avons gagné un mois de travail

au printemps puisque nous pourrions démarrer directement par les plantations au mois d'avril. Nous sommes ravis de cette longueur d'avance mais notons tout de même un petit hic...nos amis les sangliers !

Une partie de l'automne a été relativement sec. Les toiles évitant l'évaporation et donc abritant une humidité constante, ont favorisé la venue des vers de terre.

Les sangliers à la recherche de nourriture, ont la fâcheuse et bonne idée de soulever les toiles afin de se remplir l'estomac. Chance !!! les dégâts nocturnes sur les plantes aromatiques sont restés minimes mais par précaution nous avons dû électrifier le tour de nos parcelles afin qu'une longueur d'avance ne devienne pas un train de retard !

Mon beau SAPIN roi des forêts...

Chez Abies-Bois c'est la période où nous exploitons les sapins. Dans de nombreuses parcelles, les arbres sont vieillissants, ont des diamètres importants et réguliers et ne laissent aucune place à la régénération naturelle.



Notre objectif est alors de faire germer des petites graines de sapins en laissant passer la lumière et en remuant le sol lors du débardage. La difficulté est de prélever de façon homogène les arbres pour que les sapins restants gardent de la stabilité et protègent les semis.



En effet, le sapin est une essence de mi-ombre. Aussi, il faut conserver sur pied les sapins en bonne santé pour qu'ils se reproduisent en laissant tomber des graines fertiles. Pour nous, bûcherons, exploiter une sapinière est sans doute l'exercice le plus intéressant car cela demande de la réflexion et de la précision lors de l'abattage et le débardage.

Comme plus de 80% de notre temps, nous travaillons en forêt privée. Notre objectif est aussi de trouver le compromis entre l'intérêt pour la forêt et celui du propriétaire. Nous avons effectué le marquage des arbres à couper en amont de la coupe, en effectuant un premier tri par qualité (charpente, palette).



En effet, les palettes seront revendues à des scieurs locaux et spécialisés dans l'industrie de la palette, et les charpentes à notre scierie située à Gumières pour fabriquer de magnifiques charpentes, chevrons, planches... Tout cela dans le souci du circuit court et d'une gestion dite « durable » à l'image de l'entreprise ABIESSENCE et de son gérant.

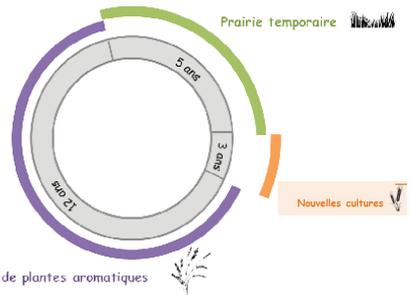
Un moulin à meule de pierre dans la distillerie

Afin d'élargir un peu plus sa gamme de produits, Abiessence a intégré une production de blé tendre dans sa rotation de cultures. En effet, l'entreprise a déjà réalisé deux moissons sur quelques-unes de ses parcelles. Cependant, il lui manquait jusqu'à présent un outil indispensable pour effectuer la transformation du grain. C'est pourquoi, un moulin à meule de pierre a rejoint dernièrement la distillerie afin d'assurer la mouture du grain. Désormais, Abiessence maîtrise la totalité du processus : de la culture du blé jusqu'à la production de farine en passant par le choix de la variété de blé, le semis, la récolte, le triage, le broyage, la mouture et l'ensachage.

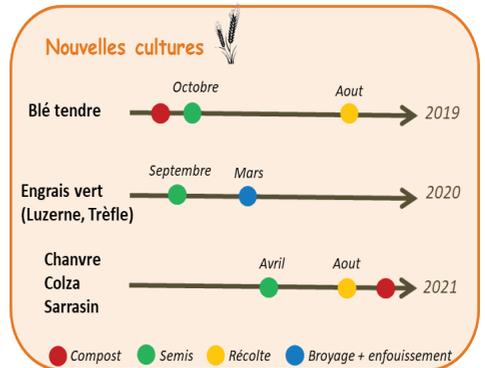


Cultivé à 900 mètres d'altitude, notre blé est beaucoup plus riche en fibres et en protéines que des blés conventionnels de plaines. En effet, en luttant contre le froid, la céréale gagne en propriétés nutritionnelles. Ce gage de qualité

implique cependant un rendement inférieur. Afin de conserver toutes ses propriétés nutritionnelles, le blé est moulu par petites campagnes au fur et à mesure de la demande.



