

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



1^{er} trimestre 2021

A LIRE CET HIVER



Sommaire

Le sapin pectiné	4
L'eucalyptus radiata	6
Les différents dentifrices maison	8
Les argiles en cosmétique	12
Huiles essentielles : les alternatives locales.....	15
Hiver, affections respiratoires : comment protéger nos enfants ?	20
Zoom des champs	25
Traditions de Noël	28
Recherche et développement	30
Abies-bois	32
Recettes	34
Le coin des enfants	36
Nos ateliers et formations	40
Informations utiles	44

La sapin pectiné ou sapin blanc

Nom latin : *Abies Alba*

Famille : Pinacées

Partie distillée : Les aiguilles

Odeur : de résineux, balsamique, un peu citronnée.

Provenance : Europe, Monts du Forez



Sapin vient du latin « sappinus », croisement entre le latin « pinus » et le gaulois « sappus ». Pectiné fait référence aux aiguilles disposées en forme de peigne, du latin « pectinata ». La dénomination de « sapin blanc » se rapporte à la couleur de l'écorce et du bois.

Le Sapin Pectiné possède une forme pyramidale et aime se développer et grandir sur les versants ombragés des montagnes entre 800 et 2000m d'altitude. Son tronc, habituellement très droit peut atteindre jusqu'à 50m de hauteur et ses branches opposées sont régulièrement ouvertes et se rétrécissent progressivement jusqu'au sommet, d'où sa forme conique.

Le Sapin Pectiné est un conifère avec des aiguilles aromatiques. Son fruit, la pomme de pin, est également de forme conique et mesure environ 15cm.

Il est un des emblèmes des Monts du Forez, car il impose le respect par sa taille et sa résistance !

Un peu d'Histoire :

Le Sapin Pectiné ou Sapin Blanc aurait été, jadis, le premier sapin de Noël ! En

Alsace, le premier sapin de Noël est mentionné dès 1521 dans les archives de la ville de Sélestat. La coutume se répand en France dans les années 1870. Aujourd'hui la plupart des « sapins de Noël » sont en fait des Epicéas.

Le sapin a toujours fait partie de mythes et de traditions : vœu de fécondité en Allemagne, éloigne les morts lorsqu'il est attaché sur une porte en Angleterre ou à l'inverse est signe de mauvais présage pour un propriétaire si le sapin est victime de la foudre sur une de ses parcelles...

Propriétés et indications thérapeutiques :



L'huile essentielle de Sapin Pectiné, obtenue par distillation des aiguilles, possède des propriétés antiseptiques et anti-catarrhales. Elle est principalement

utilisée en diffusion ou en inhalation (souvent associée avec d'autres huiles essentielles) pendant la période hivernale et en cas de problèmes respiratoires ou pulmonaires.

Attention, il est fortement déconseillé de l'utiliser par voie interne ou seulement à très faibles doses ce qui est le cas dans les bonbons typiques des Vosges.

Utiliser le Sapin Pectiné en inhalation :



Pour traiter les maux de l'hiver, vous pouvez déposer 2 gouttes d'huile essentielle de Sapin associées à 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata et 2 gouttes d'huile essentielle de Niaouli dans un bol d'eau chaude. Cette inhalation à faire le soir sur 2 à 3 jours maximum, vous permettra de traiter une toux rebelle, une bronchite ou encore un rhume.

Et en usage externe :

Diluer largement l'huile essentielle de Sapin Pectiné dans une huile végétale (1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale) et appliquer sur le plexus solaire 2 fois par jour en cas de bronchite ou sur le

bas du dos 3 fois par jour en cas de fièvre. Vous pouvez l'associer avec du ravintsara et de l'épinette, attention tout de même aux personnes sensibles des reins !

Enfin vous pouvez l'utiliser, toujours en massage, sur le bas du dos et des reins en cas de fatigue chronique, le matin et le midi pendant une semaine.



L'eucalyptus radié

Nom latin : Eucalyptus Radiata

Famille : Myrtacées

Provenance : Australie

Partie distillée : Feuilles

Odeur : balsamique, camphrée, eucalyptée, fraîche et forte



L'Eucalyptus radié est un petit, ou un grand arbrisseau, mais il n'a en tout cas rien de comparable avec l'immense Eucalyptus Globulus, celui qui embaume le Sud de l'Australie et de la Tasmanie. Son tronc est gris-bleu, ses feuilles juvéniles sont arrondies puis prennent une forme de fer de lance lorsqu'elles deviennent adultes.

Les feuilles dégagent une odeur de menthe poivrée lorsqu'on les malaxe entre les doigts.

L'huile essentielle d'Eucalyptus Radié, est un incontournable de la période hivernale. Ses propriétés spécifiques pour soigner les voies respiratoires en feront votre meilleur allié en ce début d'année !

Un peu d'Histoire :

Depuis très longtemps, le peuple des Aborigènes utilisent des feuilles d'eucalyptus pour ses vertus médicinales et notamment pour soigner les plaies car la sève accélère la cicatrisation et la guérison.

L'eucalyptus radiata sera introduit en Europe et en France vers la moitié du XIXème siècle.

Propriétés et indications thérapeutiques :



L'huile essentielle d'eucalyptus radiata possède de nombreuses vertus en phytothérapie. Elle est notamment utilisée pour traiter les maux et maladies de la sphère ORL : grippe, rhume, toux, sinusite, bronchite etc... Elle a également une action antiseptique et antibactérienne.

De plus, l'huile essentielle d'Eucalyptus Radié peut être appliquée sur la peau, en usage interne et diffusée.

Enfin, on peut l'utiliser pour stimuler le système immunitaire ou en cas de problème urinaire.

Comment l'utiliser ?

En cas d'otite :



Verser 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radié + 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande Fine, puis appliquer en massage sur les contours de l'oreille 4 fois par jour pendant une dizaine de jours. Pour les jeunes enfants de moins de 3 ans, vous pouvez diluer ce mélange dans de l'huile d'amande douce ou toute autre huile végétale avant de lui appliquer sur la peau.

En cas d'encombrement des bronches :

Mélanger 3 gouttes d'eucalyptus radiata avec 3 gouttes de Ravintsara et 2 gouttes de Pin Sylvestre dans une cuillère à café d'huile végétale de jojoba ou autre et appliquer en massage élargi sur la poitrine et le dos, 3 à 4 fois par jour.

En diffusion :



En effet, sa diffusion dans l'atmosphère permet d'assainir et de purifier l'air ambiant pour lutter plus efficacement contre les microbes et autres virus.

De même, vous pouvez appliquer quelques gouttes sur un mouchoir et le respirer dès l'apparition des premiers symptômes de la rhinite, ou en cas de toux !

En alimentaire :

L'huile essentielle d'Eucalyptus Radié peut être utilisée pour aromatiser des sirops, des infusions ou des bonbons... Elle donnera une note hivernale à vos préparations.



Les différents dentifrices maison

Nous avons tendance à croire qu'avant la production en masse de la brosse à dent, à la fin du XIXe siècle, puis son explosion après la seconde guerre mondiale, nos ancêtres négligeaient les soins dentaires. Néanmoins, de nombreuses fouilles ont permis de révéler toutes sortes de méthodes anciennes destinées au nettoyage des dents : cure dent, bâtonnet en bois fibreux...



Le dentifrice moderne lui, date du début du XXe siècle et on lui ajoute du fluor depuis les années 1950. Avant sa texture en pâte, on trouvait les dentifrices sous forme de poudre ou même d'eau, peut être injustement tombées dans l'oubli.

Aujourd'hui le dentifrice est devenu un produit de consommation quotidien pour toute la famille, malgré son coût et les débats que suscitent certains de leurs composants. Sachant que la bouche est l'une des zones les plus sensibles du corps, peut-être est-il temps de s'intéresser aux dentifrices plus naturels, et pourquoi pas, aux dentifrices fait maison.

naturels est accessible dans les magasins bio ou même en grande surface. Aux huiles essentielles, aux extraits de plantes, à l'argile... autant d'ingrédients aux propriétés multiples qui vous permettent de cibler le dentifrice le plus adapté pour vous.

