

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



**ABIESSENCE**

2<sup>ème</sup> trimestre 2018

## *A lire ce Printemps!*

**Le citron et le mélèze**

**Allergies du printemps**

**Cosmétique : Changement de saison**

**Conseils ménagers : Le grand ménage !**

**Animaux : Vermifuger son chien**

# Le Citron

---

Le citron appartient à la famille des Rutacées comme tous les agrumes et quelques autres plantes, arbustives comme le boronia ou herbacées comme la rue officinale. Toutes poussent sous des climats chauds, tropicaux, subtropicaux et méditerranéens.

Le terme citrus désigne tous les agrumes, citrus limon pour le citron, citrus aurantium pour l'orange amère, citrus aurantifolium pour le citron vert ... plus de cent variétés d'agrumes sont ainsi répertoriées sous le terme citrus.

## LES PRINCIPAUX CONSTITUANTS :

- De l'eau, 88%, ce qui en fait un fruit hypocalorique.
- Des vitamines et en premier lieu, la vitamine C que tout le monde connaît.
- Le citron est également riche en minéraux et oligo-éléments, notamment beaucoup de potassium, du calcium en grande quantité, du phosphore, du fer, du cuivre et du magnésium.



## QUELQUES MOTS D'HISTOIRE :

L'origine géographique du citron se situerait aux confins de la Chine et de l'Inde, il y a environ 3000 ans. Il est produit en Asie depuis très longtemps, les premières traces de culture, en Chine, datent de 2500 ans. Quittant sa région originelle, il voyage sur la route de la soie jusqu'au Moyen-Orient. Il continuera ensuite à voyager avec Christophe Colomb (comme de nombreux autres produits) pour atteindre Haïti et la République Dominicaine en 1493. À la même époque, les portugais commencent la culture de l'agrumes au Brésil. Il finit sa conquête du monde par la Floride au 16<sup>e</sup> siècle, État américain qui reste un grand producteur de citron.

## PARTIES UTILISÉES :

Les parties utilisées pourraient se résumer à un seul mot : tout, chaque élément le composant présente un avantage. Commençons par l'extérieur avec l'écorce du citronnier dont on extrait la teinture mère, puis, les délicates et odorantes fleurs blanches qui serviront à réaliser un élixir floral.

Continuons avec le fruit dont le zeste sera utilisé en cuisine et dans la fabrication de produits cosmétiques notamment sous forme d'huile essentielle. Les pépins quant à eux, une fois séchés et broyés, soulageront les nausées. Il reste bien évidemment le jus et la pulpe dont les applications sont nombreuses, en cuisine bien sûr mais aussi en phytothérapie.

## **LE CITRON DANS LA NATURE :**

Le citronnier fleurit plusieurs fois dans l'année, ce qui permet d'effectuer plusieurs récoltes. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle nous le trouvons toute l'année sur les étals, mais la saison idéale pour la cueillette est l'hiver car, à ce moment de l'année, le fruit est plus chargé en vitamine C.

Il existe une cinquantaine de variétés de citron mais malheureusement, elles sont rarement mentionnées par les revendeurs, il est donc difficile de connaître le citron que l'on achète. Sa productivité, son coût et sa conservation déterminent le plus souvent les citrons mis à notre disposition.

## **LES PROPRIÉTÉS MÉDICINALES :**

Le citron est une source immense de bienfaits, c'est à la fois un aliment et un médicament qui prévient les infections, un remède naturel majeur. (30cal/100g)

Le citron est un puissant antioxydant qui agit donc naturellement sur la diminution des risques des maladies cardio vasculaires. Cette fonction antioxydante permet également au citron de protéger et de renforcer la paroi des vaisseaux et de lutter ainsi contre les varices, de prévenir la cataracte et le diabète.

Formidable antiseptique, il prévient, lutte et soigne le rhume, la grippe, les migraines digestives et les nausées. Sans oublier le rôle antiscorbutique bien connu des marins. D'ailleurs, à partir du 16<sup>e</sup> siècle, la marine britannique réglementa la consommation de citron, ce qui valut aux navires britanniques d'être nommés les "lemonjuicers".

Le jus apaise les piqûres, les coups de soleil et diminue l'acné. Son huile essentielle est un précieux antiseptique et antibactérien souvent employée dans la réalisation de produits cosmétiques et d'entretien de la maison, mais elle est également digestive, antirhumatismale et antioxydante.

L'huile essentielle de citron est photosensibilisante, ne jamais s'exposer au soleil au moins pendant 24h après son application. Elle doit également être diluée.

# Le Mélèze, bois noble

---



C'est un résineux comme le séquoia et le genévrier thurifère appartenant à la famille des abietinées. Le mélèze est un " sapin " pas ordinaire car c'est l'un des seuls à perdre ses aiguilles en automne toutes en même temps contrairement à ses cousins qui gardent leurs aiguilles de 2 à 3 ans et qui les perdent régulièrement tout au long de l'année. Sa silhouette en forme conique peut atteindre plusieurs mètres. Ses branches ont un aspect fin et les rameaux sont couverts de verrues en bois.

L'écorce écailleuse diffère au toucher doux des aiguilles poussant en touffes sauf à la pointe des rameaux nouveaux. Les aiguilles au printemps tirent sur le vert clair et les fleurs naissent couleur groseille. On dit du mélèze que c'est une espèce pionnière car il pousse là où la forêt n'existe pas encore. Ses fines aiguilles tombant à terre vont se transformer en humus où graines et plantes vont pouvoir se développer. Cette essence a une croissance très lente. Il lui faudra 20 à 30 ans pour atteindre 3 à 4 m de haut. Les hommes le protègent et le maintiennent car il permet l'extension des pâturages et la rétention du manteau neigeux, évitant ainsi les avalanches.

## SON EXPOSITION

Le mélèze pousse jusqu'à 2500 m d'altitude (étage subalpin). En moyenne montagne il se plaît sur le versant nord (Ubac) tandis qu'en haute montagne il est présent sur les deux versants.

## SES FRUITS

Au printemps, les mélèzes en fleurs couleur rose framboise (femelles) et en fleurs jaunes (mâles) cylindriques éclosent. En secouant les branches des mélèzes au printemps, une multitude de grains de poudre jaune et fine s'en échappe, le vent aide ainsi à disperser cette poudre et la fleur fécondée se transformera en fruit, appelé cône. Ce dernier écailleux, contient des graines. Les cônes, encore jaunâtres, sont ceux de l'an passé, ceux noirâtres à gris ont deux ans d'existence et ne vont pas tarder à tomber. Vous pouvez donc observer sur les branches jusqu'à trois générations.

## SES ALLIÉS

Les Lichens : Quand les mélèzes en sont couverts, cela signifie qu'ils sont en bonne santé et que l'atmosphère n'est pas polluée.

Les Fourmis : Leurs capacités à pouvoir transporter beaucoup de petits cadavres d'insectes qu'elles enfouissent dans le sol, permet de nourrir le mélèze.

