

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



1^{er} trimestre 2020

A LIRE CET HIVER





Sommaire

La cannelle	4
La sarriette	6
Des antibiotiques naturels	8
Comment fabriquer son déodorant ?	12
Les huiles essentielles et le ménage	14
Atténuer les changements lors de la puberté ...	16
L'ânesse	21
Zoom sur les cultures	23
Abies-bois : le circuit court	25
Lancement de la gamme de confiseries	27
Recettes	28
Les pages des enfants	30
Nos ateliers et formations	32
Informations utiles	36

La cannelle : l'épice magique

Nom latin : Cinnamomum Zeylanicum

Famille : Lauracées

Partie distillée : L'écorce

Odeur : Enveloppée, tenace, chaude, épicée

Provenance : Madagascar



Indications de l'huile essentielle de cannelle :

- Voie respiratoire (olfaction, inhalation) : Angoisse, fatigue physique, baisse de la créativité, dépression, manque d'appétit, somnolence.
- Voie interne (orale) : Ballonnements, bronchite, colite, diarrhée infectieuse (turista), digestion difficile, grippe, infection intestinale.

Culture et cuisine :

Le cannelier n'a été cultivé qu'à partir du XIII^e siècle. On prélève l'écorce des jeunes pousses, qui s'enroule sur elle-même en séchant et forme alors des cylindres. En cuisine, la Cannelle est une épice connue depuis des milliers d'années. Sa saveur délicate, à la fois épicée et sucrée, entre dans de très nombreuses recettes, du pain d'épice au riz au lait.

Propriétés connues de l'huile essentielle de cannelle :

L'huile essentielle de cannelle est stimulante. Particulièrement efficace pour la défense de l'organisme face aux infections virales et bactériennes.

Précautions d'utilisation :

Réservée à l'adulte. Interdite aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans. En application externe, cette huile est à diluer fortement pour éviter toute irritation. En diffusion, à utiliser avec parcimonie, ne pas diffuser seule.

En cas de diarrhées ou gastro-entérite :



Par voie orale

Prendre 1 goutte de Cannelle avec de l'huile d'olive, 4 fois par jour jusqu'à amélioration. Ne pas dépasser 5 jours.

Diarrhée infectieuse (turista), à titre

préventif, prenez 1 goutte de cannelle le matin, 24 heures avant le départ, pendant le séjour, et 48 heures après le retour.

Une formule plus complète aux 5 huiles essentielles (HE)

Huile essentielle de Basilic
Huile essentielle de Cannelle (écorce)
Huile essentielle de Clou de Girofle
Huile essentielle de Thym à linalol
Huile essentielle de Sarriette des Montagnes

Dans un flacon compte-goutte de 5ml, mélangez 1ml de chaque huile essentielle. Versez 1 goutte de ce mélange dans une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de miel.



Par voie externe (cutanée)

En application cutanée, diluée avec 2 cuillères à soupe d'huile végétale sur l'abdomen et sur le bas du dos. Massez.

3 gouttes d'huile essentielle de Basilic
1 goutte d'huile essentielle de Cannelle
3 gouttes d'huile essentielle d'Estragon
2 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée

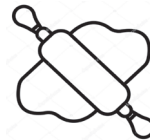
Créer une ambiance féérique pour Noël :



En diffusion, pour un parfum épicé et boisé !

HE Orange douce : 2 gouttes
HE Mandarine rouge : 1 goutte
HE Petit grain : 1 goutte
HE Cannelle : 1 goutte

En cuisine, pâtisser avec notre mélange de Noël !



Cannelle, Gingembre, Noix de Muscade, Clou de Girofle, Orange et Citron viendront parfumer vos truffes, sablés...

La sarriette des montagnes

Nom latin : *Satureja montana*

Famille : Lamiacées

Provenance : France, Pourtour Méditerranéen

Partie distillée : parties aériennes, sommités fleuries

Odeur : Forte, camphrée, brûlante, légèrement épicée



Etymologie :

Son nom a une origine latine et désignait le satyre (divinité) des montagnes. La sarriette des montagnes est une plante médicinale connue depuis l'antiquité en tant qu'antiseptique, mais facilite aussi la digestion.

Vertus médicinales :

L'huile essentielle de Sarriette est très efficace dans la lutte contre les infections (cystites, mycoses), les états de fatigue et grippaux. Elle est aussi réputée pour stimuler le tonus général et le système immunitaire.

La sarriette en cuisine :

La sarriette est indispensable dans les "Herbes de Provence", vous savez certainement qu'il se cache sous cette

appellation un mélange de plantes aromatiques : thym, marjolaine, serpolet, sauge, sarriette, origan, estragon, romarin, cerfeuil, basilic, sauge, laurier et fenouil. Voici comment faire votre mélange vous-même :

Pour 100g d'herbes de Provence

15g de sarriette
30g d'origan
25g de thym
30g de romarin

Propriétés et utilisations :



En usage interne

1 à 2 gouttes d'HE de Sarriette des montagnes dans une cuillère à café d'huile, 3 fois par jour, pendant les repas durant 2 à 3 jours :

- digestion difficile
- infections intestinales
- bronchites, infections respiratoires
- infections urinaires



En usage externe

1- Diluée



Pour soigner une grippe : Fièvre, toux, courbatures, maux de tête...

Dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale

HE Laurier Noble : 2 gouttes

HE Ravintsara : 6 gouttes

HE Sarriette des Montagnes : 1 goutte

Utilisation locale : En massages légers sur le thorax, le haut du dos et le long de la colonne, 2 fois par jour pendant 2 à 3 jours.



Pour les cors, durillons, désinfection et cicatrisation des plaies

2- Pur localement

Stop aux verrues (pieds, mains, mycoses des ongles)

Pour les adultes et les enfants de plus de 6 ans. En application locale, pure sur la verrue, deux fois par jour et jusqu'à disparition complète. Ne pas dépasser sur la peau saine et bien protéger la peau autour de la verrue avec du beurre de karité.

Mélange à faire

1 goutte de Sarriette de Montagne
1 goutte de Cannelle (écorce) ou de Girofle



Précautions d'emploi :

- Irritation cutanée (dermocaustique), elle doit être fortement diluée.
- Ne pas utiliser pure sur la peau, sauf en application localisée.
- Pas d'utilisation prolongée en continu et avec de grandes précautions en interne.

Des antibiotiques naturels ...

Les antibiotiques, s'ils sont souvent indispensables, doivent être pris avec parcimonie, sous peine de diminuer leur efficacité sur la durée, en provoquant une résistance chez les bactéries. Il existe heureusement de nombreux remèdes naturels efficaces pour prévenir, soulager, voire guérir les maux les plus courants. Pleins feux sur certains d'entre eux.

Du côté des huiles essentielles :



Les huiles essentielles à phénols (famille chimique) sont probablement les bactéricides les plus efficaces.

Ce sont de remarquables stimulants, fongicides, virucides et antiparasitaires cutanés et intestinaux.