Par ailleurs, si ne souhaitez pas acheter de dentifrice mais le fabriquer vous-même, c'est possible, très simple et moins cher ! Néanmoins, il est indispensable de mettre certains ingrédients pour s'assurer que votre dentifrice vous procure une bonne hygiène bucco-dentaire, ne vous agresse pas les dents et respectent le pH de votre muqueuse buccale.

Le choix du dentifrice naturel

Choisir un dentifrice naturel, et éventuellement bio permet de profiter de la même efficacité qu'un dentifrice classique du commerce, en alliant des ingrédients issus de la nature, souvent de plantes ou de minéraux. Cela permet un impact environnemental bien moindre, et une assurance d'ingrédients naturels et profitables pour la santé buccodentaire.

Aujourd'hui un vaste choix de dentifrices

Quels ingrédients naturels pour mon dentifrice maison ?

• Le bicarbonate de soude

Légèrement abrasif, il permet d'équilibrer le pH local et s'oppose aux "attaques acides", d'origine alimentaire, qui favorise les caries. Reconnu pour blanchir les dents, il permet d'éliminer efficacement les dépôts de tartre. Il ne doit pas être employé en usage quotidien (ou maximum pendant 1 mois) car il

risque d'altérer l'émail dentaire. Il est donc intéressant de réaliser un dentifrice au bicarbonate qu'on utilise de temps en temps pour le côté blanchissant, ou d'utiliser ce dentifrice une fois tous les six mois pendant quelques semaines.

• L'Argile

Attention à ne pas utiliser n'importe quel argile pour le brossage des dents, certaines sont trop abrasives. On préférera l'argile bentonite, l'argile blanche surfine ou l'argile verte surfine (ou ultra ventilée). Une argile est trop abrasive si elle « croque sous la dent », dans ce cas ne pas l'utiliser dans un dentifrice.

Les argiles ont un fort pouvoir absorbant, elles se fixent sur les bactéries et les toxines de la bouche pour les évacuer. Elles ont également un pH alcalin et permettent de lutter contre l'acidité buccale. Elles boostent aussi la ré-minéralisation des dents de par leur richesse en minéraux.

• Le carbonate de calcium ou blanc de Meudon

On l'utilise dans les dentifrices comme abrasif doux. Il permet également un apport en calcium naturel. Il sert aussi d'agent épaississant dans les recettes de dentifrice en pâte ou en gel.

• Le sel marin

Le sel est un très bon antiseptique grâce à sa forte teneur en iode. Par ailleurs, il permet de blanchir les dents, et sert d'abrasif très doux.

• Le charbon végétal activé

Très absorbant, il attire les bactéries et toxines de la bouche. Attention tout de même à bien le rincer car il est noir !

• L'extrait de pépins de pamplemousse

Cet incroyable remède naturel est un puissant anti bactérien, on l'utilise en bain de bouche ou dans une recette de dentifrice pour soigner les aphtes, soulager les gencives sensibles et limiter la mauvaise haleine.

• La teinture mère de propolis

En raison de ses propriétés protectrices et antibactériennes, la propolis permet de désinfecter la bouche et empêche le développement de la plaque dentaire, protégeant ainsi les dents contre les caries. La teinture de propolis est souvent obtenue par macération dans l'alcool, elle ne convient pas aux enfants sous cette forme. Mais il existe également des extraits de propolis sans alcool qui peuvent convenir dans un dentifrice pour les enfants.

• Le gel d'Aloe Vera

Protecteur et apaisant, le gel d'Aloe Vera permet d'agir sur l'accumulation de la plaque dentaire, elle réduit également l'inflammation gingivale et réduit la douleur et le temps de cicatrisation d'un aphte.

• La poudre de Siwak

Traditionnellement utilisé comme brosse à dent en Inde et en Chine, le bâton de Siwak ou Miswak a des propriétés

purifiantes très intéressantes. Sous forme de poudre, elle est plus pratique à intégrer dans une recette de dentifrice. Elle permet de nettoyer les dents en douceur, de protéger et d'apaiser les gencives, ainsi que de contribuer à blanchir les dents.

• Les huiles essentielles

Et oui, les huiles essentielles ne permettent pas seulement de parfumer votre dentifrice, elles vous permettent de profiter de toutes leurs vertus pour le bien être de votre bouche !

L'huile essentielle de Tea Tree, largement reconnue pour ses propriétés antibactériennes et antifongique, permet de lutter contre la plaque dentaire et la mauvaise haleine.

L'huile essentielle de Citron, antibactérienne et antiseptique, participe activement à l'élimination du tartre et permet donc de blanchir les dents grâce à sa forte acidité.

L'huile essentielle de Menthe Poivrée, ou de Menthe Verte (selon les goûts) très antibactériennes, contiennent du menthol qui a une action anesthésiante locale « effet froid », ce qui permet de calmer les douleurs dentaires et de laisser une haleine fraîche.

• Les eaux florales

Les eaux florales ou hydrolats sont des produits aqueux obtenus lors de la distillation des huiles essentielles. Leur action est moins forte, moins puissante que celle des huiles essentielles, mais leurs vertus pour l'hygiène bucco-dentaire sont très intéressantes.

L'eau florale de Menthe Poivrée est très utilisée pour l'hygiène buccale et rafraichir l'haleine.

L'eau florale de Melisse, aux propriétés antiseptique, prend soin des gencives irritées.

L'eau florale de Laurier Noble, purifie et calme les douleurs inflammatoires gingivales.

Voici donc une liste non exhaustive des ingrédients que vous pouvez utiliser dans vos recettes de dentifrices. Le plus efficace pour avoir une bonne hygiène bucco-dentaire sera de mélanger ces ingrédients et de varier pour profiter du maximum de vertus.

Les différentes formes de dentifrices

Nous avons généralement l'habitude d'utiliser du dentifrice en pâte, néanmoins, il est difficile de recréer la même texture en le faisant soi-même avec des produits exclusivement naturels. Voici donc des idées de recettes de dentifrice sous différentes formes, que vous pouvez adapter en variant les ingrédients !

Le dentifrice solide



Pour un flacon de 50 gr
5 gr de siwak (poudre)
15 gr d'argile blanche
25 gr d'huile de Coco
10 gouttes de teinture
mère de propolis
10 gouttes d'huile essentielle de Citron

Faites chauffer l'huile de coco au bain marie jusqu'à ce qu'elle devienne liquide. Dans un récipient, mélangez les poudres. Versez l'huile de coco liquide sur les poudres en mélangeant jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Puis, ajoutez les gouttes de teinture de propolis et d'huile essentielle.

Conditionnez dans un flacon ouvert ou un gobelet en carton, laissez sécher quelques jours puis démoulez. Si vous le souhaitez, plantez un bâtonnet dans votre récipient avant le séchage pour avoir un dentifrice en sucette.

Ce dentifrice s'utilise en frottant la brosse à dent mouillée à l'eau chaude directement dessus.

Le dentifrice en poudre

- 3 cuillères à soupe d'argile verte
- 1 cuillère à soupe de charbon activé
- 8 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree



Mélangez bien tous ces ingrédients puis versez les dans un contenant à couvercle. Ce dentifrice s'utilise à l'aide d'une brosse à dent humidifiée. A conserver au sec et au frais et à utiliser dans les 15 jours suivant la préparation.

Le dentifrice en gel ou en pâte

- Pour un flacon de 30 ml
- 6 gr de gel d'Aloe Vera
- 28 ml d'eau florale de Mélisse
- 8 gr de carbonate de calcium
- 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- 7 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée



Dans un flacon versez le gel d'Aloe Vera, puis ajoutez l'eau florale de Mélisse, le carbonate de calcium, l'extrait de pépins de pamplemousse et l'huile essentielle. Mélangez bien et versez dans un flacon avec un bouchon et de préférence une pompe spray.

Ce dentifrice se conserve 3 semaines à température ambiante ou 5 semaines au réfrigérateur.

