LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE

ABIESSENCE

2ème trimestre 2019

A LIRE CE PRINTEMPS

Sommaire

Le Curcuma.....2
Le Bois de Hô 4
L'Olfactothérapie.....6
Les démaquillants.....8
Le ménage au naturel.....11
Les vers intestinaux.....14
Agriculture d'autrefois et assolements.....16
Que penser de cette fin d'hiver ?.....18
Exploitation forestière.....20
Les 20 ans d'Abiessence.....21
L'arrivée des aromiels à la distillerie.....23

Le Curcuma

Nom latin : Curcuma Longa
Provenance : Inde, Madagascar

Un peu d'histoire

Rattaché à la famille des zingibéracées, le curcuma est le nom donné à une plante tropicale originaire d'Inde et d'Asie du Sud Est. Ce terme est très employé en cuisine, et pour cause, le rhizome de cette plante aromatique est à l'origine de l'épice du même nom.

La plante herbacée vivace est arrivée en France au Moyen-Age, car liée à la route des épices, elle était importée en grandes quantités au 18ème siècle par les compagnies marchandes.

L'épice est surnommée le Safran des Indes du fait de son origine.

Au Moyen-Âge, le curcuma était utilisé comme :
-Colorant pour cacheter les lettres à l'aide des sceaux en forme de petits pains à cacheter.
-Couleur pour réaliser des peintures.

Distillation

Les rhizomes issus de la plante donnent une huile essentielle jaune pâle à jaune foncé et épicée.

Propriétés de l'huile essentielle :

Elle régule la circulation du sang et de la lymphe dans l'organisme, tout en réduisant l'inflammation avec un effet apaisant en cas de douleurs articulaires et musculaires. L'huile essentielle de curcuma contient de la turmérone qui empêche le développement des parasites intestinaux. Cette dernière favorise également la production de bile par le foie permettant de favoriser la digestion et de contribuer à l'élimination des toxines.
Elle est contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante, les jeunes enfants et les sujets épileptiques.
Reconnue pour ses vertus antibactériennes et antifongiques, elle possède une activité inhibitrice notamment sur les bactéries de type staphylocoque doré...

Conservateur alimentaire :

Le curcuma a longtemps été utilisé comme conservateur alimentaire par les Indiens. Le pigment jaune du rhizome de curcuma possède notamment les propriétés de réduire le nombre de bactéries et de supprimer l'oxydation des graisses.

Autres propriétés :

L'huile essentielle de Curcuma symbolise le carpe Diem et permet d'optimiser sa vision des choses, de rendre la vie plus agréable et de trouver confiance en soi.

Mais encore...

Le Curcuma fait aujourd'hui l'objet de nombreuses études scientifiques dans le monde entier afin de mieux cerner et mettre à profit ses propriétés alimentaires et médicales (en particulier le rôle qu'il pourrait jouer pour la prévention contre le cancer).

Digestion difficile

Réservée aux + de 6 ans.

Après le repas, déposer le mélange suivant sur un comprimé neutre à sucer :

-1 goutte d'huile essentielle de Curcuma
-1 goutte d'huile essentielle de Citron

Petit truc en plus...

Utilisée pour fabriquer vos cosmétiques maison, elle améliorera votre teint et apportera une délicieuse odeur poudrée. Enfin, quelques gouttes d'huile essentielle de Curcuma sont un véritable plus pour des cuisiniers en quête de saveurs orientales.

Soin anti-âge

En mélange jusqu'à 2% dans votre préparation cosmétique pour la peau de type crème, gel, lait.
Les turmérones contenues dans l'huile essentielle de Curcuma aident la peau à lutter face au stress oxydatif responsable du vieillissement prématuré.

Le Bois de Hô

Nom latin : Cinnamomum Camphora CT Linalol
Provenance : Chine

Qu'est-ce que l'huile essentielle de Bois de Hô ?

Son odeur : Fleurie, boisée, douce.
Sa couleur : Incolore légèrement jaune

L'Huile de Bois de Hô est obtenue après distillation du bois, de l'écorce et des feuilles du Laurier de Chine.

Elle peut être la source de nombreuses confusions. Pour mettre les choses au clair, reprenons les bases.
L'huile essentielle de Bois de Hô est issue d'un arbre, comme son nom l'indique, que l'on appelle également Bois de Shiu ou Laurier de Chine.