-Précautions d'emploi : Si elles sont réputées pour leur extrême efficacité, les huiles essentielles à phénols ne sont pas dénuées de toxicité et sont fortement déconseillées chez les enfants de moins de 6 ans, chez la femme enceinte et la jeune maman allaitante. Elles sont dermocaustiques, il faut donc les diluer fortement. Elles sont déconseillées en diffusion. Attention, chez les personnes souffrantes d'hypertension, il ne faut pas en abuser et chez les personnes sensibles du foie, s'abstenir !

- L'origan, *origanum compactum*.

Anti-infectieuse, expectorante, antivirale et immunostimulante, cette huile essentielle est surtout réputée pour son

action antibactérienne majeure et à large spectre, capable d'agir sur de très nombreux germes.

Petit conseil : L'origan est très utile en cas de grippe, de cystite et de mal de gorge.

-Le clou de girofle, *eugenia caryophyllus*.

Anti-infectieuse et antibactérienne puissante. Le spectre est large, mais elle a outre sa spécialité en odontalgie, des ressources pour la digestion (stimulante, stomachique, carminative). L'huile essentielle de clou de girofle est également antivirale, parasiticide et antifongique. C'est une huile essentielle tonique et dynamisante sur le plan nerveux.

Petit conseil : Le girofle vous sera salutaire pour des problèmes dentaires, lutter contre les maladies tropicales, ou même suite à un coup de froid.

-La sarriette des montagnes, *satureja montana*.

Bronchite, infections pulmonaires, grippe, infections intestinales, cystite... partout où une bactérie se cache (et aussi les virus et les parasites), la sarriette ira la débusquer. Elle agit donc aussi bien sur la sphère digestive, urinaire, que respiratoire...

Petit conseil : La sarriette vous aidera à faire disparaître les verrues.

-La cannelle, cinnamomum zeylanicum.

Bactéries, virus, champignons et parasites n'ont qu'à bien se tenir ! La cannelle est fortement recommandée pour résister aux agressions hivernales, aux infections gastro-intestinales et infections ORL.

Petit conseil : La cannelle viendra à votre secours en cas de gastro-entérite.

-Le thym thymol, thymus vulgaris.

C'est une excellente antibactérienne, antivirale et même immunostimulante. Elle stimule tout l'organisme lors des fatigues saisonnières ou des suites de maladies. On l'utilise avec succès en cas d'infections respiratoires.

Petit conseil : Le thym thymol traitera avec succès les angines.

-Par voie orale : La prise par voie orale va cibler essentiellement les problèmes d'infections. On peut les utiliser pour les infections intestinales, urinaires et en cas d'infections des voies respiratoires.

Il faudra respecter scrupuleusement la posologie et la durée de traitement (1 à 2 gouttes, 2 à 3 fois par jour sur 2 à 3 jours maximum). Elles sont à prendre sur une cuillère à soupe de miel ou d'huile d'olive. Pour les personnes sensibles, vous pouvez les prendre sous forme de gélules, de capsules ou de préparations à acheter en pharmacie.

Les bienfaits de l'extrait de pépins de pamplemousse :



L'extrait de pépin de pamplemousse agit comme un antibiotique naturel puissant, mais sans les effets secondaires des antibiotiques de synthèse sur la flore intestinale. Ce complément alimentaire est un remède naturel étonnant, qu'il convient néanmoins d'utiliser avec précaution au regard de ses possibles interactions avec certains médicaments...

-Plus puissant qu'un antibiotique de synthèse.

Il est efficace sur environ 800 souches de bactéries et de virus et sur une centaine de champignons et de parasites. Son action antibactérienne est identique, voire, dans certains cas, supérieure à celle des antibiotiques de synthèse, car son spectre d'action est plus large.

-Ses bonus :

Il ne perturbe pas la flore intestinale et peut être utilisé sans risque chez l'enfant (dès 3 ans) et la femme enceinte ou allaitante, à condition de respecter les posologies recommandées.

-Côté qualité :

La puissance d'action du produit dépend de sa richesse en flavonoïdes. Un EPP de bonne qualité offre au moins 300 et jusqu'à 1 200 mg HPLC (chromatographie liquide haute pression) de bio flavonoïdes pour 100 ml de produit. Il ne comporte idéalement que de l'extrait condensé de pépins, de l'eau et de la glycérine, sans conservateur, ni alcool, sans ajout de vitamine C.

-En usage interne, à raison de 15 à 25 gouttes, 2 à 3 fois par jour durant 20 jours dilué dans de l'eau ou du jus de fruit pour masquer le goût amer, l'EPP est très efficace contre la fatigue générale, les infections ORL, les candidoses digestives et les diarrhées, les cystites et vaginites récidivantes.

L'EPP est notamment recommandé en cure de prévention durant la saison froide, à raison de 3 à 5 gouttes par jour dans un verre d'eau, pendant 20 jours.

Le gingembre, un rhizome aux multiples vertus :

Utilisé par les asiatiques depuis plus de 6000 ans, le gingembre est préconisé pour apaiser les nausées, calmer les vomissements et faciliter la digestion. Il permettrait également de renforcer les défenses immunitaires et de combattre les infections.

-Sa composition :

Il est essentiellement riche en minéraux comme le manganèse, le phosphore et

le magnésium, mais il contient aussi du calcium, du sodium et du fer. Concernant les vitamines, il contient de petites quantités de vitamines B1, B2 mais surtout de la vitamine B3. Ajoutons à cela que le gingembre frais contient



de la vitamine C, mais une fois séché, cette vitamine disparaît complètement. Enfin, le rhizome du gingembre (partie souterraine de la tige) est d'une grande richesse en amidon, il possède sa propre huile essentielle, mais aussi des lipides, des protéines et des glucides en assez grande quantité.

-Consommer du gingembre pour sa santé :

En prévention le gingembre peut se consommer râpé ou en poudre, saupoudré dans les préparations culinaires, dans la limite de 4 g par jour.

Pour le traitement des nausées, il se prendra sous forme d'huile essentielle à raison d'1 à 2 gouttes mélangées à du miel, 3 fois par jour.

Miel et curcuma, une combinaison surpuissante :

Combiner le miel et le curcuma signifie travailler en synergie avec deux antibiotiques puissants que la nature nous donne. Voyons comment les combiner et quelles propriétés ont ces antibiotiques naturels.

-Curcuma: qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?

Le curcuma est le plus souvent connu comme une épice en poudre. Il est de couleur jaune et est obtenu en pulvérisant la racine sèche du curcuma longa. On peut également trouver la racine fraîche, mais l'épice en poudre est plus répandue ; La poudre de curcuma est également plus facile à utiliser dans les recettes et en tant qu'ingrédient dans les suppléments naturels.

- Les propriétés du curcuma ont été largement démontrées

: anti-inflammatoires, protectrices du foie et de l'intestin, anti-cholestérol, renforce les défenses immunitaires, anticancéreuses... Sa polyvalence et ses propriétés anti-inflammatoires, immunostimulantes en font un complément naturel et un remède naturel pendant la saison froide, lorsque vous êtes plus susceptible de contracter des maladies comme le rhume et la grippe. Son pouvoir antibiotique le rend utile à la fois comme prévention mais également comme une cure à plus long terme. Sa combinaison avec le poivre facilite l'assimilation des nutriments bénéfiques du curcuma.