Les argiles en cosmétique

Vertes, blanches, roses, rouges, rhassoul... Il peut être difficile de savoir laquelle de ces différentes sortes d'argiles sera la plus adaptée à notre type de peau, de cheveux ou bien à nos petits maux du quotidien. De manière générale, l'argile absorbante est donc un remède efficace face aux petits maux du quotidien. Elle est également très utilisée dans les soins cosmétiques.

Petit tour d'horizon de ses différentes utilisations :

Avant utilisation, déposer 2 à 3 cuillères à soupe d'argile avec un peu d'eau minérale ou florale. Laisser reposer quelques secondes puis mélanger avec une spatule en bois afin d'obtenir une pâte onctueuse et lisse.

- **L'Argile rose** est un parfait mélange d'argile blanche et d'argile rouge. Cette alliance fait d'elle une argile unique aux propriétés démultipliées. Elle est composée majoritairement de silicate d'aluminium hydraté mais aussi d'un fort pourcentage en fer (4 à 6 %) lui venant directement de l'argile rouge qu'elle contient. Elle est recommandée pour les peaux sensibles, elle affine délicatement le grain de votre peau pour lui apporter douceur et éclat naturel.



est due en partie au fort pourcentage d'alumine (plus de 30 %) qu'elle contient mais

également à la faible présence de fer dans cette argile. L'Argile Blanche de type Kaolin est la plus répandue. Cette argile est utilisée à des fins médicales et également pour des soins cosmétiques... soins de peau, soins des cheveux mais également maquillage, l'Argile Blanche est très douce et simple d'utilisation. L'argile blanche est recommandée pour les peaux ternes, elle est utilisée pour ses propriétés décongestionnantes. En respectant votre épiderme, elle vous apportera une douceur infinie.

- **L'Argile verte** est une des plus connue et utilisée. Sa couleur verte s'explique par la réduction des acides ferriques impactant ainsi sa composition. Il existe différents types d'Argile Verte. Les plus répandues sont l'illite et la Montmorillonite, impliquant ainsi des compositions et propriétés quelque peu différentes. L'Argile Verte Illite



est composée de silice (40 %) mais également d'environ 9 % de fer. Elle a un fort pouvoir absorbant mais son pouvoir d'adsorption est faible. L'Argile Verte Montmorillonite est généralement plus riche en silice (58 à 62 %) mais également riche en magnésium (10 %). Elle a un meilleur pouvoir adsorbant qu'absorbant.

- L'Argile rouge est

unique et se distingue aisément des autres argiles grâce à sa couleur rouge à brun.



Elle est composée majoritairement de silicate d'aluminium hydraté mais surtout d'un fort pourcentage en fer (6 à 9 %) expliquant sa couleur typique. Elle est le plus souvent de type Illite et Kaolinite mais peut également être Montmorillonite.

Elle est recommandée pour les peaux sèches. Son secret, sa richesse en oxyde ferrique permet d'éclaircir votre peau tout en l'illuminant d'un hâle naturel et velouté.

- L'Argile Rhassoul est une argile que



l'on retrouve seulement au Maroc, dans les galeries souterraines de l'Atlas, un massif montagneux d'Afrique du Nord. Il provient de

la prononciation du nom Ghassoul, lui-même provenant du nom arabe ghassala signifiant "se laver". Cette argile est particulièrement riche en silice et

magnésium.

Sa texture fine et délicate permet une absorption et une purification de la peau avec douceur. Elle est recommandée pour détoxifier par son action contre la fatigue des muscles et votre corps retrouve sa sérénité après chaque utilisation. Le Rhassoul est également très souvent présent dans les soins pour cheveux.

Comment les utiliser ?

-Pour une utilisation sur le visage :



Mélanger de l'argile avec de l'eau, appliquer en couche épaisse sur le visage, même autour des yeux. Laisser agir pendant 10min

environ en veillant bien à garder l'argile humidifiée (c'est sous cette forme qu'elle a la meilleure action). Rincer à l'eau tiède puis appliquer une crème hydratante.

-Pour une utilisation sur les cheveux :

Mélanger de l'argile avec de l'eau, appliquer en couche sur le cuir chevelu pendant la douche. Laisser agir entre 15 et 20min puis rincer. Procéder ensuite à votre shampoing adapté.

-Pour une utilisation sur la peau :

Diluer un sachet de 200g d'argile dans votre bain, puis se détendre pendant 20 minutes et rincer.

Type d'argile	Visage	Cheveux	Bain	Autre
Rose	Peaux sensibles	Cheveux fragiles	Peaux sensibles	
Rouge	Peaux sèches	Cheveux secs	Peaux sèches	
Verte surfine	Peaux grasses	Tout type de cheveux	Peaux grasses	Voie externe, cataplasme (troubles musculaires)
Blanche surfine	Peaux ternes	Cheveux secs	Peaux ternes	Voie interne, lait d'argile (troubles digestifs)
Rhassoul	Peaux délicates	Cheveux gras, fins	Peaux délicates	

Recette de masque sur le visage pour les peaux sèches, sensibles et matures

Ingrédients : (pour 30g de préparation)
 28g d'Argile Blanche
 20ml d'Eau Florale de Rose
 2ml de Macérât de Rose
 3 gouttes d'Huile Essentielle de Bois de hô

- Peser et mesurer les ingrédients les uns après les autres.
- Verser dans un bol ou un béccher
- Mélanger afin que le contenu soit bien homogène.
- Ajouter l'huile essentielle.
- Mélanger de nouveau.

Appliquer le masque sur le visage en couche régulière tout en évitant le contour de l'œil.

Laisser poser une dizaine de minutes puis rincer abondamment à l'eau claire. Après application, il est possible d'utiliser une huile végétale ou une crème pour un soin plus complet (Calendula ou crème hydratante visage).

Astuces complémentaires

Vous pouvez utiliser d'autres Eaux Florales comme : Camomille, Lavande, Fleur d'Oranger, Achillée Millefeuille, Géranium Rosat...

Vous pouvez utiliser d'autres huiles essentielles comme : Ciste, Tea Tree, Lavande fine, Petit Grain, Géranium...

Vous pouvez utiliser d'autres Macérâts ou Huiles Végétales comme : Jojoba, Argan, Noisette, Calendula...

Pour les peaux grasses : Argile verte ou Rhassoul, Macérât de Carotte, huile végétale de Jojoba ou Noisette, eau florale de Lavande ou Achillée Millefeuille, huile essentielle de Petit Grain ou Pamplemousse.

Pour les peaux sensibles : Argile blanche, huile végétale d'Amandes douces ou Noisette ou macérât de Calendula, eau florale de Camomille ou Hamamélis, huile essentielle de Camomille romaine ou Lavande fine.

Pour les peaux matures : Argile rouge, huile végétale de Bourrache, Argan, eau florale de Rose ou Ciste, huile essentielle de Ciste, Rose ou Bois de hô.

Huiles essentielles : Les alternatives locales

Les huiles essentielles sont des concentrés de molécules aromatiques issues des plantes. Obtenues généralement par distillation à la vapeur d'eau, elles peuvent être extraites de différentes parties d'un végétal : les feuilles (Eucalyptus), les fleurs (Camomille), les pétales (Rose), l'écorce (Cannelle), le bois (Cèdre), les branches et les aiguilles (Sapin)...

Nous retrouvons aujourd'hui de plus en plus d'huiles essentielles certifiées par le Label BIO, obtenues donc dans le respect du végétal et de l'environnement. Néanmoins, il est intéressant de consommer des huiles essentielles produites localement, cela permet un gage de traçabilité et donc de qualité du produit.

Il paraît parfois difficile, suivant notre localisation géographique de consommer et de se soigner grâce à des huiles essentielles locales, notamment parce qu'elles ont des propriétés bien différentes les unes des autres. Mais, malgré les apparences, les molécules aromatiques qui composent les huiles essentielles peuvent se retrouver dans plusieurs huiles, et conférer des propriétés similaires à l'essence de différentes plantes.

Il existe donc des alternatives bio et locales aux huiles essentielles issues de plantes exotiques et importées.