## SES ENNEMIS

Les bovins, avec leurs passages répétés tassent la terre et empêchent la reproduction des graines.

Les skieurs hors-piste peuvent sectionner de jeunes plants de mélèzes et autres conifères.

Les remontées mécaniques sont également une source de destruction du mélèzin, occasionnant la disparition d'un toit et couvert pour oiseaux et écureuils.

## SES UTILISATIONS

Son bois, à l'aubier mince blanc-jaunâtre, entoure un cœur brun-rouge. Très imprégné de résine, sa résistance à la sécheresse (en altitude), aux intempéries et aux chocs est exceptionnelle. Impu-trescible, durable et esthétique, le bois de mélèze est apprécié pour la charpente, la menuiserie et les bardeaux de toiture.

Bardeaux et bardages sont une spécialité des Alpes du Sud. Le mélèze est un matériau de choix en termes d'imperméabilité, de pérennité et d'esthétique, car même laissés au naturel, les bardeaux se teinteront avec le temps d'une couleur grise argentée.

Les aiguilles du mélèze synthétisent une huile essentielle principalement composée de mono-terpènes qui sont majoritaires dans tous les conifères.

Il aura donc des propriétés antiseptiques et anti infectieuses. Dans son huile essentielle on retrouve aussi des molécules qui lui donnent une petite activité anti inflammatoire (comme le pin sylvestre d'ailleurs). Mais cette huile est principalement employée pour ses vertus neurotoniques.

En inhalation, en massage ou dans le bain, elle apporte une relaxation profonde et est préconisée en cas de fatigue nerveuse, de sommeil non réparateur, de stress ou de manque de confiance en soi. Comme c'est le seul conifère qui perd ses aiguilles à l'automne, le mélèze est un symbole de renouvellement, de nouveau départ et de courage.

Pour celles et ceux qui utilisent le ravinstara, l'épinette noire, le nard... venez découvrir l'huile essentielle de Mélèze (en diffusion, olfaction ou massage) que nous avons obtenu grâce au travail des bûcherons d'Abies bois et de nos bouilleurs de branches.

# Dossier du mois : Allergies du printemps

---

## Se soigner avec les huiles essentielles

Avec l'arrivée du printemps, les allergies font leur apparition. Elles sont pour la plupart provoquées par le pollen, mais aussi par les acariens, les moisissures, la pollution...

### 1-QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ?



L'allergie est un dysfonctionnement du système immunitaire.

Celui-ci ne sait plus faire la distinction entre les éléments étrangers inoffensifs ou dangereux.

Il réagit de façon anormale à des éléments qui ne sont pas agressifs pour l'organisme. Toutes les portes d'entrées du corps sont concernées : les voies respiratoires (asthme, rhinite, etc.), les yeux, la peau et le système digestif.

L'intensité de la réaction est variable.

### 2-POURQUOI LE POLLEN PROVOQUE CET ÉTAT ALLERGIQUE ?

Tout d'abord le pollen est la semence mâle des fleurs, les abeilles transportent le pollen sur leurs pattes et permettent ainsi la fécondation des fleurs. Composé essentiellement de protéines, le pollen est détecté comme une offense (un corps étranger indésirable) par les systèmes immunitaires les plus sensibles.

Pour s'en débarrasser notre organisme fabrique alors des anticorps. Lors du premier contact avec le pollen aucun symptôme n'apparaît, cette phase est souvent appelée la phase de "sensibilisation". C'est le même mécanisme que pour les vaccins, la fabrication des anticorps est mémorisée par notre système immunitaire pour réagir efficacement la prochaine fois, en cas de nouveau contact avec le pollen, l'allergène, etc...

Lors du deuxième contact les anticorps mémorisés sont produits en quantité importante et se fixent non seulement sur le pollen mais également sur d'autres cellules de notre système immunitaire.



C'est précisément ces cellules qui fabriquent, au contact des anticorps, l'histamine, responsable des gonflements des muqueuses respiratoires et de l'inflammation de la conjonctive des yeux (picotements, démangeaisons, yeux qui pleurent...).

### 3-DIFFÉRENCE ENTRE ALLERGIE AU POLLEN, RHUME DES FOINS ET RHINITE ALLERGIQUE ?

On entend souvent ces termes cohabités mais quelle est la différence ?

La rhinite allergique est de manière générale une inflammation des parois nasales provoquée par des allergies (différents allergènes peuvent en être les déclencheurs. Le pollen peut en être un mais pas seulement, les acariens et poils d'animaux sont également des causes très répandues).

Au printemps.... des allergies saisonnières peuvent nous tomber sur le nez. On parle alors plus communément de rhume des foins qui est une allergie provoquée par le pollen des arbres, des fleurs et de toute la végétation qui se réveille après un long sommeil hivernal.



### 4- LES HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES :

L'aromathérapie nous apporte des solutions naturelles et extrêmement efficaces. Les huiles essentielles peuvent prévenir et, en complément d'un traitement médical, vous aider à lutter contre les allergies et diminuer les réactions allergiques.

L'huile essentielle d'Eucalyptus radiata peut vous aider à dégager les voies respiratoires.

L'huile essentielle de Basilic tropical grâce à ses propriétés antihistaminique peut vous aider en prévention et pour soulager tous symptômes liés à une réaction allergique.

L'huile essentielle de Camomille Romaine possède des actifs antiparasitaires et antiseptiques. Elle peut vous aider à diminuer la sensation de nez bouché ou de nez qui coule.

L'huile essentielle de Thym à linalol est reconnue pour ses bienfaits immunostimulant et anti-infectieux. Elle vous aidera à réguler vos défenses immunitaires et à lutter contre les réactions allergiques.



L'huile essentielle d'Estragon est un antispasmodique. Il peut contribuer à la diminution des réactions allergiques lors d'un contact avec un allergène.

L'huile essentielle de Pin Sylvestre soulage les inflammations allergiques.

## 5- VOICI QUELQUES RECETTES QUI PEUVENT VOUS AIDER EN CAS D'ALLERGIE :

### -En prévention des allergies :

- Alternier 2 gouttes d'huile essentielle de Pin Sylvestre et 2 gouttes d'huile essentielle d'Estragon. 2 fois par jour à respirer pendant 4 jours. (En cas de crise, vous pouvez prendre ces huiles essentielles en interne sur 3 jours, à raison de 2 gouttes par jour)
- En complément de votre alimentation, vous pouvez prendre 1 à 2 cuillères à café d'huile végétale de nigelle par jour. La thymoquinone (antioxydant), composante principale de l'épice, a des propriétés anti-inflammatoires, agissant comme bronchodilatateur, antihistaminique et relaxant des bronches. Elle permet également de booster le système de défense de l'organisme.

### -Nez bouché :

#### **Pour un Roll On de 9ml**

- 9 gouttes d'HE de basilic tropical
- 9 gouttes d'HE d'eucalyptus radiata
- 9 gouttes d'HE de camomille romaine
- 9ml d'huile végétale de nigelle

Verser d'abord les huiles essentielles dans le flacon, ajouter ensuite l'huile végétale de nigelle. Refermer votre roll on et agiter pour bien mélanger.