-Le miel et ses propriétés :

Le miel est un remède populaire dont les propriétés permettent de calmer et de résoudre les problèmes affectant le système respiratoire: toux, bronchite,

mal de gorge, fièvre, rhume. Selon le type de miel, vous avez des propriétés antitussives, sédatives, diurétiques, anti-inflammatoires, fébrifuges, antiseptiques et calmantes.

-Miel et curcuma: comment préparer sa potion magique ?

En fonction de l'objectif recherché, il est utile de choisir un bon type de miel :

- Contre la toux sèche : Le miel de sapin est antitussif tandis que le miel d'agrumes est sédatif.

- Contre le mal de gorge et la toux : un miel d'eucalyptus ou de tilleul.

- Contre la fièvre : le miel de tilleul est un excellent antiseptique et celui de tournesol facilite la transpiration et permet de réduire la fièvre.

- Rhume et sinusite : le miel de thym est décongestionnant.

Une fois que vous avez choisi le miel, il est facile de le mélanger au curcuma en poudre : 100 g de miel liquide avec 1 cuillère à soupe de poudre de curcuma.



Dans les boissons chaudes, faites fondre une cuillerée à soupe de cette préparation dans

une tasse d'infusion non bouillante et buvez la boisson bien chaude en saupoudrant avec de la cannelle et d'un peu de poivre noir fraîchement moulu. En tant que remède d'urgence, l'antibiotique naturel est pris sans dissolution préalable dans un liquide, trois fois par jour après les repas.

Comment fabriquer son déodorant ?

De plus en plus de composants chimiques indéchiffrables, d'additifs au code obscur, de conservateurs et de perturbateurs endocriniens rentrent dans la formulation des produits cosmétiques. Ils sont régulièrement pointés du doigt et dénoncés par les professionnels de santé et les associations de consommateurs. Donc on se débarrasse des sels d'aluminium suspectés dans l'apparition du cancer du sein, des parabènes et de l'alcool irritant pour les peaux sensibles et dans le même temps c'est une bonne manière de limiter la production de déchets avec des contenants réutilisables plutôt que jetables. C'est parti pour la fabrication maison !

Déodorant solide :

Composition pour un pot de 30gr



PHASE A

Beurre de karité.....10.00gr

PHASE B

Huile de coco.....13.00gr

Fécule de maïs.....3.00gr

Bicarbonate de soude.....4.00gr

HE Palmarosa.....5 gouttes

HE Lavande Fine.....5 gouttes

(HE = huile essentielle)

1°) Peser le beurre de karité et le faire fondre au bain marie.

2°) Peser les ingrédients de la phase B, un par un, que vous viderez au fur et à mesure dans un bol. Avec une fourchette, mélanger énergiquement les ingrédients de manière à ce que la préparation soit la plus lisse et homogène possible.

3°) Incorporer le beurre de karité (lorsqu'il aura refroidi en dessous de 40°C) dans la phase B, mélanger à nouveau pour que votre préparation soit homogène.

4°) Vous pouvez ensuite conditionner dans vos boîtes.

5°) Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes afin de le faire durcir.

UTILISATION

Application facile et absorption rapide. Appliquer une noisette du déodorant sur les aisselles et masser jusqu'à pénétration totale.

Ce déodorant est vraiment très doux grâce au karité qui nourrira vos aisselles, à l'huile de coco qui agira comme antimicrobien, au bicarbonate et à la fécule pour absorber l'humidité et les mauvaises odeurs.

Le palmarosa quant à lui viendra neutraliser les odeurs et la lavande réparera votre peau tout en douceur.



1°) Peser et mesurer tous les ingrédients et les mettre dans un bol.

2°) Mélanger à l'aide d'un petit fouet manuel.

3°) Vous pouvez ensuite conditionner dans vos flacons à bille.

Déodorant gel :

Composition pour un flacon de 50ml

Gel à l'aloé vera.....	35ml
Eau florale de sauge	10ml
Bicarbonate de soude	4gr
EPP	20
gouttes	
HE Palmarosa	10 gouttes
HE Menthe Poivrée	5 gouttes

HE = huile essentielle

EPP = extrait de pépins de pamplemousse

UTILISATION

Facile à appliquer grâce au flacon à bille. Ce déodorant est léger et sèche rapidement.

Il vous procura de la fraîcheur avec l'huile essentielle de menthe et le gel aloé vera.

Il neutralisera les odeurs avec l'eau florale de sauge et l'huile essentielle de palmarosa.

Pourquoi les huiles essentielles sont-elles si bonnes pour le ménage ?

Les huiles essentielles sont des concentrés de molécules aromatiques très puissantes. Elles ont des propriétés différentes, mais de nombreuses huiles essentielles peuvent être utiles pour faire le ménage. En effet, outre leur senteur agréable, celles-ci sont reconnues pour leurs propriétés antimicrobiennes. Les huiles essentielles pures sont capables de détruire certains microbes comme les bactéries ou champignons de par leur forte concentration de certaines molécules chimiques et la puissance de certaines familles moléculaires.

Les huiles essentielles les plus efficaces pour faire son ménage :

L'huile essentielle de Lavandin Super

Cette huile est antibactérienne, antivirale, fongicide, et elle a un parfum très prononcé et odorant. Comment l'utiliser ?

- Mélanger avec du vinaigre blanc pour nettoyer les surfaces et profiter de ces vertus antibactériennes.
- C'est l'huile essentielle parfaite pour le linge, on peut l'intégrer dans sa recette de lessive, ou mettre quelques gouttes sur le linge avant une machine, notamment pour éloigner les poux.
- Mettre quelques gouttes sur un carré de coton dans le placard pour sa bonne odeur, ou bien sur un coussin de fleurs de Lavandin comme dans le temps.

L'huile essentielle de Citron

De part ses vertus antiseptiques et antibactériennes, cette huile essentielle est très utile pour dégraisser les tâches

tenaces et neutraliser les odeurs. Comment l'utiliser ?

- Intégrer cette huile dans une recette de liquide vaisselle, ou simplement quelques gouttes sur l'éponge.
- Très utile pour désodoriser les sanitaires ou encore le frigo : mettre quelques gouttes sur un palet d'argile pour neutraliser les mauvaises odeurs. Pour une action plus complète, vous pouvez l'associer avec l'huile essentielle de Lavandin.

L'huile essentielle de Tea Tree

Cette huile essentielle est un puissant antifongique et antibactérien. Elle s'utilise donc à merveille pour se débarrasser des moisissures ou acariens. Comment l'utiliser ?

- Associer cette huile au bicarbonate de soude pour nettoyer les joints de la salle de bain, le réfrigérateur...
- Mettre 1 goutte sur votre brosse à dents pour la rendre plus hygiénique.
- Mélanger 2 gouttes dans un

vaporisateur avec moitié d'eau et moitié de vinaigre blanc à pulvériser sur les draps pour les assainir, ou encore à pulvériser sur les couches ou serviettes hygiéniques lavables avant et/ou après lavage.