Par ailleurs, on peut dans certains cas remplacer l'utilisation des huiles essentielles par des eaux florales, beaucoup plus douces, elles vous permettent également de vous tourner vers des alternatives plus locales.

Voici quelques exemples, ainsi qu'un tableau pour vous permettre d'utiliser dès que possible des huiles essentielles ou des eaux florales locales, et notamment françaises.

Pour les douleurs musculaires ou articulaires :



Nous préconisons souvent l'application des huiles essentielles de Gaulthérie ou d'Eucalyptus Citriodora pour pallier aux douleurs articulaires et musculaires. Ces huiles essentielles n'étant pas produites en France, nous pouvons nous tourner vers d'autres végétaux.

L'huile essentielle de Pin Sylvestre, un conifère qui pousse aisément dans les montagnes françaises, est très utile pour soulager les douleurs inflammatoires,

notamment les douleurs rhumatismales et articulaires.

L'huile essentielle de Lavandin Super

Ce croisement entre deux espèces de Lavandes est très cultivé partout en France, entre 200 et 800m d'altitude. Elle sert de décontractant musculaire pour les muscles échauffés et fatigués, ou pour soulager les crampes.

L'huile essentielle de Genévrier des montagnes

Ce petit conifère épineux et résineux pousse en buisson sur les sols français. Cette huile a une action anti inflammatoire, antalgique et antirhumatismale. Elle permet donc de soulager rapidement des douleurs liées aux rhumatismes ou à l'arthrite.

Pour calmer les douleurs, on utilisera en massage ces huiles essentielles diluées dans une huile végétale.

Recette huile de massage musculaire :

Pour un flacon de 50 ml

- 30 gouttes d'huile essentielle de Pin sylvestre
- 45 gouttes d'huile essentielle de Lavandin Super
- 30 gouttes d'huile essentielle de Genévrier des Montagnes
- 30 ml d'huile de macération d'Arnica
- 20 ml d'huile de macération de Millepertuis

Cette huile s'appliquera en massage 1 à 2 fois par jour en cas de douleurs. Les propriétés anti-inflammatoires des huiles d'Arnica et de Millepertuis ainsi que celles des huiles essentielles permettront de soulager vos douleurs articulaires et musculaires.

Pour favoriser la détente :

Nous pensons couramment aux huiles essentielles de Petit grain Bigarade, ou encore celle d'Ylang-Ylang pour se détendre et s'apaiser. Néanmoins les plantes locales vous offriront autant voire plus de propriétés calmantes.



L'huile essentielle de Lavande Fine

Cette plante naturellement présente en Provence a fait sa place partout en France. On l'utilise à merveille pour calmer, apaiser, lutter contre les troubles du sommeil et les nervosités. On utilisera surtout la Lavande sur un mouchoir à respirer, en diffusion ou en massage diluée dans une huile végétale. Pour une grosse période de stress, on pourra aussi la prendre en interne en suivant les dosages recommandés.

L'huile essentielle de Camomille Romaine

Cette plante à l'odeur caractéristique typiquement d'Europe offre des vertus sédatives et calmantes du système nerveux inégalables, on l'utilise pour apaiser le corps et l'esprit suite à des chocs nerveux, une dépression, une crise de nerfs... Nous utilisons surtout la Camomille en diffusion ou en massage diluée dans une huile végétale. Attention à utiliser cette huile essentielle en mélange avec d'autres car son coût est très élevé.

L'huile essentielle de Verveine odorante

Cette plante aux feuilles très parfumées est très apaisante et calmante, largement réputée comme soutien pendant les périodes de stress ou de trouble du sommeil. On utilisera surtout la Verveine sur un mouchoir à respirer ou en massage diluée dans une huile végétale.

Recette complexe diffuseur détente :

Pour un flacon de 5 ml

0.5 ml d'huile essentielle de Camomille Romaine

0.5 ml d'huile essentielle de Verveine Odorante

4 ml d'huile essentielle de Lavande Fine

Ce complexe s'utilise en diffusion ou en respirant quelques gouttes sur un mouchoir, pour favoriser le calme et la détente.

Pour le confort des voies respiratoires :



L'huile essentielle de Pin sylvestre est très antiseptique des voies respiratoires, on l'utilise pour traiter les infections des voies respiratoires comme les rhumes, sinusites, bronchites... Le plus efficace pour soulager le système respiratoire sera d'utiliser cette huile en diffusion ou en inhalation.

L'huile essentielle de Mélèze

Ce conifère connu pour perdre ses aiguilles en hiver s'utilise surtout en diffusion pour le bien être des voies respiratoires. On peut notamment l'associer au Pin Sylvestre pour traiter les affections respiratoires.

L'huile essentielle de Sapin pectiné

Ce conifère aux aiguilles aromatiques et persistantes s'utilise surtout en diffusion ou en inhalation pour protéger les voies respiratoires lors des périodes froides.

L'huile essentielle de Menthe Poivrée

Il est intéressant de l'associer avec d'autres huiles essentielles en diffusion pour dégager les voies respiratoires et aider à traiter les infections respiratoires. On peut aussi la respirer

sur un mouchoir pour dégager le nez ou traiter une sinusite.

Pensez aussi à la Menthe Poivrée en cas de migraines ou de maux de tête, elle aide à soulager rapidement les douleurs. A appliquer pure au niveau des tempes et masser légèrement de façon circulaire. Ne pas appliquer trop près des yeux.

Recette complexe diffuseur voies respiratoires :

Pour un flacon de 5 ml

15 gouttes d'huile essentielle de
Menthe Poivrée

45 gouttes d'huile essentielle de Mélèze

60 gouttes d'huile essentielle de Pin
Sylvestre

Ce complexe s'utilise en diffusion, en inhalation ou quelques gouttes à respirer sur un mouchoir, pour dégager les voies respiratoires.

Les conseils d'utilisation :

• Pour les huiles essentielles :

La prise interne :

1 à 2 gouttes, 1 à 2 fois par jour diluées sur une cuillère de miel, une cuillère d'huile végétale ou un comprimé neutre. Faire une cure de 4 ou 5 jours puis une pause d'une semaine avant nouvelle cure.

Le massage externe :

Diluez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une dose d'huile végétale et appliquer en massage sur la zone concernée.

Si vous faites un massage pour la détente, l'application des huiles essentielles se fera au niveau de la colonne vertébrale, le plexus solaire ou la voute plantaire.

Si vous faites un massage pour les voies respiratoires, l'application des huiles essentielles se fera de préférence au niveau du thorax.

La diffusion :

Pour diffuser les huiles essentielles, mettre quelques gouttes dans votre diffuseur, dans un bol d'eau chaude, ou encore sur un mouchoir à respirer.



L'inhalation :

Pour inhaler les huiles essentielles, mettre quelques gouttes dans une casserole d'eau bouillante, et respirer longuement les vapeurs. Vous pouvez mettre une serviette sur votre tête pour plus d'efficacité.

Attention, les conseils d'utilisation énoncés ci-dessus ne conviennent pas aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

Pour un massage aux huiles essentielles, faites toujours un test dans le pli du coude pour vous assurer que vous ne faites pas de réactions allergiques.

• Pour les eaux florales :

La prise interne :

2 à 3 cuillères à soupe par jour diluées dans un verre d'eau (en une ou plusieurs prises) par jour. Faire une cure de 20 jours, puis une pause d'une semaine avant une nouvelle cure.

La vaporisation :

Vaporiser directement votre eau florale dans la bouche, 2 à 3 vaporisations par jour.

Attention, ces quantités d'eau florale conviennent aux enfants de plus de 6 ans.

Jusqu'à 1 an = 1 cuillère à café par jour dans 100 ml d'eau

Entre 1 et 3 ans = 2 cuillères à café par jour dans 100 ml d'eau.

Entre 3 et 6 ans = 1 cuillère à soupe par jour dans 100 ml d'eau.