Appliquer sur la base du nez et sur les sinus. Avant l'application, tester, par précaution, votre réaction aux huiles essentielles à l'intérieur de votre poignet. Eviter tout contact avec les yeux.

### -Difficultés respiratoires :

En inhalation :

-2 gouttes d'HE d'eucalyptus radiata

-2 gouttes d'HE de pin sylvestre

-2 gouttes d'HE de basilic tropical

Verser les huiles essentielles dans un bol d'eau chaude, recouvrir votre tête et respirer profondément pendant 5 à 10 minutes les vapeurs qui se dégagent.

### -Toux allergiques :

En cas de crise, prendre 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon ou de pin sylvestre sur un comprimé neutre ou diluées dans du miel. En même temps, masser le plexus solaire et le creux des poignets avec 2 gouttes. Ajouter un peu d'huile végétale si la peau est vraiment très sensible.

## 6- NOS CONSEILS EN PLUS :

- **Eviter de fumer**, particulièrement en présence d'enfants, et ne pas fréquenter des lieux enfumés. Le tabagisme passif est un facteur de risque d'allergie.
- **Porter un chapeau et des lunettes de soleil** afin de protéger vos yeux.
- Ne pas tondre la pelouse soi-même et **porter un masque** ou une protection en jardinant.
- **Rouler les fenêtres fermées**, pour éviter que le pollen ne s'infilte dans la voiture.
- **Laver vos cheveux** avant le coucher pour débarrasser votre chevelure du pollen présent.
- **Aérer la maison tôt le matin** car la quantité de pollens est plus faible dans l'air, changer souvent vos draps et passer la serpillière sur les sols de votre maison.

Vous voilà prêt à accueillir le printemps !

# Conseils Cosmétiques :

---

## 1- L'HYDRATATION DE LA PEAU A LA SORTIE DE L'HIVER

A la fin de l'hiver, endommagée par différents types d'agressions extérieures comme le vent, le froid, la neige... notre peau a besoin d'hydratation. Durement atteint, le film protecteur de notre peau (le film hydrolipidique) a besoin d'une hydratation intense afin de se reconstituer. Certains signes comme la sécheresse cutanée, les rougeurs, peuvent être atténués grâce à des soins apaisants. L'idéal est d'utiliser des soins nettoyants doux afin de ne pas irriter la peau, des savons au lait d'ânesse ou bien un gel douche à l'huile essentielle de géranium rosat. Pour nourrir et hydrater votre peau, utilisez des crèmes riches et onctueuses comme la crème au calendula.

La fleur de souci (calendula) va apaiser les rougeurs qui ont pris place sur votre peau.

Utilisez 1 fois par semaine voir 1 fois toutes les 2 semaines, des gommages assez doux aux grains très fins comme la poudre d'amande douce mélangée avec une huile fortifiante comme l'huile d'argan. Puis appliquez un masque crémeux riche en huiles végétales comme l'amande douce, le jojoba, le beurre de karité ou le cacao.

## 2- PRÉPARER VOTRE PEAU A L'EXPOSITION SOLAIRE

Il est important de préparer votre peau à l'arrivée des beaux jours, afin de ne pas créer une réaction importante lors de la première exposition solaire. Vous pouvez préparer votre peau avec des compléments alimentaires à base de bêta-carotène. Pour cela faites une cure au printemps et une deuxième au début de l'été. Les compléments agiront comme booster au niveau des cellules qui développent les pigments de votre peau. Plus votre peau sera chargée en pigments mieux elle se défendra face aux rayons du soleil. Attention tout de même : ce n'est pas une protection solaire, c'est pourquoi une crème protectrice, face aux rayons UV, est indispensable.

Certains aliments comme les carottes, les courges sont également riches en bêta-carotène et vont naturellement vous apporter ce joli hâle doré.

Vous pouvez également faire des soins tels que l'huile de macération de carotte sauvage en massage sur la peau le soir au coucher afin de préparer votre peau au soleil.



### 3- SOINS DES CHEVEUX APRES LES AGRESSIONS DE L'HIVER

Vos cheveux sont secs, fourchus, manquent d'éclat, ou bien regraisser vite ? Et oui l'hiver, il n'y a pas que notre peau qui subit les agressions extérieures. Nos cheveux sont également touchés. Le vent, le froid, la neige, la pluie vont créer un dessèchement et donc affaiblir la kératine qui est la matière principale de vos cheveux et poils.

Privilégiez des soins nourrissants, protecteurs, comme l'huile de soin "beauté des cheveux".

Appliquez cette huile de soin le soir, au coucher, massez le cuir chevelu et les pointes et laissez poser toute la nuit. Puis nettoyez vos cheveux avec un shampoing doux, à base d'huile essentielle de lavande. La nuit nos cheveux et notre peau ne subissent aucune agression extérieure, ils peuvent donc se régénérer, s'hydrater en toute tranquillité.



Multipliez les soins régénérants avant l'été afin de repartir sur des cheveux rebondis, souples et pleins d'éclats. Vous pouvez faire votre propre mélange avec de l'huile de coco, de l'huile d'argan et 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang. Appliquez également le soir, au coucher, ou bien une heure sur cheveux humides, puis lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Les shampoings solides peuvent être une alternative aux cheveux qui ont subi un dessèchement. Ils contiennent le plus souvent du beurre de karité ainsi que des huiles végétales qui vont venir nourrir, protéger et nettoyer vos cheveux sans leur donner un aspect "gras".

L'intersaison est la période idéale pour faire des cures fortifiantes. C'est un moment de répit pour nos cheveux qui subissent beaucoup moins d'agressions extérieures. Des compléments alimentaires comme la levure de bière, la gelée royale vont venir stimuler les fibres capillaires et donc la kératine durement endommagée lors de l'été et de l'hiver. Ils vont également prévenir la chute des cheveux.

L'été, n'appliquez pas d'huile végétale ou de beurre sur vos cheveux. Ces matières grasses vont attirer les rayons du soleil et donc créer un dessèchement supplémentaire au niveau de la kératine.

## Masque cheveux

2 c à s d'argile blanche

1 c à s de miel

1 c à c d'huile de coco

1 c à s d'eau florale de camomille

2 gouttes d'HE d'ylang ylang

2 gouttes d'HE de lavande fine

Appliquer ce masque une fois par semaine en couche épaisse sur le cuir chevelu ainsi que les cheveux, laisser poser 10 à 15 minutes puis rincer à l'eau claire

## 4- ÉPILATION, GOMMAGE ET SOIN POST ÉPILATION

Le gommage va venir éliminer les cellules mortes de votre peau qui créent une barrière cutanée. Cette dernière peut recouvrir les poils naissants qui vont donc pousser sous peau. C'est ce qu'on appellera des poils incarnés. Il est important de ne pas laisser un poil pousser sous peau car il peut s'infecter.