Culture de plantes aromatiques



Comme pour la culture de plantes aromatiques, nous souhaitons conduire ces nouvelles parcelles en agriculture biologique. Une culture d'hiver (blé tendre) sera semée la première année. Ensuite, un engrais vert (luzerne ou trèfle) succèdera au blé afin d'enrichir le sol en azote. Enfin, une culture de printemps (chanvre, colza ou sarrasin) viendra clore cette rotation durant la

troisième année après quoi, débutera la culture de plantes aromatiques pendant une douzaine d'années. Les cultures seront laissées en prairies temporaires durant cinq années afin de renouveler la fertilité et l'activité biologique des sols.

La rotation des cultures permet notamment de :

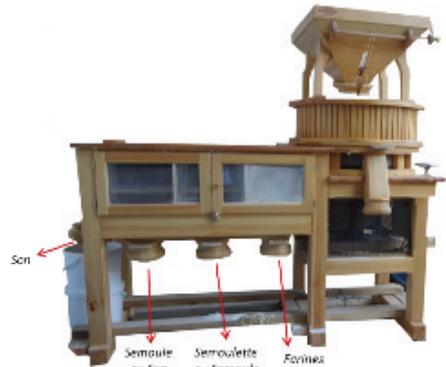
- maintenir les terres propres en alternant cultures nettoyantes et salissantes
- améliorer également la richesse des sols en utilisant des espèces enrichissantes
- réduire la pression parasitaire et les risques de maladies

Le moulin est constitué de deux parties : la meule et le blutoir. Préalablement trié et nettoyé, le grain est introduit dans la trémie du moulin. Ce dernier est ensuite moulu par la meule de pierre puis dirigé dans le blutoir.

Ce dispositif mécanique permet de trier la mouture :

c'est à dire de séparer le son de la farine à l'aide de différents tamis. Chaque configuration de tamis permet l'obtention d'un type de farine. Plus le maillage du tamis est gros et plus la granulométrie de la farine sera importante et inversement. De cette façon, nous obtenons des farines de types 65, 80 et 110.

En France, les farines de blé sont classées par type (lettre T suivi d'un numéro), par exemple farine type 65, type 80 ou type 110. Cette classification est déterminée



par le taux de cendres des farines. Ce dernier correspond à la masse de cendres restantes après incinération d'une masse de farine pendant une heure à 900°C. Cela signifie qu'une farine de type 65 dite « T65 » est une farine de blé tendre dont l'incinération produit environ 0,65% de cendres. Dans le grain de blé, les matières minérales ne sont pas réparties de manière uniforme. En effet, le son (enveloppe du grain de blé qui se sépare de l'amande lors de la mouture) est beaucoup plus riche en fibres et en minéraux que l'amande. Par conséquent, une farine complète (riche en son) contient bien plus d'éléments nutritionnels qu'une farine blanche (constituée en grande partie de l'amande du grain). Chaque farine possède donc une composition bien spécifique et par conséquent un usage approprié.

L'entreprise propose désormais trois types de farines en sacs de 1 ou 3 kg.

Types de farine	Type 65	Type 80	Type 110
Appellation	Blanche	Bise ou Semi complète	Complète
Caractéristiques	Farine fine et fluide de tradition française Très polyvalente Taux de gluten élevé	Assez fine Riche en minéraux, nutriments et vitamines Polyvalente	Très riche en fibres Bon compromis entre la T80 et la T150 Peut être mélangée avec la T80
Utilisations	Pâtisseries Viennoiseries Pains Pizzas Pâtes à tarte Sauces	Pâtisseries Viennoiseries Pains spéciaux Pizzas Pâtes à tarte Sauces	Pains rustiques Pains de campagne Pains d'épices Cakes

De plus, une gamme de biscuits, sablés et gâteaux de saisons aromatisés aux huiles essentielles devrait rapidement rejoindre les étalages du magasin.