Propriétés	Huile essentielle locale	Eau florale locale	Utilisation
Anti inflammatoire, antalgique	Genévrier Lavandin Super Pin Sylvestre Epicéa Hélichryse		Massage externe
Sédative, calmante	Camomille Romaine Lavande Fine Verveine Odorante	Tilleul Rose Mélisse	- Massage externe et diffusion pour les huiles essentielles - Prise interne pour les eaux florales
Immunostimulante	Thym Linalol Laurier Noble Pin Sylvestre Mélèze	Romarin Verbenone Thym Thymol	- Massage externe et prise interne pour les huiles essentielles - Prise interne pour les eaux florales
Anti infectieuse	Sarriette des Montagnes Thym Thymol		Prise interne
Décongestion de la sphère ORL	Pin Sylvestre Sapin Pectiné Menthe Poivrée Mélèze	Thym Thymol Pin Sylvestre	- Massage externe, diffusion et inhalation pour les huiles essentielles - Vaporisation et prise interne pour les eaux florales

Hiver, affections respiratoires : comment protéger nos enfants ?

Nez bouché, nez qui coule, toux grasse, toux sèche... la saison des rhumes est arrivée ! Généralement d'origine virale, ils sont parfois accompagnés de fièvre. Bien que souvent sans gravité, ils demandent des gestes appropriés



dès les premiers signes de refroidissement. Les huiles essentielles accompagnent nos enfants tout au long de l'hiver pour le confort de leurs voies respiratoires. Puissantes antibactériennes et anti virales, elles réduisent l'intensité et la durée de l'infection, soutiennent le système immunitaire et aident à mieux respirer, à libérer les voies respiratoires du mucus.

Ecoulement nasal, nez bouché, éternuement : rhume ou rhinopharyngite ?

Le rhume est une forme de rhinopharyngite, une infection aigue d'origine virale qui se manifeste par un nez bouché, un écoulement nasal important et des éternuements. C'est une inflammation de la muqueuse nasale et du fond de la gorge qui peut s'étendre aux sinus, au larynx, à la trachée et aux bronches.

Le rhume est très contagieux, il se transmet parfois par simple contact avec d'autres personnes déjà malades, il s'installe souvent sur un organisme fatigué et fragilisé. Il peut également se surinfecter et se transformer en otite, sinusite, bronchite... s'il n'est pas traité

rapidement. Ainsi, il est important de prendre des mesures pour soigner l'enfant, l'aromathérapie évite le recours systématique aux antibiotiques, et contribue à renforcer le « terrain » pour permettre aux enfants de passer l'hiver sans que les infections se succèdent. Les huiles essentielles vont rendre le rhume plus supportable et accélérer la guérison. Elles permettent également d'accompagner son immunité pendant l'infection. En effet, le système immunitaire des enfants étant en construction et encore immature, l'aromathérapie renforce ses défenses et permettent à l'enfant de ressortir de cet épisode viral plus résistant. C'est bien connu, les jeunes enfants enchainent les troubles respiratoires et on dit qu'il faut « 100 rhinopharyngites pour se construire une immunité solide ». Si

elles sont employées dès les premiers symptômes, et à intervalles réguliers pendant quelques jours, le rhume n'y résistera pas.

Quelles huiles essentielles utiliser ?

Assainir, fluidifier, désencombrer, calmer l'inflammation des muqueuses respiratoires, stimuler les défenses immunitaires... Autant de bonnes raisons de privilégier les huiles essentielles pour soigner un rhume. Voici quatre huiles essentielles de référence pour prendre soin des voies respiratoires des plus petits, et leur permettre d'affronter la période hivernale en toute sérénité.



• L'huile essentielle de Ravintsara :

Puissante anti infectieuse et anti virale, l'huile essentielle de Ravintsara est une alliée incontournable de la période hivernale. Elle permet de soigner tous types d'infections virales, de dégager le système respiratoire et de renforcer le système immunitaire.

De plus, le Ravintsara est très bien toléré par les plus petits, notamment au

niveau cutané.

• L'huile essentielle d'Eucalyptus radiata :

L'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata possède elle aussi des vertus anti bactériennes et anti virales remarquables. Elle possède également des vertus anti inflammatoires ciblées sur la sphère respiratoire, ce qui permet de soulager rapidement l'inflammation provoquée par l'infection.

Par ailleurs, l'Eucalyptus Radiata favorise la fluidification du mucus et son expulsion hors des voies respiratoires grâce à ses propriétés mucolytique et expectorantes. Cela permet de diminuer les symptômes du rhume (nez bouché, nez qui coule, toux...).

Attention tout de même à ne pas confondre l'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata et celle d'Eucalyptus Globulus. Bien que toutes deux spécifiques du soin des voies respiratoires, l'Eucalyptus Globulus a plus de contre-indications et est moins bien supportée par les personnes sensibles, notamment les enfants.

• L'huile essentielle de Thym à Linalol :

Avec ses propriétés anti virales, immunostimulantes et tonifiantes, l'huile essentielle de Thym à Linalol est utile pour traiter toutes sortes d'infections respiratoires, notamment chez les personnes sensibles ou les

jeunes enfants. En effet, cette huile essentielle de Thym est très douce comparée à d'autres huiles essentielles anti virales, notamment celle de Thym à Thymol, avec laquelle il ne faut pas la confondre.

Par ailleurs, le Thym à Linalol est caractérisé par une action anesthésique qui permet d'atténuer les douleurs à la tête ou à la gorge survenant durant la rhinopharyngite.



• L'huile essentielle de Lavande Fine :

L'huile essentielle de Lavande Fine, aussi appelée Lavande Vraie ou Lavande Officinale est extrêmement bien supportée par les jeunes enfants et les bébés. Huile essentielle aux propriétés multiples, elle est intéressante sur la période hivernale car elle permet de soulager rapidement les affections des voies respiratoires, un coup de froid ou un début de bronchite. En effet, c'est un excellent antiseptique pulmonaire qui facilite l'expectoration des sécrétions bronchiques. Par ailleurs, grâce à ces vertus apaisantes, elle permet de soulager efficacement les irritations au niveau de la gorge.

Comment les utiliser ?

• Usage externe sur la peau :

L'utilisation des huiles essentielles en massage est particulièrement adaptée aux enfants, largement plus que la prise interne. Loin de traiter seulement

localement, les huiles essentielles appliquées en externe pénètrent le derme, rejoignent la circulation sanguine générale et jouent un rôle en interne. Elles seront donc efficaces pour traiter un rhume ou une infection des voies respiratoires, les zones d'applications les plus adaptées seront : le haut du dos, le thorax et la voute plantaire. Voici comment utiliser ces huiles essentielles en massage sur les enfants, suivant leur âge.

Recette d'huile de massage voies respiratoires (à partir de 6 ans) :

Pour un flacon de 50 ml :

25 gouttes d'huile essentielle
d'Eucalyptus Radiata

25 gouttes d'huile essentielle de
Ravintsara

25 gouttes d'huile essentielle de Thym
à Linalol

48 ml d'huile végétale de Noyaux
d'Abricot

Recette d'huile de massage voies respiratoires (à partir de 3 ans) :

Pour un flacon de 50 ml :

- 10 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata
- 10 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara
- 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande Fine
- 49 ml d'huile végétale de Noyaux d'Abricot

Pour chacune des deux recettes, prenez un flacon vide, ajoutez tous les ingrédients et secouez votre flacon pour homogénéiser.

Ces huiles de massage s'appliquent en friction sur le thorax, le haut du dos ou la voute plantaire, vous pouvez répéter cette opération 2 à 3 fois par jours pendant 5 jours maximum. Faites ensuite une pause de 3 jours et réitérer le massage si besoin.

Huile de soin «Atchoum» pour les plus petits (à partir de 3 mois):



Pour le confort respiratoire des plus petits, nous vous proposons l'huile de soin **A t c h o u m**. Cette huile est composée d'huiles essentielles de

Thym Linalol, Eucalyptus radiata et Ravintsara, diluées dans les huiles végétales de Jojoba et Noyaux d'Abricot. Elle offrira réconfort et chaleur en période hivernale, pour le bien être des jeunes enfants.

La concentration en huile essentielle très faible de ce produit en fait une huile de massage parfaitement adaptée aux enfants de moins de 3 mois.