Les poils frisés ont plus de risques d'être des poils incarnés car ils poussent en tourbillons. Quant aux poils fins ils ne sont pas assez épais pour transpercer la couche superficielle de notre peau.

Certaines méthodes d'épilations comme la cire peuvent également créer des poils incarnés. Les poils repoussent alors plus fins et n'arrivent pas à percer la couche superficielle de notre peau.

Lorsque le poil est coupé à contresens, comme le rasage, il a plus de chance de repousser dans une mauvaise direction et donc là encore de créer un poil incarné.

Après une épilation, il est primordial de recréer le film hydro-lipidique, le film protecteur de votre peau, afin d'apporter de nouveau

une protection face aux agressions extérieures. La bande de cire ou bien le rasage, en arrachant ou coupant les poils, vont venir retirer ce dernier.

Il faut également apaiser la peau car l'épilation peut créer une inflammation des tissus cutanés. Cicatriser et aseptiser la zone épilée est aussi important car certaines bactéries peuvent pénétrer dans votre peau par le biais de la coupure ou des pores dilatés. Vous pouvez utiliser "l'huile de soin après épilation", qui vous apportera une régénération cutanée et une cicatrisation grâce aux huiles essentielles de Lavande Fine, Palmarosa et un côté aseptisant grâce aux huiles essentielles de citron et de tea-Tree.

*Des résolutions  
c'est comme les poils...  
on finit toujours  
par les éliminer!!!*



# Conseils Ménagers : Le grand ménage de printemps

## UN BOL D'AIR FRAIS

A l'arrivée des beaux jours, l'envie d'ouvrir grand les fenêtres se fait ressentir afin de respirer l'air frais et revigorant du printemps. Il est recommandé de renouveler l'air quotidiennement en ouvrant les fenêtres de la maison 10 minutes minimum, chauffage éteint. Lorsque nous respirons (humains, animaux et végétaux) nous consommons alors de l'oxygène et rejetons du CO<sub>2</sub>. Si l'on n'aère pas, le taux d'oxygène va diminuer pour laisser place au dioxyde de carbone qui, en quantité importante, peut entraîner une mauvaise concentration, un mal être ou encore des maux de tête.



## NETTOYAGE ET ENTRETIEN DE VOTRE SALON DE JARDIN

L'hiver se termine et fait place aux beaux jours. Il est donc grand temps de s'occuper des meubles extérieurs.

Pour ce faire, munissez-vous d'un bon karcher afin, dans un premier temps de nettoyer vos meubles de jardins en pvc ou plastique.

Pour vos meubles en bois et en rotins (synthétiques ou non) équipez-vous d'une brosse à poils durs, de l'eau tiède et du savon noir. Vous pouvez également rajouter quelques gouttes d'huile essentielle de térébenthine (ou Pin Noir) dans le savon noir. Cette dernière vous permettra d'éliminer les différentes traces et marques laissées au cours de l'hiver.

Utilisez ensuite l'encaustique afin de parfaire le nettoyage et d'appliquer une couche protectrice sur vos meubles en bois. L'encaustique apportera également un coup d'éclat à votre salon extérieur qui a subi les agressions hivernales. Prélevez une noisette du produit, avec un chiffon puis appliquez sur la boiserie et laissez sécher.

Tout au long de l'année vous pouvez entretenir vos boiseries extérieures et intérieures avec l'huile végétale de lin. Elle pénètre dans le bois en laissant un aspect satiné. L'huile de lin a des propriétés hydrofuges, autrement dit elle empêche les bois de griser. Appliquez à l'aide d'un pinceau épais puis laissez sécher.

(Attention de ne pas laisser l'huile de lin prêt d'une source de chaleur car c'est un produit inflammable.)

# Conseils Animaliers: Vermifuger son chien

---

L'intestin des chiens peut facilement être parasité par des vers. Ce parasitisme peut être à l'origine de troubles digestifs (diarrhées, vomissements). Dans certains cas, ils peuvent aller jusqu'à menacer la vie du chien ou infester les humains. C'est pourquoi il est important de vermifuger régulièrement son chien afin d'éviter le développement des parasites.



## L'ALIMENTATION :

Une bonne santé intestinale commence par une bonne nutrition. L'intestin d'un carnivore nourri d'une alimentation crue équilibrée, n'est pas un environnement idéal pour que des vers s'y développent de manière incontrôlée.

La raison est simple : il n'y a pas assez de matière non digérée dans l'intestin pour nourrir une population de vers importante, contrairement à un animal dont l'alimentation contient une grande quantité d'hydrates de carbone, comme dans la nourriture industrielle, ou même des rations ménagères contenant des céréales, des pommes de terre ...

## MAINTIEN D'UNE FLORE INTESTINALE SAINE :

Un environnement intestinal équilibré est la base d'une bonne santé générale. La flore intestinale est liée à de nombreuses conditions de santé, et le type et l'équilibre des bactéries dans l'intestin jouent un rôle important dans la défense contre les micro-organismes et le contrôle de la population des vers intestinaux. La nature est bien faite et la poussée évolutive d'un parasite est de vivre son cycle de vie, en symbiose avec son hôte, pas de le tuer.



Pour maintenir un biotope intestinal en bonne santé, il faut éviter les antibiotiques, les corticoïdes, les vermifuges chimiques, et réduire au minimum le nombre de vaccins et de rappels. Tous ces produits non seulement détruisent la bonne flore intestinale, mais stockent aussi de nombreuses toxines dans le sang.

Surchargés, le foie et les reins ne peuvent plus assurer certaines de leurs fonctions, l'animal ne peut plus gérer les pathogènes normaux et son système immunitaire s'affaiblit.

## FRÉQUENCE DE VERMIFUGATION :

Cela dépend en fait de nombreux facteurs : l'alimentation de l'animal, son état de santé (un animal affaibli est plus vulnérable aux infestations), son lieu et mode de vie (s'il vit beaucoup en extérieur et mange des choses qui traînent par terre, des excréments, d'autres animaux, etc.), ou s'il a des puces.

## TRAITEMENT NATUREL :

Voici une «recette» pour fabriquer un vermifuge naturel pour votre chien à base d'huiles essentielles.



Prenez votre flacon vide, et ajoutez :

- 30 gouttes d'huile essentielle de Cannelle
- 15 gouttes d'huile essentielle d'Origan
- 20 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree
- 3ml d'huile végétale d'Olive

Bouchez votre flacon et agitez le afin d'homogénéiser votre préparation.

Votre synergie est prête !

- Mettre 4 gouttes par jour dans la nourriture, par tranche de 10 kg de poids, pendant 3 jours.

Par exemple : votre chien pèse 5 kg, vous lui donnerez 4 gouttes du mélange dans sa pâtée.

Si votre chien pèse 23 kg, il aura droit à 12 gouttes du mélange chaque jour.