Fidèle à notre fonctionnement, nous prévoyons également de valoriser les diverses matières induites de la production de farine.

En effet, le son sera commercialisé comme nourriture pour animaux. Par ailleurs, nous projetons de nous lancer dans l'élaboration de pâtes sèches à partir de la semoulette et de la semoule de blé.



Les bugnes à la fleur d'oranger et au citron



Préparation : 15 minutes **Cuisson : 5 minutes** **Pour 50 bugnes**

Ingrédients

400 g de farine
3 œufs
1 sachet de levure
1 sachet de sucre vanillé
60 g de beurre
25 cl de lait
3 cuillères à soupe de sucre semoule
1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
18 gouttes d'huile essentielle de citron
Sucre glace

- **Étape 1** : Dans un saladier, pétrir la farine, la levure, les sucres, les œufs, la fleur d'oranger et le beurre fondu (dans lequel vous aurez pris soin d'incorporer votre huile essentielle de citron et votre lait). Ne pas hésiter à rajouter de la farine jusqu'à obtenir une pâte qui ne colle pas.
- **Étape 2** : Laisser monter la pâte pendant 2 heures au frais recouverte d'un torchon.
- **Étape 3** : Etaler la pâte sur un plan de travail fariné (laisser une épaisseur de pâte d'environ 5 mm pour des bugnes bien moelleuses). Découper des rectangles de 4 cm sur 10 cm, les fendre en leur milieu et faire un nœud souple.
- **Étape 4** : Plonger les bugnes dans l'huile chaude de la friteuse pendant 5 minutes.
- **Étape 5** : Les égoutter et les saupoudrer généreusement de sucre glace.

L'arc-en-ciel de crêpes aux huiles essentielles



Ce qu'il te faut

- Une pâte à crêpe sucrée
- 6 couleurs différentes de colorants alimentaires
- Une crêpière
- Des huiles essentielles alimentaires : Citron, Orange, Verveine, Vanille...
- Des pics à Brochette



- Prendre une recette de pâte à crêpes,
- Préparer la pâte, puis la séparer en 6 parts égales.



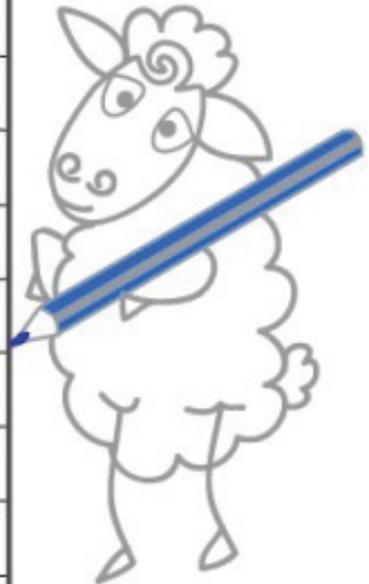
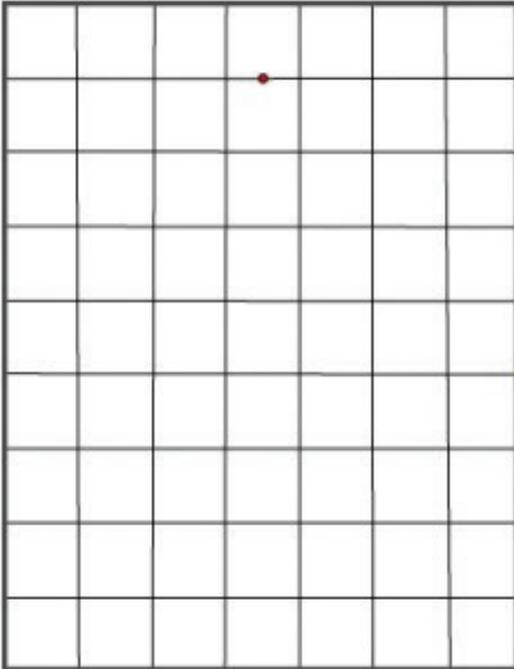
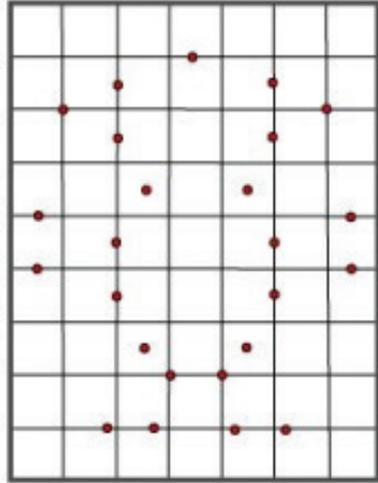
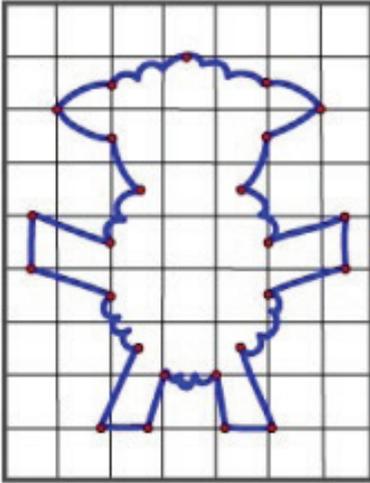
- Colorer les 6 pâtes avec du colorant alimentaire, puis rajouter une goutte de vos huiles essentielles.