En parallèle de cette huile, ne pas oublier de bien moucher et laver les petits nez (mouchette, sérum physiologique, spray à l'eau de mer).

• Usage en diffusion atmosphérique :



La diffusion est une méthode simple et très efficace pour profiter des bienfaits des huiles essentielles. En effet, les utiliser de cette manière permet de soulager et de décongestionner rapidement les voies respiratoires, la diffusion est donc très intéressante à faire en hiver.

Lorsque vous diffusez une huile essentielle, toujours vous assurer que celle-ci s'utilise avec ce mode

d'administration (certaines huiles essentielles ne se diffusent pas). Si vous préférez, vous pouvez acheter des « complexes diffuseurs » qui sont des mélanges d'huiles essentielles à diffuser.

Pour l'utilisation d'une huile essentielle en diffusion ou d'un complexe, aérer votre pièce au préalable pendant 5 à 10 minutes, puis mettre quelques gouttes dans votre diffuseur, votre brûle-parfum, ou dans un bol d'eau chaude et laisser la diffusion soit pendant 15 minutes et vous pouvez renouveler l'opération jusqu'à deux fois par jour ; soit pendant 10 minutes et vous pouvez renouveler la diffusion trois fois par jour.

Voici des complexes que vous pourrez utiliser pour soulager les enfants en période hivernale.

La synergie « anti-rhume » (à partir de 3 ans) :

Pour un flacon de 5 ml :

45 gouttes d'huile essentielle
d'Eucalyptus Radiata

45 gouttes d'huile essentielle de
Lavande Fine

30 gouttes d'huile essentielle de
Ravintsara

30 gouttes d'huile essentielle de Thym
Linalol

La synergie « Atchoum » pour les plus petits (à partir de 3 mois) :

Pour soulager les plus jeunes enfants, nous vous proposons la synergie Atchoum. Cette synergie composée des huiles essentielles d'Eucalyptus Radiata, Lavande Fine et Ravintsara facilitera la respiration des plus petits, pour affronter la période hivernale sans tracas.

Utilisée en synergie, les quatre huiles essentielles que nous avons détaillées permettent d'assurer le confort des voies respiratoires grâce à leurs vertus sur le système ORL, mais surtout, la diffusion permet d'assainir les pièces et de purifier l'air.



Retour sur la vie des champs en automne 2020

Des récoltes qui ont duré jusqu'en octobre et même novembre pour le souci :

Cette année 2020 nous a offert un automne vénitien qui nous a permis d'attendre le dernier moment pour récolter la 3ème cueillette de menthe poivrée et la récolte annuelle du géranium odorant. Nous attendons le plus tard possible pour faire les dernières récoltes car si l'automne est humide avec des températures clémentes, la végétation continue de se développer. Il faut tout de même être vigilant et raisonnable puisqu'il suffit d'une dégradation météorologique, un gel et tout est perdu.



Pour la menthe poivrée, nous avons effectué 2 coupes de distillation et une coupe d'herboristerie.

En ce qui concerne le géranium, celui-ci est uniquement destiné à la distillation pour la production d'eau florale. Ce n'est seulement que la deuxième année où

nous produisons du géranium odorant.

Nous avons fait 3 essais de culture : un à 800m sans arrosage et sans protection hivernale et deux à 850m et 950m irrigués avec une protection des pieds pour une partie avec une « couverture P30 » plus un couvert végétal et pour l'autre une partie des pieds a été arraché et mis en pot puis stocké à l'abri du gel. Conclusion : l'idéal est l'irrigation et la chaleur... tout le monde s'en serait douté ! Et pour l'hiver... nous devons attendre avril/mai 2021 pour voir qui repart, qui ne repart pas et qui repart tardivement.

Préparation de terrains et semis pour l'année 2021 :

Pour la 3ème année consécutive, nous consacrons une parcelle à la production de blé qui entre donc dans nos rotations. Mécaniquement nous détruisons la prairie implantée depuis 10 ans, ceci engendre un dessèchement des mottes.

Environ 15 jours après, nous épandons du compost végétal nécessaire au bon démarrage de la culture. Puis la terre est retournée sur une profondeur de 15cm, griffonnée seulement en surface, nous procédons ensuite au ramassage des cailloux (une bonne gymnastique !) qui chaque année poussent par ci et par là même sans engrais !

La terre est prête, nous attendons les conditions optimales pour procéder au semis : terre tiède et légèrement humide. Cette année le semis s'est réalisé le 21 octobre.



Pour comparaison, historiquement les céréales à Verrières étaient semées sur la première quinzaine de septembre.

Le climat évoluant nous devons aussi nous remettre en question. Un semis trop tôt nous pose maintenant différents problèmes : manque d'eau pour la germination, forte concurrence avec les adventices ou un blé trop développé avant de rentrer dans l'hiver.

Nous avons aussi opté pour les semences fermières. Le blé de l'année est donc vanné afin de supprimer les graines d'adventices et les grains cassés. Un bon moyen d'être autonome et d'avoir un blé adapté à notre région. Voici un « arrêt sur paysage » fin novembre. Magique... quelques petits grains semés et un mois plus tard de beaux sillons verts.



Rendez-vous au printemps 2021 pour voir comment notre blé aura passé l'hiver.

Le souci... une récolte sans fin !

Nous cultivons très peu de plantes annuelles sur notre exploitation mais le souci en fait partie.

Sa floraison jaune orangée commence au printemps et peut durer presque toute l'année (la preuve : début décembre nous récoltons encore quelques fleurs).



Si dans votre jardin vous aviez des soucis (!) surtout ne les arrachez pas. Ses graines survivent à des froids intenses (si froid intense il y aura !). En

2021, il réapparaîtra de belles fleurs de calendula sans avoir besoin de semis puisque le vent aura fait office de jardinier.

De notre côté nous allons aussi laisser faire la nature et pour ce qui est de la récolte 2020, les fleurs nous serviront à confectionner la macération de calendula, bonne pour la peau.



Semis de blé effectué, toiles tissées déroulées, dernières récoltes de fleurs exécutées, irrigation remise, sabots parés.... il ne reste plus qu'à vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année et un 2021 enchanté.

Le gui et le houx

Et vous, êtes-vous plutôt “*Ilex Aquifolium*” ou “*Viscum Album*” ? Derrière ces noms latins compliqués se cachent nos plantes préférées pour les fêtes de fin d’année : le gui et le houx bien sûr !

L’un est une plante parasitaire aux petites baies blanches, l’autre se distingue par ses feuilles piquantes et des baies rouge vif toxiques. Les deux servent à composer de superbes couronnes et des décorations de table, entre autres, qui nous ravissent toujours lors des fêtes de fin d’année. Pour autant, si les comédies romantiques, de Franck Capra à Hugh Grant, ont rendu extrêmement populaire le baiser sous le gui ou le houx, les traditions les plus anciennes ont parfois été oubliées. En les explorant, on s’aperçoit que le houx et le gui ne sont pas interchangeables. Au contraire ils correspondent, chacun, à des histoires d’antan passionnantes à raconter autour de la table de Noël et du Nouvel an.

Le gui, une tradition celte



Dans l’ancien temps, les druides

celtes cueillaient le gui et le houx et le donnaient aux habitants du village pour leur porter bonheur. Cela permettait aux femmes d’avoir beaucoup d’enfants et aux récoltes d’être abondantes. Si l’on mettait une boule de gui sur la porte,



cela protégeait la maison des mauvais sorts car, en Celte, gui veut dire « guérit tout ». C’est sans doute pour cette raison que les druides eux-mêmes n’hésitaient pas à en placer sur la porte de leur maison.

Néanmoins, au I^{er} siècle, un certain nombre de traditions païennes furent rejetées par la Chrétienté. Parmi celles-ci, les célébrations du solstice d’hiver, comme la fête de Sol Invictus (le soleil vaincu) qu’appréciaient les militaires romains, ou la célébration de Mithra, dieu du Soleil, et avec elle le gui des Celtes. On lui préféra désormais le houx, riche d’une autre symbolique plus proche des textes chrétiens.