- L'odeur et le goût de cette synergie est vraiment forte pour votre animal. Dans ce cas, mettez le nombre de gouttes nécessaires en fonction du poids de votre chien, sur un comprimé neutre. Puis donnez ce comprimé à votre chien soit en le glissant dans un morceau de fromage ou de viande, soit en le plaçant directement au fond du gosier.

FRÉQUENCE D'APPLICATION : Suivre le protocole indiqué ci-dessus chaque mois pour les chiots à partir de 2 mois jusqu'à un an. Puis 2 à 4 fois par an suivant le mode de vie du chien.

# Jardinage :

---



Les jours rallongent, la nature s'éveille... et le jardinier re-trousse ses manches.

L'arrivée du printemps signe le retour des travaux au jardin.

La végétation va maintenant entrer en pleine effervescence.

Les bourgeons vont faire leur apparition, les premières fleurs hivernales vont disparaître progressivement alors que les fleurs de printemps commenceront à s'épanouir à leur tour.

## VOICI QUELQUES CONSEILS DE SAISON :

### -La pelouse :

C'est la bonne période pour effectuer vos semis de printemps s'il s'agit d'une nouvelle pelouse ou de la scarifier si elle est déjà existante.

### -Les fleurs :

Il est temps de planter les vivaces achetées en godet.

Plantez également les bulbes à floraison estivale et automnale comme :

les anémones, les lys, les glaïeuls, les arums, les bégonias, les dahlias, les can-nas.

Divisez les grosses touffes de primevères, lavandes ainsi que toutes les autres plantes vivaces à floraison estivale et automnale.



### -Les arbres, arbustes et rosiers :

Il est encore temps de planter les derniers arbres, arbustes et rosiers achetés en conteneur. Arrosez généreusement après plantation. Paillez chaque pied pour éviter les mauvaises herbes. C'est donc le moment de penser au déchetat (résidu de notre distillation). C'est aussi le moment de tailler les haies.

### -Le potager :

On apporte du fumier déshydraté, de l'amendement organique et du compost à la terre lors du bêchage ou du passage au motoculteur afin de préparer la terre aux futurs semis ou aux plantations de légumes.

Le mois d'avril permet les semis en place (ou en plein air) de quelques légumes.

On retrouve ainsi la carotte, la betterave, le céleri, le chou, la courgette, le fenouil, les haricots ou encore les tomates à repiquer en fin de mois.

On pourra enfin planter les pommes de terre (respectez le dicton...au 100ème jour de l'année bien sûr !), les artichauts, les crosnes et les asperges.

Côté récolte, c'est l'heure des premières asperges et des radis.

A partir de mai, la végétation a repris ses droits et les fleurs, arbres, arbustes et rosiers se développent de manière spectaculaire. C'est enfin le moment de retirer les protections hivernales sans risque !

### **-Les rosiers en mai :**

Ils sont sans aucun doute l'un des plus beaux végétaux de nos jardins. Ils réclament beaucoup de soin car ils sont fragiles.

• Il est encore temps de planter vos rosiers achetés en conteneur ou en pot.

• Coupez au plus court les gourmands. Ce sont les pousses qui partent de la racine mais qui ne font pas parties de la tige principale. Elles affaiblissent le rosier et altèrent la floraison.

• Attachez les rosiers grimpants afin de les maintenir près de leur support.

• Soyez attentifs aux attaques de pucerons et pensez au savon noir.

• Supprimez les fleurs fanées au fur et à mesure.



### **-Les fleurs de terrasses et balcons :**

C'est le moment de faire vos jardinières.

• Vos plantes se développeront beaucoup, si elles sont bien entretenues.

Attention à ne pas trop les serrer, car cela pourrait altérer non seulement leur croissance mais aussi leur floraison.

• Les géraniums peuvent être mis à l'extérieur s'il n'y a plus de risque de gel.

Il vaut mieux attendre la mi-mai dans la plupart des régions.

• Profitez de votre espace pour faire pousser vos propres plantes aromatiques.

Parmi les plus courantes et faciles à cultiver, nous avons le basilic, le cerfeuil, le persil, l'aneth, l'oseille ou encore la ciboulette.

# Traditions locales des plantes: Le muguet

---



Si la coutume de se fleurir de muguet le 1er mai s'enracine en 1907 en région parisienne et symbolise le retour véritable des beaux jours, elle puiserait son origine sous Charles IX, qui en 1561 offrit cette fleur comme porte-bonheur. Ce mois étant par ailleurs longtemps associé à la très symbolique plantation d'un mai, mais également à la crainte d'entreprendre quoi que ce soit.

Le premier jour du cinquième mois de l'année, ramenait jadis dans nos campagnes, une coutume que l'on pratiquait à peu près dans toutes les régions : il s'agit de la plantation du mai.

Le mai consistait en un petit arbre sans racine que l'on plantait d'ordinaire le premier jour de ce mois, soit devant la porte, soit sur le toit de la maison habitée par une personne à laquelle on voulait faire honneur. Les amoureux timides trouvaient là l'occasion d'exprimer leurs sentiments à celles qu'ils aimaient.

Et il advint que ces arbustes, suivant qu'ils étaient de telle ou telle essence, prirent un sens symbolique déterminé. Chacun d'eux avait sa signification : le bouleau voulait dire vertu ; le saule, coquetterie ; le sureau, mépris ; le genêt, bêtise ; la fougère, fierté ; l'aulne, abandon ; le coudrier, amour passionné.

Ainsi, les jeunes gens faisaient aux filles du village aveux ou reproches ; et, devant les maisons, des rondes s'organisaient, dont chacun reprenait le refrain :

Plantons le mai  
Le mai du joli mois de mai.  
Et puis chantons quand on plante,  
Et puis plantons quand on chante,  
Le mai, le mai  
Qui nous rend le cœur gai

Comme beaucoup d'autres plantes toxiques, à dose adéquate, le muguet a des propriétés pharmacologiques, et a été utilisée dans le traitement de maladies cardiaques particulières.

Son usage domestique est à proscrire du fait de son inintérêt et du danger mortel qu'il ferait courir. La convallatoxine a une action proche de celles de la digitaline et de l'ouabaïne, pour avoir une idée de la réelle toxicité.

C'est en parfumerie que le muguet est surtout connu, même s'il y est rarement utilisé sous sa forme naturelle. Dès le XVIe siècle, le muguet était un parfum apprécié, notamment des hommes, puisque le terme « muguet » a servi à désigner jusqu'au XIXe siècle un jeune homme élégant. Aujourd'hui on l'utilise dans les parfums féminins comme note de cœur, mais sous forme synthétique, le terpinéol (ou terpinol) étant un excellent succédané.

### CITATIONS DU PREMIER MAI :

“Sous la mousse du rocher tu crois en vain te cacher ; sous la mousse, verte et douce, malgré toi, petit muguet, ton parfum dit ton secret !”

**Le muguet - Hippolyte-Louis Guérin de Litteau**

“Le premier Mai c'est pas gai,  
Je trime a dit le muguet,  
Dix fois plus que d'habitude,  
Regrettable servitude.  
Muguet, sois pas chicaneur,  
Car tu donnes du bonheur,  
Pas cher à tout un chacun.  
Brin de muguet, tu es quelqu'un.”