- Cuire les crêpes, et les faire dorer sur chaque face.



- Rouler les crêpes en escargot, puis les couper de taille identique et les piquer sur tes pics à brochette.

Dessin quadrillé



Dessine moi un mouton

JANVIER 2019			
jeu 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mer 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 24	Formation aroma	9h - 17h	C
sam 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 31	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
FÉVRIER 2019			
sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mer 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 19	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	C
mer 20	Pâtisserie enfants	14h30 - 16h30	C
jeu 21	Formation aroma	9h - 17h	C
sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 26	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	C
jeu 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
MARS 2019			
sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mer 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 21	Formation aroma	9h - 17h	C
sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C

AVRIL 2019			
jeu 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mer 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 13	Pâtisserie adultes	14h - 17h30	C
sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 16	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	C
mer 17	Pâtisserie enfants	14h30 - 16h30	C
jeu 18	Formation aroma	9h - 17h	C
sam 20	Pâtisserie adultes	14h - 17h30	C
sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mer 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mer 24	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	C
mar 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
MAI 2019			
sam 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mer 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 23	Formation aroma	9h - 17h	C
sam 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C

C = Collectif

INFORMATIONS

Afin de valider votre inscription à un atelier, une animation ou une formation, nous vous demandons d'envoyer votre règlement par chèque. Merci de préciser votre nom, prénom, numéro de téléphone, adresse mail, ainsi que la date concernée.

Les inscriptions se font par téléphone au 04-77-76-58-85, par mail à contact@abiessence.com ou directement au magasin.

Toute annulation de réservation devra être signalée le plus tôt possible, il ne sera accordé aucun remboursement si la demande d'annulation n'a pas été effectuée au moins 7 jours avant la date de l'atelier.

Nous nous réservons le droit d'annuler une date 2 jours avant celle-ci, si le nombre de participants est insuffisant.

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

20€/personne 🕒 14h00 à 16h30 📅 Sur réservation

THÈME HIVER

- 🌿 Baume mains et pieds
- 🌿 Gommage visage
- 🌿 Soins cheveux après-shampooing
- 🌿 Complexe diffuseur respiratoire
- 🌿 Poudre lave-vaisselle

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Baume à lèvres
- 🌿 Déodorant solide
- 🌿 Lessive en poudre
- 🌿 Huile de soin revitalisante visage (Nuit)
- 🌿 Pain de savon pour le corps

OBJECTIFS :

Nos ateliers sont l'occasion pour vous de fabriquer vos propres produits enrichis en huiles essentielles et/ou eaux florales. Ils se déroulent en deux parties :

- 🌿 Explication des différents ingrédients utilisés au cours de l'atelier.
- 🌿 Fabrication de vos cinq produits.