Le houx, un important symbole chrétien



La ressemblance des deux plantes conduit parfois à les confondre. Elles sont pourtant parfaitement distinctes dans certaines traditions importantes, voire en concurrence frontale !

Le houx a clairement obtenu, dès l'origine, une symbolique puissante dans la religion chrétienne. On l'oublie souvent, mais c'est sous une branche de houx que Jésus, Marie et Joseph se cachent pour échapper à un soldat d'Hérode les chassant d'Égypte. Le houx est, depuis cet épisode, une plante bénie associée aux valeurs de famille, à protéger et à chérir...l'esprit de Noël, bien sûr !

Les Chrétiens préfèrent aussi le houx parce que l'arbre a toujours des feuilles vertes : pour eux cela veut dire que «l'arbre est immortel», ses épines rappelaient la couronne de Jésus et ses boules rouges, le sang du Christ.

Le houx s'utilise donc à Noël et le gui au Nouvel An.

La légende dit que le gui et le houx sont des plantes qui portent bonheur et que les couples qui s'embrassent au-dessous d'une couronne de gui se marieront dans l'année. Parmi les secrets bien gardés figure aussi l'existence d'une variété bien particulière de houx. Il s'agit du houx à fruits d'or ou *Ilex aquifolium* var. *chrysocarpa* Loes. Il ne se rencontre pas partout, mais apparaît par intermittence dans certaines forêts corses, où il voisine avec des chênes verts et blancs ou de magnifiques ifs.

Pour les promeneurs qui ont la chance de croiser le chemin de ce véritable bijou végétal, c'est un souvenir de Noël inoubliable. Ce houx aux baies dorées est, à n'en pas douter, symbole d'une prospérité et d'une bonne nouvelle encore plus notable que son cousin à fruits rouges. A condition, bien sûr, de ne pas oublier de s'embrasser sous ses feuilles !



Des nouvelles de Gumières

Ça y est, le séchoir à bois a fait son arrivée à Gumières ! La scierie va donc pouvoir étoffer sa gamme en proposant des produits bois d'intérieur (bardage, lambris, plancher ...) mais également d'extérieur (mobilier de jardin, lames de terrasse ...).



Le séchoir à bois vient compléter les divers équipements déjà présents à Gumières et s'inscrit dans la démarche initiale de l'entreprise : valoriser les bois locaux en proposant des produits de qualité au moyen de services personnalisés : dont le séchage à façon à présent.

à sécher.

**Un nouveau service personnalisé
Le séchage à façon :**



Des produits bois d'intérieur :

Grâce au séchoir, nous allons pouvoir développer des produits bois destinés à l'intérieur de nos maisons. En effet, les bois d'intérieur requièrent un taux d'humidité inférieur à celui des bois d'extérieur. Ce taux varie généralement entre 10 et 22 % selon la fonction et la localisation de la pièce de bois dans une construction. Pour atteindre cette hygrométrie, le bois va être séché durant plusieurs jours à des températures et humidités spécifiques pendant divers cycles de séchage. La combinaison d'air chaud et humide va assurer un retrait d'eau progressif et homogène. Le temps de séchage dépend à la fois de l'essence, de l'épaisseur et de la longueur du bois

De la même manière que nous proposons du sciage à façon, nous allons désormais effectuer du séchage à façon afin de répondre du mieux possible à la demande et permettre la réalisation de vos projets les plus ambitieux ! Par ailleurs, une fois séchées, les pièces de bois pourront être passées à la brosseuse afin d'obtenir diverses finitions selon le besoin :

- finitions rustiques : en défilant le bois en surface, on obtient un effet de vieillissement du type plancher de grange/chalet.
- ponçages de différentes intensités suivant l'effet escompté.

L'utilisation d'une ressource renouvelable :



Initialement, le séchoir devait fonctionner grâce à une chaudière poly combustible dans le but de valoriser nos déchets de sciage et de distillation. Entre temps, nous avons trouvé d'autres voies de valorisation pour ces déchets : notre stock de déchet à Saint-Anthème a été valorisé en combustible dans une chaudière biomasse et les déchets de sciage s'avèrent être très utiles pour démarrer le foyer de notre alambic. Pour ces raisons, nous avons opté pour une pompe à chaleur pour le fonctionnement du séchoir. Par ailleurs, cet équipement nécessite moins de maintenance qu'une chaudière biomasse et peut fonctionner par le biais d'une production solaire. En effet, nous souhaitons installer à terme des panneaux photovoltaïques sur le toit de la scierie. Cette installation sera en mesure de couvrir une bonne partie des besoins énergétiques du séchoir ainsi

que des diverses machines présentes sur le site.

D'ici peu, la scierie va également accueillir des cantilevers afin de faciliter le stockage de ses produits en hauteur et sur plusieurs niveaux (de la même façon de ce que l'on peut voir dans la cour des matériaux des magasins de bricolage). Cette nouvelle organisation va faciliter la sélection des produits lors de votre venue à Gumières (où vous pourrez d'ailleurs observer le séchoir !). Du fait de cette réorganisation, nous prévoyons plusieurs opérations de déstockage de certains de nos produits ces prochains mois : pensez donc à regarder notre site internet ainsi que notre Facebook pour vous tenir informé.



Coupe d'ensemencement de Douglas

Cet automne nous avons réalisé une coupe d'ensemencement de douglas sur la commune d'Essertines en Chatelneuf (42600). Ce fut une première pour Abies Bois.

La parcelle concernée n'avait jamais été éclaircie et aucun bois n'avait donc été prélevé depuis la plantation. Les arbres étaient réguliers en terme de hauteur mais certains avaient pris le dessus et « étouffer » les autres. Nous avons donc décidé de les conserver et c'est pour cela que nous avons opté pour une coupe d'ensemencement dans le but de régénérer naturellement.

Comme le sapin, le douglas peut se régénérer naturellement. Cependant la différence entre ces deux essences est que le sapin est une essence de demi-ombre alors que le douglas est une essence de pleine lumière. Nous avons donc prélevé un volume important pour apporter un maximum de lumière. Les arbres les plus gros et plus anciens (environ 70 ans) ont été préservés car ce sont ceux-ci, les semenciers, qui vont grainer et créer la régénération naturelle sur la parcelle.

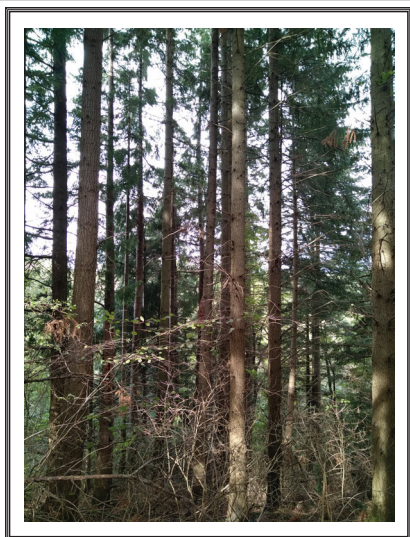
Il faut être patient. Les premiers résultats ne peuvent être constatés que quatre ans après la coupe pour pouvoir voir les semis de douglas sortir de terre. Puis dix ans après la coupe, nous devrions avoir trois étages différents : des semis naturels, des bois jeunes et des bois matures (les semenciers) qui pourront

être en partie récoltés. A la suite de cela une gestion irrégulière pourra être mise en place avec des rotations de coupe tous les huit ans pour prélever des bois de tout âge.

Cette coupe d'ensemencement nous aura permis de récolter l'équivalent de trois grumiers de douglas (soit environ 150 m3). Une partie a été sciée dans notre scierie à Gumières pour des bois de charpente, et le reste a été commercialisé. En plus des douglas nous avons éclairci une parcelle de hêtre qui appartient au même propriétaire. Ceux-ci ont aussi pris la direction de Gumières pour notre activité bois de chauffage.

Nous espérons pouvoir renouveler ce type de coupe qui est intéressant à travailler, et qui évite la coupe à blanc et les frais de plantation pour le propriétaire.