L'huile essentielle de Douglas

C'est l'huile essentielle antiseptique par excellence. Comment l'utiliser ?

- En diffusion pour assainir les locaux, elle permet par exemple de désinfecter la chambre d'un malade ou une pièce en période de grippe hivernale, ne pas hésiter à l'associer avec l'huile essentielle de Pin sylvestre dans le diffuseur pour une action bénéfique sur les voies respiratoires.
- Mettre quelques gouttes de cette huile dans l'eau de lavage du sol pour nettoyer et purifier les locaux.

L'huile essentielle d'Eucalyptus

Radiata

Cette huile essentielle a des propriétés antiseptiques, antibactériennes et a une action sur les voies respiratoires. Comment l'utiliser ?

- Intégrer cette huile dans la recette de votre lessive pour assainir votre linge.
- Mettre en diffusion pour purifier l'air ambiant et lutter contre les microbes et les virus.

Les huiles essentielles sont donc très utiles si vous souhaitez passer à un ménage plus naturel et plus écologique. De plus, elles sont très simples d'utilisation et sont

économiques. Puis, de par leur odeur, elles permettent de lier l'utile à l'agréable !

Recette du parfum d'ambiance désodorisant et désinfectant :

**POUR UN FLACON DE 50 ML
(avec pulvérisateur)**

45 ml d'alcool
(ou 40 ml d'alcool et 5ml d'eau
florale de Lavandin)
5 ml d'huiles essentielles

Vous pouvez mettre une seule huile essentielle ou faire des synergies pour une action plus complète. Voici deux associations possibles pour un parfum d'ambiance aux vertus désodorisante et désinfectante.

► Odeur boisée :

- HE Douglas (2ml)
- HE Citron (2 ml)
- HE Tea Tree (1ml)

► Odeur fraîche :

- HE Lavandin (2ml)
- HE Citron (2 ml)
- HE Eucalyptus Radiata (1ml)



Il faudra attendre quelques semaines pour que votre parfum d'ambiance macère afin de bien sentir l'odeur des huiles essentielles. Avant, l'odeur de l'alcool sera plus prononcée.

Comment atténuer les changements corporels survenant lors de la puberté ?

La puberté provoque de nombreuses transformations chez les jeunes, en effet, le corps change et ce n'est pas toujours facile à supporter pour les adolescents. Déjà, une forte poussée hormonale provoque entre autre des changements au niveau de la peau (acné, points noirs, peau grasse...), ainsi qu'un bouleversement psychologique. Puis cette période est significative d'une croissance accrue qui peut provoquer des douleurs articulaires, voir musculaires. La puberté est donc un passage de la vie pas toujours facile, mais l'aromathérapie et l'hydrolathérapie peuvent aider les jeunes à traverser cette étape.



Comment aider à traiter les problèmes de peau ?

Lors de la puberté, l'afflux d'hormone provoque une transformation des glandes chargées de produire le sébum de la peau (substance huileuse qui protège la peau). L'acné et la peau grasse résultent d'un excès de production de sébum par les glandes sébacées. Les premiers gestes à respecter pour traiter l'acné sont de ne surtout pas toucher ou gratter ces boutons, bien se nettoyer le visage une à deux fois par jour, éviter le fond de teint et se démaquiller quotidiennement.

En plus de ces conseils, voici quelques eaux florales, huiles essentielles et huiles végétales qui permettent d'atténuer l'acné et de rééquilibrer la peau :

- **L'eau florale d'Achillée Millefeuille**

: purifiante et apaisante cutanée, elle agit comme régulatrice pour le soin des peaux grasses et acnéiques, ainsi que pour calmer les rougeurs et irritations. A appliquer en externe avec un coton sur toute la surface du visage. Elle est également équilibrante du système hormonal féminin par voie interne.

- **L'eau florale de Lavande Fine** (ou lavande vraie) :

Astringente, purifiante et antiseptique sur la peau. Elle permettra de rééquilibrer l'épiderme et de lutter contre l'acné. Elle régule également le cuir chevelu gras. A appliquer en externe avec un coton sur toute la surface du visage.

• **L'huile essentielle de Tea Tree**

: Puissante anti-infectieuse et antibactérienne, cette huile essentielle permet de traiter de nombreux problèmes de peau, notamment l'acné infectieuse. A appliquer localement, sur les boutons à l'aide d'un coton tige imbibé.

• **L'huile essentielle de Ciste**

: Astringente, cicatrisante et hémostatique. Cette huile est utile pour les soins de la peau (acné, coupures, plaies...), et est très utile pour stopper un saignement.

• **L'huile essentielle de Lavande Fine**

(ou lavande vraie) : Régénérante cutanée et cicatrisante, on l'utilise pour traiter un grand nombre de petites affections de la peau, notamment l'acné. A appliquer localement, sur les boutons à l'aide d'un coton tige imbibé.

Attention : toujours faire un test sur le pli du coude avant d'utiliser les huiles essentielles pures sur la peau.

• **L'huile végétale de Jojoba** :

Régénérante et équilibrante des peaux grasses. Cette huile permet de rééquilibrer la peau, notamment les peaux acnéiques.

• **L'huile végétale de Noisette** :

Équilibrante et adoucissante, cette huile présente un toucher pénétrant non gras. C'est une huile de choix pour les peaux grasses à tendance acnéique.

Pour le soin des peaux jeunes, il est donc conseillé d'utiliser une eau florale pour nettoyer la peau chaque jour, puis d'intégrer l'huile essentielle de Tea Tree, de Ciste ou de Lavande dans une crème ou une huile végétale à appliquer après l'eau florale et avant de dormir.

Vous retrouvez plusieurs produits pour vous aider à traiter ces problèmes de peau chez Abiessence :

- **La lotion visage clair** : Cette lotion est une synergie de 4 eaux florales (rose, achillée, fleur d'oranger et lavande), idéale pour les peaux grasses, elle permet de nettoyer et tonifier la peau en



profondeur.

- **Le stick visage clair** : Ce roll 'on assèche les boutons et combat les imperfections. Grâce aux huiles essentielles de Lavande, Tea tree, Petit grain et les huiles végétales de Sésame, Jojoba et macération de rose qui agissent en synergie afin de faciliter la disparition rapide des impuretés.

- **Le savon d'Alep rare à 40% d'huile de Laurier** : Un savon naturel pour nettoyer le visage qui convient particulièrement aux peaux à problèmes grâce à son pourcentage plus élevé en huile de laurier.

- **Le savon à l'huile essentielle de Tea Tree** : Utile dans le traitement des problèmes de peau, il favorise la régulation des peaux grasses et nettoie la peau en profondeur, tout en douceur sans l'irriter.