**Georges Brassens**



# Zoom sur les cultures d'Abiessence :

## BILAN DU 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE 2018

### DE LA NEIGE, DE LA NEIGE, DE LA NEIGE...

Un beau manteau blanc tant apprécié des skieurs, des enfants... un peu moins des automobilistes !! Mais surtout nécessaire et indispensable au sol qui nous nourrit chaque jour. Il est donc formellement interdit de rouspéter quand il tombe quelques flocons !! La neige est riche en azote ; cet élément est favorable à de nombreux végétaux (dont les aromatiques) pour leur croissance. Comme le disait les anciens : neige en janvier vaut fumier. Elle est aussi une bonne protection contre les grosses gelées.



### DE L'EAU, DE L'EAU, DE L'EAU...

Et c'est tant mieux car nous ne pouvons pas fabriquer l'eau alors si elle ne tombe pas du ciel, nous ne sommes pas prêts de nous soigner avec les huiles essentielles !

Même si l'aromatique n'est pas très gourmande en eau, cette ressource lui est tout de même nécessaire dans son cycle végétatif et qui plus est (sans jeu de mot !!) au mo-

ment de son implantation. Alors là aussi, nous devrions être contents qu'il pleuve !!

### BON RÉSULTAT DES COURSES :

-l'hiver a été plutôt favorable à nos cultures.

-cultivateurs, nous nous sommes vraiment reposés puisque neige, froid et pluies nous ont poussés (sans trop d'efforts !) à rester bien au chaud vers l'alambic. D'ailleurs fin février, il y eu vraiment 2 mondes dans notre entreprise : d'un côté le carburant des tracteurs et notre équipe bois qui gelaient par -15°C et, de l'autre Kevin et Jean Yves en tee shirt à la distillation !!

-mi-mars, nous n'avons toujours pas labouré nos terrains car ils sont toujours froids et non res-suyés.

### AVRIL, MAI, JUIN :

La période se résume par des petits trous, des petits trous et encore des petits trous. Nous allons planter à partir de la mi-avril. Cette année nous avons décidé d'étoffer notre panel de plantes.

Jusqu'ici nous produisons principalement des plantes à destination de la distillation.

-La camomille romaine : elle tapisse le sol de petits pompons blancs. Chaque fleur nous offre une goutte d'huile essentielle pour le stress et l'angoisse.

-La menthe poivrée : caractérisée par sa tige carrée pourpre et ses feuilles vertes foncées très nervurées. Plante idéale pour le tonus, la circulation, les maux de tête.

-La lavande fine : la couleur de ses épis va varier du blanc au bleu en passant par le violet. Elle se plaît très bien en altitude. Son huile aux multiples fonctions est considérée comme la mère des huiles essentielles.



-Le lavandin super : hybride entre la lavande fine et la lavande aspic, il nous offre des fleurs plus tardives d'un violet foncé uniforme. Il est principalement employé en parfumerie.

-La sarriette : son odeur dissimulée par ses petites feuilles vertes est caractéristique des herbes de Provence. Elle attire énormément les abeilles grâce à ses effluves. Son huile est rouge...couleur qui doit nous mettre en garde car la sarriette est irritante.

-La sauge officinale : sauge au jardin, ne connaît pas le médecin. Ses feuilles ressemblent à du velours vert clair surplombées par une tige florale violette.

-La mélisse : nous l'appelons aussi citronnelle des jardins. A ne pas confondre avec la menthe, ses feuilles sont dentelées et sa fleur est blanche.

-Le souci : ou calendula entre souvent dans les compositions pour les problèmes de peau. Ses fleurs ressemblent à de vrais soleils jaune orangé.

-Le cassis : les feuilles servent à la production d'eau florale qui est un excellent diurétique. Idéal au changement de saison.





-La rose : un parfum exceptionnel se dégage de ses fleurs aux formes variées entre celles en boutons et celles en fin de floraison. Impossible pour nous d'obtenir de l'huile essentielle car il faudrait le modeste poids de 4 tonnes pour faire 1 litre d'huile essentielle.

-Le bleuet : depuis très longtemps ses fleurs bleues sont utilisées pour le soin des yeux.

-La verveine : nous la connaissons soit en infusion soit en alcool mais il faut savoir qu'elle produit aussi quelques gouttes d'huile essentielle au niveau de ses feuilles. Un parfum citronné aux propriétés digestives.



Nous avons pour projet d'étoffer notre gamme d'infusions qui pour le moment se composait uniquement de verveine et de camomille avec :

-la monarde : fournie de fleurs rouges écarlates. Nous la connaissons aussi sous le nom de thé rouge.

-la mauve : son nom évoque sa couleur. Nous la retrouverons dans les infusions pour les voies respiratoires.

-la menthe verte : connue pour le thé marocain, dans les bonbons, sirops, dentifrices...

Une année qui s'annonce haute en couleur et en odeur. Quelle magie les plantes vont nous réserver, elles qui nous offrent pendant quelques mois un spectacle sensoriel.

Nous vous invitons d'ailleurs à venir participer à ce beau spectacle lors de notre marche des druides pour la fête des aromatiques qui aura lieu cette année le 17 juin.

# CHEZ ABIES-BOIS :

---

## LES PINS LARICIO DE CORSE

### L'équipe d'ABIES-BOIS dans les Pins Laricio de Corse pour assainir l'atmosphère d'Abiessence!!

La neige de cet hiver nous a fait descendre dans la plaine du Forez et, à cette occasion, nous a permis d'exploiter une essence encore rare dans notre secteur, le Pin Laricio de Corse.



Il s'agit d'une variété de pin noir. Son nom latin est le *Pinus nigra var. corsicana*, un réel concurrent à notre tant aimé Pin Sylvestre !

En effet, avant 1999, nous trouvions peu de plantations de Pins Laricio. Puis, après la tempête, cette essence s'est plus fortement plantée, au détriment du pin sylvestre, dans la mesure où il pousse plus vite et surtout plus droit.

Il est également, comme son cousin, rustique et ne craint pas les gelées. Il peut donc être planté en altitude. Sa longévité est impressionnante puisqu'il peut dépasser le millénaire !

Par ailleurs, il est facilement reconnaissable avec son écorce lisse, de couleur gris-argenté très caractéristique, et ses 2 aiguilles (de 12 à 15 cm) accrochées sur le rameau.

Lors de l'exploitation, nous essayons de le valoriser au maximum.

Les tiges de petits diamètres seront vendues pour du bois fraisé. Les plus jolis troncs prendront la direction de notre scierie à Gumières pour les utiliser en menuiserie, voire même en charpente.

De la famille des pins, il est aussi apprécié en boiserie extérieure et il servait notamment de bois de marine pour confectionner la coque et le mât des bateaux.



Et puis évidemment, nous ramassons, comme d'habitude, nos petits tas de branches pour prendre la direction de la distillerie.