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

12€/enfant 🕒 14h30 à 16h30 📅 Sur réservation

THÈME HIVER

- 🌿 Roll On immun'stick
- 🌿 Huile de massage bidou
- 🌿 Spray douce nuit

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Eau de toilette fruitée
- 🌿 Roll On saison tranquille
- 🌿 Complexe SOS Voyage

Nos ateliers enfants (à partir de 7 ans) sont l'occasion de manipuler et fabriquer 3 produits.

FORMATION AROMATHÉRAPIE

60€/personne* 🕒 9h00 à 17h 📅 Sur réservation

OBJECTIFS :

Cette formation est une initiation à l'aromathérapie. Les journées de formation dispensées au sein de la distillerie sont à la fois théoriques et pratiques, courtes (seulement une journée) et ouvertes à tous (aucun prérequis).

- 🌿 Acquérir des connaissances de base
- 🌿 Comprendre les caractéristiques des huiles essentielles
- 🌿 Développer son sens olfactif au cours d'un atelier

*Repas compris

ATELIER PATISSERIE ADULTES

30€/personne

🕒 14h00 à 17h30

📅 Sur réservation



CHOCOLATS DE PAQUES



Samedi 13 et Samedi 20 Avril 2019

- 🌿 Venez réaliser vos **chocolats de Pâques** à base d'huiles essentielles lors de nos ateliers pâtisserie.
- 🌿 Chaque personne repartira avec un ballotin.
- 🌿 Adultes et enfants à partir de 12 ans.

ATELIER PATISSERIE ENFANTS

15€/personne

🕒 14h30 à 16h30

📅 Sur réservation



ROSES DES SABLES & SABLÉS

Mercredi 20 Février 2019

- 🌿 Venez réaliser vos **roses des sables et sablés** à base d'huiles essentielles lors de nos ateliers pâtisserie.
- 🌿 Chaque enfant repartira avec un ballotin.
- 🌿 Enfants à partir de 7 ans



MENDIANTS & SUCETTES EN CHOCOLAT

Mercredi 17 Avril 2019



- 🌿 Venez réaliser vos **mendiants et sucettes en chocolat** à base d'huiles essentielles lors de nos ateliers pâtisserie.
- 🌿 Chaque enfant repartira avec un ballotin.
- 🌿 Enfants à partir de 7 ans



Les ateliers seront animés par Jean-Yves qui a intégré l'équipe depuis quelques mois déjà. Il se fera un plaisir de revêtir son tablier de pâtissier.

Il vous apportera également conseils et astuces qu'il a pu acquérir pendant ces 20 années en tant que boulanger pâtissier.

Le nombre de places est limité à 12 personnes par atelier. Prévoir d'apporter un tablier.



**LES ÉQUIPES D'ABIESSENCE ET D'ABIES-BOIS VOUS
SOUHAITENT UNE TRÈS BELLE ANNÉE 2019**

Bonne 
ANNÉE 2019

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

Les jours fériés

14h - 18h

(Nous sommes fermés le 1er Janvier, le 1er Mai et le 25 Décembre)

VISITES DE LA DISTILLERIE

Les mercredis et samedis : 14h30 / 15h30 / 16h30

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

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison

Tous les 15 jours (les semaines paires), 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, Pauline, Orlane, Rémy, Jean-Michel et Justine

Mise en page : Justine

Les articles sont extraits du livre «la passion des huiles essentielles et des eaux florales » et d'autres recherches bibliographiques.

Attention les huiles essentielles sont soumises à certaines mise en garde, merci de bien vouloir vous y référer.

ABIESSENCE

Montgenest

42600 Verrières en Forez

04 77 76 58 85

contact@abiessence.com

www.abiessence.com