Voici également une recette à faire vous-même :

HUILE DE SOIN POUR LES PEAUX GRASSES ET ACNÉIQUES

Mélanger dans un flacon de 50 ml :

- 48 ml d'Huile végétale de Jojoba ou de noisette (vous pouvez également mettre la moitié de chaque huile)
- 20 gouttes d'Huile essentielle de Tea Tree
- 20 gouttes d'Huile essentielle de Lavande fine
- 5 gouttes d'Huile essentielle de Ciste

Comment atténuer les douleurs articulaires ?

Les adolescents se plaignent souvent de douleurs articulaires ou musculaires, celles-ci sont liées à la croissance et au développement des muscles. De plus,

à l'école les jeunes sont confrontés à des sacs à dos très chargés qui peuvent accentuer ces douleurs, puis c'est souvent un âge où ils pratiquent beaucoup de sport. Il est donc très important de protéger et de soulager leurs articulations et muscles.

Voici quelques huiles essentielles très utiles :

• **L'huile essentielle de Romarin Camphré** : Décontractante musculaire, elle est efficace pour soulager les douleurs et inflammations musculaires, les courbatures, les crampes...

• **L'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné** : Action anti-inflammatoire puissante, on l'utilise avec succès pour calmer les douleurs du système articulaire.

Voici une recette à faire vous-même pour atténuer ces douleurs :

HUILE DE SOIN MUSCLES ET ARTICULATIONS

Mélanger dans un flacon de 50 ml :

- 48 ml de macération d'arnica bouleau
- 30 gouttes d'huile essentielle de Romarin Camphré
- 30 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné

Utiliser cette huile de soin en massage sur les zones douloureuses, avant et/ou

après le sport pour un meilleur confort.

Vous retrouvez aussi plusieurs produits chez Abiessence pour soulager les muscles et articulations :

- Le baume décontractant musculaire

: Ce baume aux huiles essentielles de Gaulthérie, Menthe Poivrée et Romarin Camphré est idéal à appliquer avant ou après un effort.

- L'huile de massage décontractante :

Cette huile à base de romarin camphré favorise la détente musculaire et décontracte les muscles tendus.

- L'huile de macération d'Arnica-Bouleau :

C'est l'huile idéale pour préparer les muscles à un effort physique ou pour favoriser la récupération. A appliquer avant et après l'effort.

Comment faire face aux bouleversements psychologiques ?

La puberté entraîne de nombreux changements, mais ceux-ci ne sont pas simplement d'ordre physique. En effet, des transformations émotionnelles et psychologiques accompagnent également cette période de la vie, mais celles-ci ne sont pas forcément visibles. L'adolescent se questionne déjà sur son corps en mutation constante, mais également sur lui-même, il a besoin de se créer une identité, demande de plus en plus d'indépendance et fait preuve d'une volonté de s'affirmer. Il s'agit d'une période de confusion où le jeune hésite entre son désir d'autonomie

et celui d'être encore dépendant de son environnement familial. Ces bouleversements psychologiques doivent déjà être soulagés par une écoute et une compréhension de la part des parents, ainsi qu'un dialogue qui doit permettre à l'adolescent de se sentir en confiance et de pouvoir avancer dans sa vie.

Certaines cures peuvent aider les adolescents à traverser plus facilement cette période de troubles.

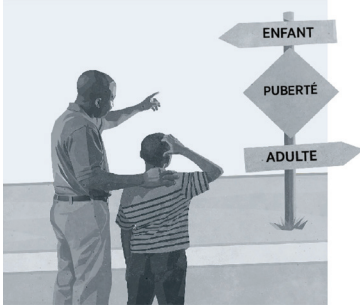
- L'eau florale d'Hélichryse : On utilise cette eau florale pour se renouveler chaque matin, pour effacer le passé et s'ouvrir à l'instant présent. Elle vous permet de créer davantage votre vie quotidienne, sans crainte. A prendre en interne à raison d'une cuillère à soupe diluée dans un verre d'eau par jour, sur 20 jours. Ne pas dépasser les 20 jours avec cette eau florale.

- L'eau florale de Millepertuis : On utilise cette eau florale en cas de fatigue nerveuse, de neurasthénie, ou lorsque l'on n'apprécie pas son corps et que l'on souhaite le modifier. A prendre en interne à raison d'une cuillère à soupe diluée dans un verre d'eau pendant 40 jours.

- Le macérât de bourgeons de Cassis

: Une cure de ce macérât permet de renforcer les défenses immunitaires, c'est un tonique général pour les périodes de fatigue et il permet de mieux gérer les problèmes de peau et d'articulations.

Il convient donc parfaitement pour surmonter la puberté. Prendre 10 à 15 gouttes dans un verre d'eau 15 minutes avant le repas. 1 prise par jour pendant 21 jours.



L'adolescence est également une période caractérisée par de nombreux facteurs de stress. Déjà en raison des changements corporels, émotionnels et sociaux, mais également de par la pression exercée par les examens, les professeurs et les parents qui ne trouvent pas toujours les mots justes pour les rassurer sur leur avenir. Ces tensions quotidiennes sont souvent bénignes mais mal vécues par les jeunes qui ont du mal à les surmonter.

L'aromathérapie peut aider largement à calmer ce stress. Notamment en diffusion, de nombreuses huiles essentielles permettent de surmonter les angoisses passagères.

- L'huile essentielle de Petit grain : Rééquilibrante nerveuse, cette huile essentielle détend l'organisme et permet d'apaiser, de calmer les spasmes nerveux.

- L'huile essentielle de Lavande Fine : Décontractante et calmante, cette huile

est utilisée pour apaiser, lutter contre les troubles du sommeil et les nervosités.

- L'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles : Equilibrante du système nerveux, cette huile essentielle calme la fatigue nerveuse, ainsi que les troubles du rythme cardiaque et les troubles digestifs d'origine nerveux.

- L'huile essentielle d'Orange Douce : Calmante et apaisante, cette huile permet de calmer l'anxiété, la nervosité et le stress. Elle favorise également l'endormissement et un bon sommeil.

Ces huiles essentielles peuvent toutes être utilisées en diffusion et en massage externe (diluées dans une huile végétale).

Pour une utilisation plus simple, voici une recette pour faire un Roll 'on Détente aux huiles essentielles que vous pourrez emmener partout avec vous !

RECETTE DU ROLL 'ON DÉTENTE

Mélanger dans un flacon à bille de 9ml :

- 4.5 ml d'huile végétale de Carthame
- 50 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 35 gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquilles
- 50 gouttes d'huile essentielle de Lavande Fine

Ce Roll 'on est à appliquer sur le plexus solaire, l'intérieur des poignets ou encore la voute plantaire plusieurs fois par jour en cas de besoin.

L'ânesse

Le 10 octobre 2019, Mélusine et Merlin ont agrandi leur troupeau avec l'arrivée de Gris Gris. Quel destin aurait peut être réservé à cette petite ânesse si elle était née en 17 à ?