Arrivées à la distillerie, Jean Yves (nouvelle recrue auvergnate !) et Kevin broieront les branches de pin noir pour les soumettre à la distillation.

Ils recueilleront les principes actifs de ce résineux en faisant déborder l'huile essentielle dans le vase florentin. Un vieillissement de l'huile sera nécessaire, environ 2 mois, avant de conditionner ce liquide précieux.

Abies bois évoque une « concurrence » entre le Pin sylvestre et le Pin noir. Il n'en est pas de même chez Abiesence. Pas de ring pour nos pinus puisqu'ils ne courent pas exactement dans la même catégorie ! Le Pin noir est riche en limonène et donc sera parfait en assainissant et purifiant atmosphérique.

Son rendement à la distillation est plus élevé ce qui aura une conséquence directe sur son prix. Nous invitons donc à respirer et inhaler cette huile corsée !!



# LES PROJETS D'ABIESSENCE ET ABIES-BOIS :

---

Durant ces dernières semaines, notre projet concernant la valorisation du déchiquetat s'est concrétisé. Afin d'exploiter l'énergie issue des produits de distillation à sa juste valeur, Abiescence va se doter d'un séchoir polyvalent.

En sortie de distillation, le taux d'humidité du déchiquetat (environ 60%) ne permet pas une combustion de qualité, et restreint par conséquent, les possibilités de valorisation.

Actuellement, nos déchets de distillation restent l'une des rares matières non valorisées totalement par l'entreprise. C'est pourquoi, dans le but de poursuivre notre logique d'utilisation optimale des ressources locales, un équipement de ce type nous devient indispensable.

De par la diversité de nos activités, ce séchoir devra offrir la plus grande polyvalence possible. Pour ce faire, nous avons retenu un système relativement simple : entreposées sur un plancher ventilé, les matières seront séchées à des températures et flux d'air appropriés. Des bennes agricoles équipées avec la même technologie viendront renforcer l'installation.

Ainsi, plantes, bois de chauffage, plaquettes et déchiquetat pourront être séchés en même temps.

Une fois ramené à un taux d'humidité de 10%, le déchiquetat pourra être compressé en briquettes.



Le processus de compression assure une combustion beaucoup plus lente et homogène qu'en vrac. Le pouvoir calorifique d'un combustible devient alors bien plus important (très proche de celui des granulés).

Ces briquettes pourront donc alimenter :

-la chaudière d'un second séchoir, qui lui, sera destiné à la valorisation de nos produits de sciage (planchers, lambris et bardage nécessitent une phase de séchage).

-mais aussi les chaudières ou poêles de vos foyers ! Nous prévoyions en effet une commercialisation externe (travaux en cours sur la combustion et l'ensachage).

Ce séchoir présente également l'opportunité de récupérer nos énergies perdues, qui, elles aussi, restent aujourd'hui inexploitées. En effet, la distillerie dégage un important volume d'air chaud et rejette de l'eau chaude en grande quantité. Nous sommes régulièrement obligés d'entrouvrir les portes de nos locaux pendant plusieurs heures afin d'en réguler la température, et ce même en hiver ! (ceci a de quoi être déroutant dans un contexte d'économie d'énergie).

Implanté sur le site de la distillerie, ce nouveau bâtiment s'intégrera parfaitement à la structure existante (construction en bois privilégiant les ressources locales). Lors de votre venue à Abies-sence, vous pourrez visiter notre séchoir une fois celui-ci terminé. Ainsi, fidèle à notre fonctionnement, vous pourrez observer les différentes phases de transformation de nos produits. Une fois sec, le déchetat pourrait également permettre la substitution partielle d'électricité.

Grâce au processus de gazéification, un combustible solide peut être converti en un combustible gazeux par divers procédés thermochimiques. Une fois produit, ce gaz entraîne un alternateur qui à son tour génère un courant.

Encore un pas et l'autonomie sera acquise ou presque ! La nature reste essentielle.

Ce projet aux enjeux de taille a pour but de renforcer notre autonomie tout en élargissant la gamme de nos produits. Par ailleurs, il s'inscrit parfaitement dans la continuité de notre production sans déchets et respectueuse de l'environnement.

## DUO DE CHOCOLAT MENTHE & MANDARINE



### INGRÉDIENTS

(Pour 200 g de chocolat)

100 g de chocolat blanc

2 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée BIO

100 g de chocolat noir

6 gouttes d'huile essentielle de Mandarine rouge BIO

### PRÉPARATION

1. Coupez le chocolat noir en morceaux
2. Faites fondre le chocolat jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Arrêtez la chauffe et ajoutez l'huile essentielle de mandarine rouge en mélangeant bien.
4. Coulez votre chocolat en couche fine (environ 0.5 cm d'épaisseur) dans des moules.
5. Placez vos moules au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat soit bien dur.
6. Coupez le chocolat blanc en morceaux et faites le fondre jusqu'à obtenir une pâte lisse.
7. Arrêtez la chauffe et ajoutez l'huile essentielle de menthe poivrée en mélangeant bien.
8. Coulez votre chocolat blanc par-dessus le chocolat noir en couche fine (environ 0.5 cm d'épaisseur) dans les moules.
9. Placez vos moules au réfrigérateur pendant 2 heures.
10. Démoulez vos chocolats.

**Ce duo de chocolat original allie douceur et fraîcheur.**

**Vous pouvez remplacer les huiles essentielles de Mandarine rouge et de Menthe Poivrée par de l'huile essentielle de Cannelle écorce et d'Orange douce.**