Forestièrement,



Risotto aux langoustines, fenouil et citron

- 500 gr de Riz à risotto
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 oignons
- 25 cl de Vin blanc Sec
- Huile d'olive
- Ciboulette fraîche
- 10 langoustines
- 8 gouttes d'huile essentielle de Citron
- 2 gouttes d'huile essentielle de Fenouil



Le risotto : Emincez l'oignon et faites le revenir à la poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez le riz, il ne doit pas brunir mais devenir translucide.

Ajoutez le vin blanc, puis rajoutez petit à petit le bouillon.

Au fil de la cuisson, le riz va libérer son amidon et donner ce côté crémeux à votre risotto. Attention à ne pas trop cuire le riz dont le grain doit rester un peu ferme. Ajoutez sel et poivre à votre convenance. Ajoutez les huiles essentielles diluées dans un peu d'huile d'olive et remuez.

Les langoustines : Décortiquez les langoustines, faites les cuire avec un filet d'huile pendant 3 à 4 minutes.

Pour le dressage : Étalez le risotto au fond de l'assiette, disposez les langoustines et ciselez la ciboulette par-dessus.

Moelleux au chocolat à l'huile essentielle de Menthe Poivrée

- 120 g de chocolat noir à pâtisser
- 25 g de fécule de maïs
- 70 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de crème liquide
- 50 g de beurre fondu
- 3 oeufs
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée



Pour 6 personnes.

Préchauffez le four à 150°C.

- Faites fondre le chocolat coupé en morceaux et le beurre au bain-marie.
- Battez les œufs avec le sucre en poudre dans un saladier.
- Ajoutez le chocolat fondu, la crème liquide puis l'huile essentielle de menthe poivrée et mélangez bien.
- Incorporez la fécule de maïs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
- Beurrez les mini-moules à gâteau, puis remplissez les de pâtes aux 3/4.
- Enfournez pendant 10 à 15min selon la cuisson désirée.
- Laissez tiédir puis démoulez.
- Servez-les fondants accompagnés de feuilles de menthe fraîche.

Les mots cachés

Des mots sont cachés dans cette grille de lettres, à toi de les retrouver. Aide toi de la liste et surligne ou entoure le mot quand tu l'as trouvé. Une fois que tu as trouvé tous les mots, tu peux répondre aux questions.

C	H	A	T	A	I	G	N	E	G	A	N	O	S	S	I	R	E	H	S
H	B	C	Q	F	U	I	X	F	V	A	E	R	E	B	T	C	V	U	U
E	C	R	A	X	I	T	E	R	O	F	O	E	T	L	A	F	L	M	Q
V	H	I	K	F	R	A	L	V	E	U	R	Z	I	M	B	L	A	U	C
R	E	E	U	R	R	S	A	C	R	T	A	I	S	E	I	L	A	S	A
E	N	D	V	U	B	A	F	V	C	A	X	N	R	U	M	L	E	D	M
U	E	E	R	R	A	L	E	H	U	I	O	Y	E	L	V	A	R	D	E
I	Y	D	U	R	E	G	O	F	A	E	G	F	V	I	A	O	L	R	L
L	R	A	F	J	S	U	T	M	Q	W	L	R	I	V	I	E	R	E	I
D	A	T	D	I	E	F	I	E	B	H	O	K	D	A	C	R	T	Z	O
B	X	F	A	T	E	D	A	L	L	I	H	L	O	M	B	R	I	C	U
O	Q	R	T	A	Z	M	B	E	N	S	C	I	I	U	B	A	R	E	T
I	H	E	S	S	D	A	L	Z	E	H	M	O	B	R	A	M	E	S	A
S	U	C	M	A	F	O	R	E	S	T	I	E	R	Y	G	N	P	S	C
I	I	M	V	P	U	P	I	U	M	O	U	S	G	A	T	H	B	U	X
P	O	A	Y	I	T	E	U	T	A	C	H	A	M	P	I	G	N	O	N
R	E	S	I	N	E	U	X	F	R	U	C	B	A	R	E	M	Y	M	X

ÉCUREUIL
FORÊT
FUTAIE
CHÊNE
DOUGLAS
MÉLÈZE
BIODIVERSITÉ
CHEVREUIL
FORESTIER

BRAME
FEUILLUS
RÉSINEUX
LOMBRIC
HUMUS
HERISSON
CHAMPIGNON
BALADE
SAPIN



• **Qu'est-ce qu'un résineux ?**

A – Un arbre avec des feuilles

B – Un arbre avec des branches, des aiguilles et des pommes de pin.

C – Un arbre qui fait des fruits

• **Le Sapin est-il un résineux ?**

A – VRAI

B – FAUX

• **Le chêne n'est pas un résineux, alors qu'est-ce que c'est ?**

A – Un arbuste

B – Un arbre fruitier

C – Un feuillu

Voici quelques informations à savoir pour reconnaître les résineux qui poussent dans les Monts du Forez...

Le douglas :

C'est un conifère avec des aiguilles vert clair, assez longues attachées seules sur le rameau. On reconnaît ses aiguilles car elles ont une odeur de citronnelle. Son cône est de taille moyenne et comporte de petites ailettes.

Le sapin pectiné :

C'est un arbre avec des aiguilles courtes, on les reconnaît car elles ont 2 bandes blanches sur le dessous (comme des traces de ski dans la neige), elles sont attachées seules sur le rameau. Son cône est grand (12 cm).

Le Pin sylvestre :

Ses aiguilles sont attachées par paire sur le rameau et sont tordues. Son cône se reconnaît car il est tout petit (il ne dépasse pas 5 cm).

Le jeu de reconnaissance

Maintenant essaye de relier les aiguilles et les cônes de ces trois résineux, et de les nommer.



A ☒

Je suis un :



B ☒

Je suis un :



C ☒

Je suis un :

●1



●2



●3



JANVIER 2021			
Mar 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 07	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30	
Sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 14	Formation niveau 1	9h - 17h30	
Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 28	Formation niveau 2	9h - 17h30	
Sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
FÉVRIER 2021			
Mer 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 10	Atelier aroma enfants	10h - 12h	
Mer 10	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
Jeu 11	Formation niveau 1	9h - 17h30	
Mar 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 17	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30	
Jeu 18	Atelier aroma enfants	10h - 12h	
Jeu 18	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
Sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 25	Formation niveau 2	9h - 17h30	

MARS 2021			
Mar 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 16	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30	
Jeu 18	Formation niveau 1	9h - 17h30	
Sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 25	Formation niveau 2	9h - 17h30	
Sam 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
AVRIL 2021			
Sam 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 13	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30	
Mer 14	Atelier aroma enfants	10h - 12h	
Mer 14	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
Jeu 15	Formation niveau 1	9h - 17h30	
Sam 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 21	Atelier aroma enfants	10h - 12h	
Mer 21	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
Mar 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 29	Formation niveau 2	9h - 17h30	
MAI 2021			
Mar 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 18	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30	
Jeu 20	Formation niveau 1	9h - 17h30	
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 27	Formation niveau 2	9h - 17h30	
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

20€/personne

🕒 14h00 à 16h30

📅 Sur réservation

THÈME HIVER

- 🌿 Sel de bain
- 🌿 Masque visage
- 🌿 Pommade pour les mains
- 🌿 Complexe diffuseur hivernal
- 🌿 Spray buccal

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Lotions visage personnalisée
- 🌿 Roll On saison tranquille
- 🌿 Crème apaisante
- 🌿 Soin contour des yeux
- 🌿 Déodorant

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

- 🌿 Baume SOS Rhume
- 🌿 Roll On Immun Stick
- 🌿 Spray air pur

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Baume cicatrisant
- 🌿 Brume d'ambiance
- 🌿 Roll On Apaisant

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

ATELIER PRODUITS D'ENTRETIEN

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

07/01, 17/02, 16/03, 13/04 et 18/05

- 🌿 Pastilles WC
- 🌿 Spray literie
- 🌿 Savon solide pour la vaisselle

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.

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

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, Nathan, Lola, Marie, 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