L'ânesse nourricière

De toutes les femelles d'animaux domestiques, le lait d'ânesse est celui qui se rapproche le plus du lait de la femme. A la fin du 19^{ème} siècle, les hôpitaux de France spécialisés dans la petite enfance, entretenaient officiellement une asinerie qui comptait pour Paris 25 ânesses destinées à allaiter les enfants faibles, les orphelins ou les prématurés. Cela est d'autant plus surprenant que, pour éviter les infections, on mettait les enfants directement aux mamelles de l'ânesse. Le lait d'ânesse fut donc employé également en diététique : les élégantes de l'époque achetaient dans les asineries ou se faisaient livrer à domicile... par l'ânesse, traite chez la cliente pour en garantir la fraîcheur !!!!

L'ânesse agricultrice

L'agriculture est la deuxième grande utilisation de l'âne (après le transport).

Il était appelé le cheval du pauvre. Dès le 17^{ème} siècle, La Fontaine lui accorde une place très importante. L'âne est le bon à tout faire des fermes : tirer la charrue, la herse, porter les bidons de lait, amener les maîtres à la messe ou au marché, et quand il est au repos, il entretient les talus et fossés. Dans les vignes, les sentiers, l'âne est plus à l'aise que le cheval et a le pied sûr. Le tracteur agricole vers la moitié du 20^{ème} siècle va contribuer à voir disparaître la quasi-totalité des ânes.

L'ânesse porteuse

Avant l'apparition du chemin de fer et de l'automobile, l'âne était utilisé pour transporter des denrées, des matières premières telles que le bois, et même des personnes. Dans certains pays en voie de développement, il est toujours utilisé de cette manière. L'âne, par sa petite taille, est plus facile à charger qu'un cheval et son caractère est plus placide. On le trouve pour transporter le lait, l'eau, des matériaux, des pierres, du foin, de la paille, du vin, du charbon (il travaillait dans les mines), du cuir, du sel, des personnes et pour débarrasser. Pendant la 1^{ère} guerre mondiale, il transportait le ravitaillement des soldats mais aussi les blessés. La transhumance

utilise également l'âne, même de nos jours. Pour porter, on fixe sur le dos de l'âne un bât. Il en existe de différentes sortes pour s'adapter aux besoins et à ce qui doit être transporté (par exemple, les bidons de lait). Il est fabriqué en bois, en cuir, ou en osier. L'âne doit être habitué au bât au cours de sa troisième année, lorsque son squelette est assez solide et définitif !!! Son utilisation varie suivant les régions et les besoins.

L'âne a connu une période difficile car le progrès a fait qu'il a été remplacé progressivement par les transports modernes. Certaines races sont maintenant protégées pour éviter leur disparition.

L'ânesse monture

Il est très robuste pour porter, tracter.... Il fut longtemps monté pour les déplacements liés au travail ou aux loisirs. Aujourd'hui encore dans certains pays, il est toujours utilisé comme monture.

L'homme lui préfère le cheval qui est plus rapide et plus allant.

Son allure naturelle en monte : le pas et le trot. Il est possible de le mettre au galop, mais on s'apercevra de suite que cette allure ne lui convient pas.

L'ânesse marchande

Enfin, l'âne a toujours été l'outil indispensable des marchands. Depuis l'antiquité, on le retrouve toujours sur les marchés à porter ou tirer des

marchandises.

Aujourd'hui encore, on le retrouve comme principal outil de transport de marchandises dans les vieilles ruelles des médina dans les pays en voie de développement.

Certains marchés ont des «parking à ânes».

en 2019, chez Abiessence, Gris Gris est plutôt réservée à ...

L'ânesse pompier

Nos ânes sont plutôt réservés à la protection de l'environnement. Ils débroussaillent de façon très efficace nos pâtures qui ne pourront jamais être mises en culture d'aromatiques.

et avouons-le....Gris Gris est aussi une ...

L'asinothérapie

L'âne, de par son regard mélancolique, son calme et sa familiarité avec l'homme, est une vraie thérapie. Cet animal ne juge pas et est toujours très content d'avoir de la visite. Une fois la confiance installée, l'âne est source d'apaisement, d'échanges et d'affection.



Récoltes de fin de saison et nouveautés au rendez-vous ...



Géranium



Origan

Chaque année nous sommes tentés par la nouveauté dans nos parcelles d'aromatiques.

En 2019, nous avons testé le géranium odorant, l'origan compact et le romarin camphré. Pour ce dernier, nous n'avons pas réalisé de récolte. Il s'agit d'un arbuste. Il faut lui laisser le temps de grandir pour nous offrir ces belles feuilles longues, persistantes et coriaces dans quelques années.

Nous avons fait une petite coupe d'origan pour rabattre les tiges au sol. Il devrait s'étoffer en 2020. La récolte 2019 a été mise à sécher dans le but d'une distillation hivernale pour obtenir de l'eau florale. Celle-ci est très intéressante au niveau respiratoire, anti infectieuse et vermifuge. Facile d'utilisation, contrairement à son huile essentielle, qui est dermocaustique.

Quant au géranium, nous sommes vraiment très contents car en 20 ans d'existence, il s'agit de la première cueillette et donc de la première distillation de cette plante. Nous avons obtenu seulement quelques gouttes

d'huile essentielle mais en revanche nous avons pu nous constituer un petit stock d'eau florale. Cet hydrolat est très parfumé, fleuri et intéressant en lotion pour le visage. Il s'agit bien de la culture du géranium odorant et non pas du géranium d'ornement qui souvent n'évoque pas forcément une bonne odeur ! Une odeur très différente mais en revanche, malheureusement (pour nous), ils craignent tous les deux le gel. Nous avons joué la carte de la sécurité en arrachant quelques pieds qui vont passer l'hiver « à la grange ». Et nous prenons le pari pour ceux qui « dormiront » en plein champs, grâce (si on peut le dire !) au réchauffement climatique, refleuriront en 2020.

A l'heure de la rédaction du petit journal, les pieds d'aromatiques de 2020 ne sont pas encore en commande. Quelle nouveauté allons-nous bien pouvoir trouver pour cette nouvelle année ??.....

Que se passe-t-il dans les champs après ces quelques jours de manteau blanc ?

Depuis la mi-octobre, nous mettons les bouchés doubles afin de terminer nos travaux d'automne avant que le froid et la neige arrivent définitivement. Nous savons qu'à partir de mi-novembre, les travaux extérieurs deviennent compliqués. Sarah, Léo, Joël et Emilie ont relevé le pari !



Le blé meunier est semé, roulé et même parqué (nous préférons savoir nos copains les sangliers en dehors de la parcelle que dedans !). Celui-ci est en train de germer. Patience...il faudra attendre 10 mois pour le moissonner ! Cette année nous avons opté pour un mélange de variétés afin de mieux répondre aux qualités boulangères.



Les rosiers sont plantés...mais pas encore enracinés ! Nous avons décidé de recréer une petite roseraie (250 pieds) à Verrières. Il s'agit de rosiers anciens qui donnent

énormément de fleurs, petites et très odorantes. Le mois de novembre est propice à la plantation de racines nues. Nous mesurerons nos talents de « jardiniers » au printemps à l'apparition des bourgeons...signe de vie ! Nous possédions déjà quelques pieds de rosiers où la récolte des pétales était destinée à la macération huileuse (très hydratante pour la peau). Dans les années à venir, nous aimerions produire la précieuse, connue et reconnue, eau florale de rose. Et puis, soyons sincères... la roseraie, c'est aussi pour le plaisir des yeux et du nez !