## Fondue chocolat et mouillettes de pain perdu



### Ingrédients

4 oeufs frais

25 cl de lait

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

4 tranches de brioche

500 g de beurre environ

70 g de sucre en poudre

100 g de chocolat noir

+ du sucre glace à saupoudrer



**Préparation** : 20 minutes

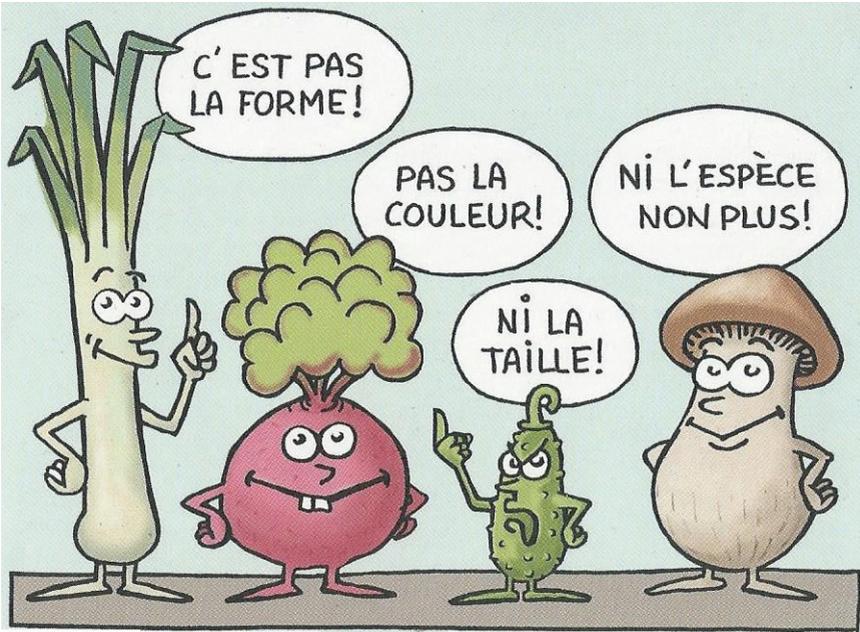
**Cuisson** : 10 minutes

Pour 4 personnes

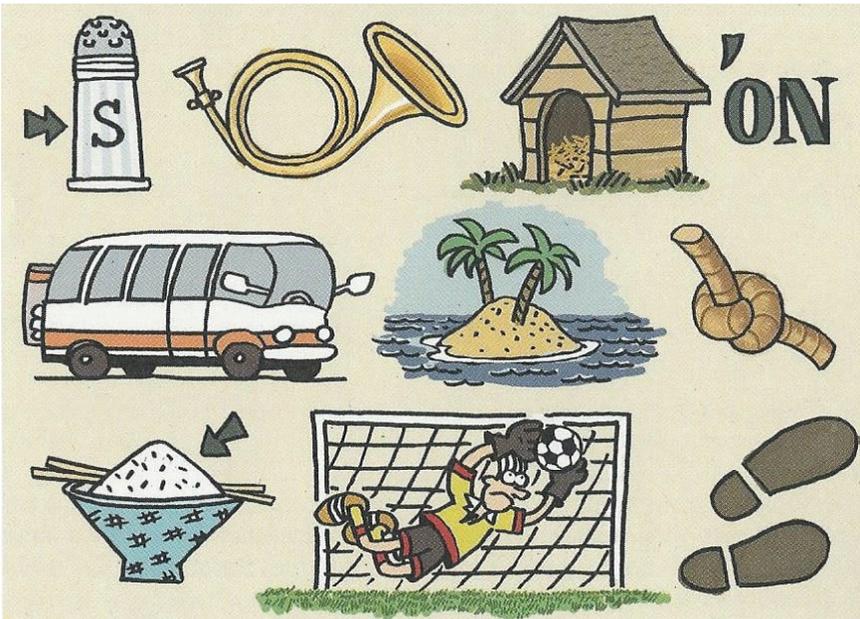
1. Tranchez délicatement le dessus des oeufs à l'aide d'un coupe-oeufs ou d'un couteau.
2. Videz un oeuf dans un bol et les trois autres dans un 2ème bol (gardez ces derniers pour une autre utilisation).
3. Rincez les coquilles vides à l'eau claire et laissez-les s'égoutter sur une grille.
4. Préparez du pain perdu. Dans un saladier, mélangez l'oeuf, contenu dans le premier bol avec le lait et l'eau de fleur d'oranger. Trempez les tranches de brioche dans le mélange au lait.
5. Faites fondre le beurre dans une grande poêle, ajoutez le sucre et laissez-le fondre tout doucement. Mettez les tranches de brioche dans la poêle et laissez-les cuire 3 ou 4 minutes de chaque côté, à feu doux, jusqu'à ce que leur surface soit caramélisée.
6. Hacher le chocolat au couteau. Faites-le fondre au bain-marie.
7. À l'aide d'une petite cuillère, remplissez-en les coquilles d'oeufs. Coupez le pain perdu en mouillettes et saupoudrez-le légèrement de sucre glace avant de servir.

# L'intrus :

Lequel de ces 4 légumes est l'intrus ?



Tu n'as pas trouvé ? La réponse est dans le rébus !



# Ateliers - Formations - Evénements:

---

*Venez vous initier ou vous perfectionner à la distillerie.*

## ATELIERS D'AROMATHERAPIE

*14h à 16h30 - 20 € / personne*

### - Thème PRINTEMPS -

Masque crémeux hydratant  
Contour des yeux anticernes et  
antirides  
Dentifrice agrumes  
Parfum d'ambiance  
Huile de soin corps régénérante  
et relaxante

#### *Dates*

En Avril : 5/7/14/24  
En Mai : 3/5/15/19/26/31

### - Thème ÉTÉ -

Parfum solide  
Boules de bain effervescentes  
Déodorant  
Huile de soin cheveux  
Lait Après-Épilation

#### *Dates*

En Juin : 2/5/9/12/19/30  
En Juillet : 7/10/19/21/31  
En Août : 4/11/25/28/30

## FORMATIONS

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

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

#### *Dates*

Jeudi 19 Avril 2018  
Jeudi 24 Mai 2018  
Jeudi 7 juin 2018

Fiche d'inscription à télécharger sur [www.abiessence.com](http://www.abiessence.com)

## ATELIERS COSMETIQUES

14h à 16h30 - 20 € / personne

Ces ateliers vous permettront d'aborder les points techniques des différents produits cosmétiques.

Vous repartirez avec 3 produits que vous aurez concocté.

### - Thème GOMMAGE -

Crème exfoliante visage

Gel douche exfoliant

Baume exfoliant corps

#### *Dates*

En Avril : 3/17/21

En Mai : 12/22

### - Thème LES GELS -

Gel pour les bobos

Gel Jambes Légères

Gel Coiffant

#### *Dates*

En Juin : 14/23/28

En Juillet : 5/26/28

En Août : 2/7/23

## ATELIERS ENFANTS

14h30 à 16h30 - 12 € / enfant

À partir de 7 ans

### - Thème PRINTEMPS -

Parfum d'ambiance

Roll On douce nuit

Lotion Visage

#### *Date*

Mardi 10 Avril 2018

Mercredi 11 Avril 2018

### - Thème ÉTÉ -

Boules de bain

Baume à lèvres

Complexe pour la diffusion

#### *Date*

Jeudi 12 et Mardi 24/07/18

Jeudi 9 et MArdi 21/08/18

Le nombre de places est limité, les inscriptions se font par téléphone au 04 77 76 58 85, par mail à [contact@abiessence.com](mailto:contact@abiessence.com) ou directement au magasin. Afin de valider votre inscription, nous vous demandons d'envoyer votre règlement par chèque du montant de l'atelier.

# 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<sup>er</sup> Dimanche du mois

14h - 18h

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

### Visites de la distillerie

Le mercredi et samedi : 14h30 / 15h30 / 16h30

Le 1<sup>er</sup> dimanche de chaque mois : 15h30 / 16h30

## MARCHÉ

### Présence sur le marché de Montbrison

Tous les 15 jours, en bas de la rue Tupinerie

Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

Version informatique disponible sur le site [www.abiessenceconseil.com](http://www.abiessenceconseil.com), rubrique

*"Petit Journal"*

*Rédaction : Emilie, Joël, Justine, Orlane et Jean-Michel*

*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**