Son nom latin est Cinnamomum camphora. Exactement comme le Ravintsara ou le Camphrier (même espèce botanique).

Ces 3 huiles essentielles sont issues du même arbre, néanmoins leur origine géographique va directement influencer leur composition. Ainsi, le Ravintsara est plutôt retrouvé vers Madagascar et présente un chémotype à 1,8-cinéole, le Camphrier pousse vers le Viêt Nam et présente un chémotype à camphre, tandis que le Bois de Hô est plutôt originaire de Chine et présente un chémotype à linalol.

Le Bois de Hô présente une composition très proche de celle du Bois de Rose, et donc des propriétés similaires : cosmétiques et anti-infectieuses pour la peau. C'est d'ailleurs ce qui explique son succès ces dernières années. Le Bois de Rose étant menacé d'extinction, on le remplace systématiquement par le Bois de Hô.

Propriétés de l'huile essentielle :

Exceptionnellement riche en linalol, l'huile essentielle de Bois de Hô a des propriétés antibactériennes et antiparasitaires reconnues, mais aussi des effets antalgiques légers en application locale. Très douce, elle est traditionnellement utilisée en cas de rhume, grippe, bronchite, mais aussi pour lutter contre les mycoses cutanées.

L'huile essentielle de Bois de Hô est

appréciée en cas de fatigue, épuisement ou surmenage. Elle est également réputée comme aphrodisiaque ! Elle s'utilise en diffusion atmosphérique ou comme ingrédient dans les préparations pour massage.

Excellente alternative à l'huile essentielle de Bois de Rose, l'huile essentielle de Bois de Hô est réputée comme un excellent actif cosmétique, notamment pour composer des soins anti-âge. Purifiante, c'est une alliée en cas de boutons ou de peau à tendance acnéique.

Comment l'utiliser ?

A l'entrée de l'automne en prévention : 1 goutte sur chaque poignet (association possible avec le ravintsara), matin et soir afin de booster le système immunitaire.

En cas de rhume : en massage du dos et du torse avec un mélange à 5% de Bois de Hô avec une huile végétale choisie (Pour un flacon de 10 ml, mettre 12 gouttes de Bois de Hô).

Pour un sérum régénérant/antioxydant : Dans un flacon de 30 ml, incorporer 15 ml de chacune de ces huiles végétales : Jojoba, Argan puis 3 gouttes d'huile essentielle de Bois de Hô.

Contre l'acné :

Par voie cutanée, 1 goutte pure sur chaque bouton, matin et soir après s'être lavé le visage, jusqu'à disparition de l'acné.
Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.

Synergie contre la déprime :

2 gouttes d'huile essentielle de bois de Hô
2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
1 goutte d'huile essentielle d'ylang ylang
1 goutte d'huile essentielle d'encens

Déposez les gouttes directement dans un diffuseur. Précautions : L'huile essentielle de bois de Hô et d'orange douce peuvent potentiellement être allergisantes. Déconseillé chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 8 ans.

L'Olfactothérapie

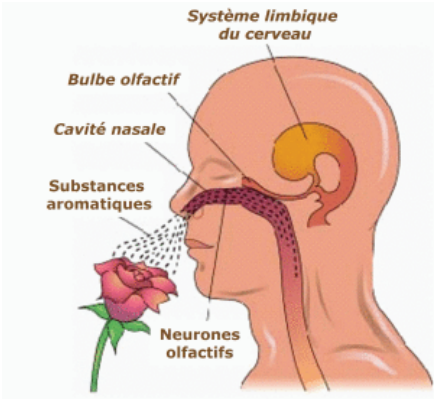
L'Olfactothérapie est une psychothérapie corporelle brève qui utilise les odeurs et la vibration de certaines huiles essentielles pour aider les personnes à trouver et soigner les traumas du passé qui encombrent le présent.

Qu'est-ce que l'Olfactothérapie ?

Créée en 1992 et enseignée par Gilles FOURNIL, elle utilise les capacités exceptionnelles des senteurs et de l'énergie de certaines huiles essentielles afin d'obtenir des résultats probants dans 3 domaines essentiels du fonctionnement humain :

- La psychosomatique
- L'énergétique
- Le développement personnel

Elle utilise le système limbique (le centre des émotions) qui est étroitement lié au centre olfactif (les deux bulbes olfactifs), ce qui a pour conséquence une influence directe des odeurs sur les émotions.