Une bonne partie des toiles tissées est déroulée. Il est important pour nous que les terrains soient prêts à la plantation de 2020, d'une part pour que les sols se stabilisent et maintiennent bien la toile tissée et d'autre part pour gagner du temps lors de la plantation (le temps étant compté et précieux au printemps, notamment à la reprise des pieds). Nous prévoyons d'agrandir en menthe, camomille, lavande, cassis....

Alors maintenant il peut neiger !!!

Abies-bois : Le circuit court

Chez Abies-Bois, nous essayons de favoriser dans la mesure du possible le circuit court et local.

Le mois dernier, nous avons effectué une coupe de jardinage dans une sapinière au lieu-dit La Sauvetat (commune de St Anthème limitrophe avec Gumières).



Cette forêt appartient à un propriétaire privé. En dehors de la tempête de 1999 qui avait créée quelques chablis, aucune intervention ni prélèvement n'avaient été effectués jusqu'à aujourd'hui sur cette parcelle.

Ainsi, les arbres se sont régularisés avec un diamètre important, mais aucune régénération ne s'est installée par manque de lumière et aussi dû à une trop épaisse couche d'humus accumulée depuis des années.

Nous avons donc décidé de prélever de manière dynamique mais raisonnée (environ 30% des tiges) afin de garder une stabilité, des arbres restants et faire entrer un peu de lumière dans la forêt. Lors du débardage des grumes, le sol

a été gratté afin que la régénération s'implante plus facilement.

Une fois l'exploitation terminée, les bois ont été transportés via les Transports Montet installés sur la commune de Margerie Chantagret, qui nous les acheminent jusqu'à notre scierie de Gumières (environ à 9km).



Une fois le bois scié avec soin, la toiture sera transportée et posée sur la commune d'Ecotay l'Olme par un charpentier du coin (transport du bois scié = 20 km).



Comme vous pouvez le constater, entre les bois sur pieds et la toiture posée, le bois aura été déplacé de seulement 29 km...

Le bilan carbone n'est pas mal !!! Mais avant tout, nous pouvons nous satisfaire de bénéficier de bois local avec une gestion forestière durable et un transport limité.



Nous n'allons pas nous en arrêter là, nous pouvons toujours nous améliorer en proposant par exemple du bois sec à l'aide d'un séchoir (projet toujours d'actualité).

Par ailleurs, il est de notre responsabilité de communiquer davantage sur la qualité de nos sapins qui a fait ses preuves depuis des siècles sur les toits des fermes de nos montagnes.

Alors, avant de « céder au chant des sirènes » et mettre en avant les qualités du douglas qui ont eux aussi des points forts mais qui ne sont pas des arbres qui poussent naturellement chez nous, réfléchissons au renouvellement naturel des sapins, et aux impacts dus au transport.

A quand du bois certifié made in Forez ?...

Forestièrement

Lancement d'une gamme de confiseries à la distillerie

Depuis le départ de l'activité, Abiessence poursuit le but de faire découvrir les propriétés thérapeutiques et aromatiques des huiles essentielles. La distillerie souhaite formaliser cet objectif en proposant ses propres recettes de confiseries venant ainsi compléter la gamme culinaire déjà en place : infusions, sirops, chocolats, farines et huiles.

Les carrés fruités

Aromatisées aux huiles essentielles (agrumes, menthe, douglas, verveine) ou aux fruits rouges (purée de fruits issus de nos cultures), il s'agit du nom forézien donné aux pâtes de fruits. Nous prévoyons d'agrandir nos parcelles et d'implanter de nouveaux cassissiers ainsi que de rajouter fraisiers, framboisiers, groseilliers, ronciers et myrtilliers afin de décliner les carrés fruités sous de multiples couleurs et saveurs.

Une fois la température désirée atteinte, la préparation est coulée en cadre, il faut compter une dizaine de minutes avant qu'elle prenne sa texture finale.



A ce moment, le cadre est enlevé, et la pâte peut être découpée à l'aide d'une guitare (machine permettant de calibrer la découpe). Les morceaux sont alors roulés dans le sucre et sont mis à sécher pendant 48 heures avant d'être

conditionnés en sachet.



Les guimauves

Aromatisées aux huiles essentielles (bergamote, citron, fenouil, géranium, lavande et autres ...) ou aux eaux florales de fleur d'oranger et de rose, ces confiseries peuvent prendre la forme de cubes ou de lanières.



Comme pour les carrés fruités, les guimauves sont colorées à l'aide de colorants alimentaires naturels (jaune : curcuma, vert : épinard, rouge : betterave).

Le développement de cette gamme alimentaire implique l'agrandissement de la distillerie comprenant de nouveaux espaces d'accueil et de production où d'autres confiseries pourront voir le jour dans les mois à venir (berlingots, bonbons au miel, nougats, gommages et autres douceurs).

Que vous soyez initié ou non à l'aromathérapie, venez découvrir ces nouveautés afin d'aborder les huiles essentielles d'une autre façon.

Cake à la courge et aux tomates séchées



- 1 yaourt de 125 g
- 50 g d'huile d'olive
- 2 œufs
- 12 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 150 g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 1 pincée de sel
- 20 g de tomates séchées coupées en minuscules dés
- 150 g de courge butternut crue coupée en petits dés
- 5 cuillerées à soupe de graines de courge

Comment faire ?

Séparez les blancs des jaunes d'œuf.

Mélangez les jaunes avec le yaourt, l'huile essentielle et l'huile d'olive.

Ajoutez la farine, la levure, les tomates séchées coupées finement et le sel.

Epluchez la portion de courge butternut.

Coupez sa chair en minuscules dés .

Montez les blancs en neige et ajoutez-les à la pâte.

Versez dans un moule à cake (éventuellement tapissé de papier cuisson).

Saupoudrez avec les graines de courge.

Enfournez pendant 35 à 40 minutes à 180°(th. 6). Faites le test de l'aiguille à tricoter ou d'une lame de couteau piquée au centre du gâteau : si elle ressort sèche, c'est signe que le cake est cuit.

Défournez. Laissez reposer durant une dizaine de minutes avant de démouler. Laissez refroidir. Coupez ce cake en tranches et servez-le à l'heure de l'apéritif ou avec une bonne salade verte bien relevée.

Beignets de carnaval

Pour fêter le carnaval avec des gourmandises, voici une recette de beignets de carnaval, une recette facile à réaliser par les enfants.



300 g de farine

75 g de beurre

3 oeufs

60 g de sucre

2 cuillères à soupe d'eau florale
de fleur d'oranger

De l'huile pour frire

Sucre glace (facultatif)

- 1- Coupe le beurre en petits morceaux.
- 2- Dans un saladier réunis la farine, le beurre et le sucre. Malaxe avec tes doigts.
- 3- Casse les œufs et verse l'eau florale.
- 4- Mélange avec une cuillère en bois pour assembler tous les ingrédients.
- 5- Laisse reposer sous un torchon propre pendant 45 minutes.
- 6- Dépose la boule de pâte sur un plan fariné et étale la pas trop finement.
- 7- Découpe des lanières et partage en rectangles.
- 8- Fais une fente avec la pointe d'un couteau au centre de chaque rectangle.
- 9 - Ou coupe des formes avec une roulette crantée.
- 10 - Plonge les formes avec une écumoire, dans de l'huile bouillante ou dans une friteuse si tu en as une. Attention à ne pas te bruler.
- 11- Fais cuire quelques minutes de chaque côté pour qu'elles soient dorées et sors les beignets avec l'écumoire.
- 12- Dépose les beignets sur du papier absorbant.
- 13- Saupoudre de sucre glace.
- 14- Déguste chaud.

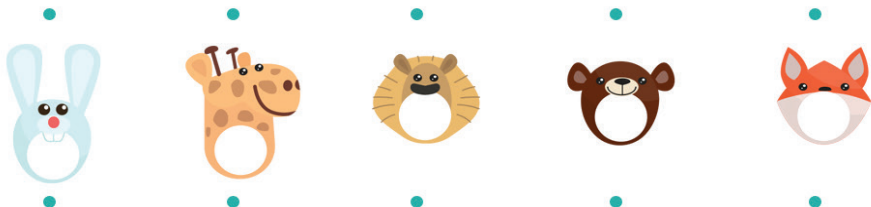


LE CARNAVAL

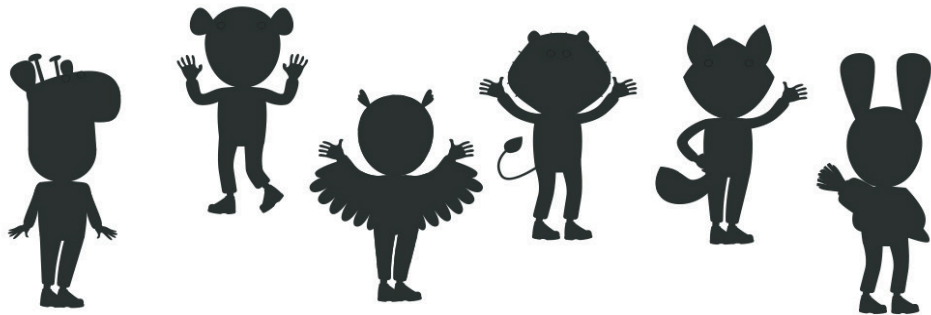
Petits jeux d'observation pour la maternelle

Momes

Relie chaque enfant déguisé au masque correspondant :



Entoure le déguisement qu'in'aparaît pas dans le jeu du dessus :



Un masque de carnaval plumé



Pour le réaliser, tu auras besoin de trois fois rien :

- Une assiette en carton colorée
- Du papier épais de couleur
- Une paille en papier décorée
- Une perforatrice grand modèle ronde (3,3 cm de diamètre)
- Des gommettes

- 1- Découpe l'assiette en carton en deux parties égales de manière à former la base du masque.
- 2- A l'aide d'une perforatrice, réalise deux trous ronds au niveau des yeux.
- 3- Pour confectionner les plumes du masque, fabrique un gabarit, reporte le sur une feuille de papier coloré et plie en deux.
- 4- Réalise des crans le long de la plume à l'aide de ciseaux.
- 5- Fabrique et colle le bec, puis les plumes en papier sur la base.
- 6- Finis la décoration du masque à l'aide de gommettes et fixe la paille sur l'envers du masque.

DÉCEMBRE 2019		
Mer 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 11	Pâtisserie adultes/Noël	14h - 17h30
Ven 13	Pâtisserie adultes/Noël	14h - 17h30
Mar 17	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
JANVIER 2020		
Jeu 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 16	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 22	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 30	Formation niveau 2	9h - 17h30
FÉVRIER 2020		
Sam 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 11	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 20	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 26	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 26	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 27	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

MARS 2020		
Mer 04	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 04	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 11	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Sam 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 19	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 26	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 28	Pâtisserie adultes/Pâques	14h - 17h30
AVRIL 2020		
Mer 01	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 04	Pâtisserie adultes/Pâques	14h - 17h30
Mar 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 09	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 16	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 22	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 22	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
MAI 2020		
Sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 14	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 20	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

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

THÈME HIVER

- 🌿 Parfum d'ambiance escapade en forêt
- 🌿 Complexe inhalation
- 🌿 Stick à lèvres nourrissant
- 🌿 Crème mains réparatrices
- 🌿 Masque hydratant visage

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Lotions visage personnalisée
- 🌿 Roll On saison tranquille
- 🌿 Huile de soin fortifiante pour les ongles
- 🌿 Gommage visage
- 🌿 Shampoing liquide

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 et fabrication de vos cinq produits.

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

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

THÈME HIVER

- 🌿 Roll On SOS Rhume
- 🌿 Parfum solide
- 🌿 Huile de massage respiratoire

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Spray bonne nuit (pschiiit les cauchemars ...)
- 🌿 Lotion Apad Poo
- 🌿 Roll On cicatrisant

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

FORMATION AROMATHÉRAPIE

60€/personne* ⌚ 9h00 à 17h30 📅 Sur réservation

OBJECTIFS :

- 🌿 **Niveau 1** : Initiation à l'aromathérapie (Production de plantes aromatiques et exploitation forestière, Histoire de l'aromathérapie, Visite, Principes d'utilisation des huiles essentielles, Critères de qualité, Étapes de développement d'un produit et Fabrication de 3 produits cosmétiques.
- 🌿 **Niveau 2** : Perfectionnement à l'aromathérapie [10 plantes seront abordées (botanique, origine ...), Jeux de reconnaissance (olfactif, gustatif ...), La chimie aromatique : familles moléculaires (propriétés et précautions), Analyse détaillée des 10 huiles essentielles (principaux constituants, propriétés, associations ...) et Fabrication de 3 produits.]

- 🌿 * Repas compris

ATELIER PRODUITS D'ENTRETIEN

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

17/12/19, 22/01/20 et 11/02/20

- ✿ Crème à récurer
- ✿ Spray nettoyant et dégraissant petites surfaces
- ✿ Savon de vaisselle (solide)

11/03/20, 01/04/20 et 20/05/20

- ✿ Lessive liquide
- ✿ Spray vitres
- ✿ Gel nettoyant WC

OBJECTIFS :

Nos ateliers sont l'occasion pour vous de fabriquer vos propres produits d'entretien 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 3 produits d'entretien.

ATELIER PATISserie ADULTES

30€/personne ⌚ 14h00 à 17h30 📅 Sur réservation

CHOCOLATS DE NOËL



Mercredi 11 décembre
Vendredi 13 décembre



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



CHOCOLATS DE PÂQUES

Samedi 28 mars
Samedi 4 avril



- ✿ 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.

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, Rémy, Jean-Michel, Lola, Priscilla, Céline 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