Dans quels cas l'olfactothérapie peut-elle vous aider ?

- Vous êtes dépressif.
- Vous êtes sous dépendance (tabagisme, boulimie, alcoolisme…)
- Vous souffrez d'une phobie.
- Vous avez besoin d'un rééquilibrage énergétique.
- Vous souhaitez lever un blocage ancré en vous (manque de confiance en soi, peurs…).
- Vous souhaitez simplement vous sentir mieux et mieux vous connaître.

L'Olfactothérapie libère des comportements récurrents indésirables et facilite la rupture avec les dépendances.

Gérer son stress avec l'olfactothérapie :

Chez vous, retrouvez le calme et la sérénité grâce aux effets apaisants, sédatifs et équilibrants de certaines Huiles Essentielles : camomille romaine,

lavande fine, marjolaine à coquilles, petit grain bigaradier, orange douce…

Choisissez-en une et pratiquez les exercices suivants :

1 - Assis sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol, la colonne vertébrale droite, appliquez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle (celle que vous préférez) sur les poignets. Frottez-les délicatement et faites un dôme avec les mains autour du nez. Inspirez lentement, profondément, en conscience, une dizaine de fois.

2 - Trempez une bandelette dans l'huile essentielle choisie. Allongez-vous. Posez la bandelette sur le front de sorte à avoir le bout parfumé à proximité du nez. Mettez les mains sur le ventre, respirez profondément avec le ventre et laissez-vous imprégner par l'odeur.

Pour se libérer d'une dépendance :

50 gouttes d'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles
20 gouttes d'huile essentielle de Camomille Romaine
10 gouttes d'huile essentielle de Verveine Exotique
20 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata

Pour lutter contre votre envie de fumer ou de manger... prenez votre flacon vide, et ajoutez :

Bouchez (clic !), homogénéisez puis étiquetez votre flacon. Votre synergie est prête !

Appliquer 2 gouttes du mélange sur la face interne des poignets et respirer quand l'envie de fumer, manger... se fait sentir.

Bon à savoir

L'Olfactothérapie ne se substitue pas à un diagnostic ou traitement médical. C'est un outil de connaissance personnelle et émotionnel qui complète une démarche clinique classique grâce à l'olfaction. Veillez donc à consulter aussi un thérapeute, psychologue, psychiatre…

Alors, à vos fioles, laissez-vous porter !

Les démaquillants

Les femmes sont toutes différentes, que ce soit par leurs types de peau, par leurs goûts différents ou même leurs habitudes de vie. C'est pourquoi, un même démaquillant pour le visage ne conviendra pas à toutes. Même non maquillée, la peau doit être débarrassée de toutes les impuretés, tous les éléments qui obstruent les pores.

Pourquoi se démaquiller ?

C'est quand même dommage de devoir nettoyer le soir un maquillage qu'on a pris du temps à appliquer… Oui, mais se démaquiller est pourtant le geste à ne pas oublier. Et c'est valable pour tous les jours ! Pendant la journée, les particules de poussière, le sébum et les cellules mortes s'accumulent sur votre peau et l'empêchent de respirer. Il faut donc éliminer chaque soir ces facteurs d'agressions. C'est d'ailleurs la nuit que la peau travaille à sa réparation et sa régénération, et pour cela, elle ne doit pas être encombrée par une couche d'agresseurs.

A utiliser avec précaution : les laits démaquillants

Le lait démaquillant se destine principalement aux peaux sèches et sensibles. Sa texture douce et onctueuse est très agréable et ne nécessite pas de rinçage à l'eau (qui a tendance à dessécher la peau). Il nourrit donc votre peau tout en la démaquillant.
Pour ce qui est de son utilisation, utilisez un coton ou la pulpe de vos doigts et massez votre visage délicatement. En un geste et sans frotter, vous voilà fraichement nettoyée tout en nourrissant votre épiderme. Cela semble parfait ! Oui, mais encore faut-il connaitre la composition de ces laits démaquillants. Tous comprennent une phase aqueuse, une phase huileuse et des émulsifiants (éléments qui vont venir « réunir » ensemble les deux phases).

Il est donc important de bien contrôler les composants avant de choisir votre lait démaquillant et préférez plutôt un

lait naturel et riche en actifs végétaux de qualité.

Ce qu'il faut éviter...

- Les lingettes démaquillantes :
Une soirée un peu longue, fainéantise de se démaquiller en profondeur ? On est vite tenté d'opter pour les lingettes démaquillantes. Pratiques, oui, mais il faut reconnaitre que la plupart des lingettes proposées sur le marché sont trop agressives pour la peau. A cela il faut ajouter qu'elles ne démaquillent généralement qu'à moitié (car trop peu imprégnées de produit) et qu'elles sont clairement à éviter pour les peaux sensibles, fines ou sèches. Les frottements de la lingette peuvent abîmer la peau (abrasif).

- Les eaux micellaires :
De peur d'appliquer de l'huile sur son visage, beaucoup se tournent vers les eaux micellaires, à tord… Sans rinçage, capables en un geste d'ôter toutes les impuretés, elles ont tout pour plaire. Et pourtant, pour être efficaces, elles contiennent des micelles (composants chimiques détergents que l'on retrouve par exemple dans les nettoyants ménagers et industriels). Résultat, notre peau est fragilisée, irritée et asséchée.
Alors que faire ? Utiliser une huile végétale complétée d'une eau florale, et le tour est joué !

Les démaquillants naturels

- Les huiles végétales et eaux florales :
Bonne nouvelle ! Il existe un démaquillant 100% naturel et incomparable à plus d'un titre : les huiles végétales.

Tout d'abord, les huiles végétales ont l'avantage de convenir à tous les types de peaux. Elles permettent d'éliminer en douceur les traces de maquillage tout en convenant parfaitement aux yeux, et elles nourrissent la peau en apportant douceur et souplesse.

Pour celles qui n'aimeraient pas l'effet « gras » sur le visage, il est possible d'associer l'huile végétale à une eau florale (la concentration en molécules actives est plus faible que dans les huiles essentielles, elles peuvent donc être utilisées par quasiment tout le monde, avec très peu de précautions).

Il vous suffit d'imbiber un coton d'un peu d'eau florale et d'ajouter quelques gouttes d'huile végétale et vous obtenez un effet « huile sèche ». Dans tous les cas, pour finaliser le nettoyage, vous pourrez enlever les traces d'huile végétale avec de l'eau florale.

Mais pour prendre soin de sa peau, il faut choisir une huile végétale et une eau florale adaptées.

Voici quelques exemples :

	Huiles végétales	Eaux florales
Peau sèche	Avocat, rose musquée, amande douce	Fleur d'oranger, rose, camomille
Peau sensible	Rose musquée, macérât de calendula, amande douce	Bleuet, hamamélis, camomille
Peau mixte	Jojoba, noisette	Lavande, romarin
Peau déshydratée	Avocat, chanvre	Fleur d'oranger, rose
Peau mature	Argan, noyaux d'abricot, onagre, rose musquée	Rose, géranium
Peau desquamante	Amande douce	Camomille
Peau fragile, petits vaisseaux	Calophylle	Hamamélis, Hélichryse

Pour le démaquillage des yeux, préférez l'huile de ricin, connue pour fortifier les cils, associée à l'eau florale de bleuet qui viendra soulager les yeux gonflés, fatigués ou irrités.

- Recette démaquillant biphasique :

Envie de vous lancer dans la réalisation d'un démaquillant biphasique (composé d'une solution acqueuse et huileuse, comme vu précédemment) mais vous ne vous sentez pas l'âme aventurière ?

N'hésitez plus, cette recette est faite pour vous !

6 ml d'huile végétale de ricin
6 ml d'huile végétale de jojoba
15 ml d'eau florale de rose
3 ml d'huile sèche
3 gouttes de vitamine E

Facile d'utilisation, commencez par secouer le flacon pour mélanger les deux phases du produit et déposez quelques gouttes sur un coton.

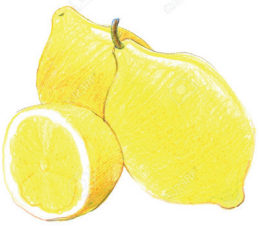
Passez-le sur les paupières sans frotter. Nul besoin de rincer.

Rouge à lèvre, khol, eye-liner… rien ne pourra lui échapper !

Le ménage au naturel

Ecologique et pas cher, le ménage au naturel revient en force ! Redécouvrez les pouvoirs magiques du sel, du citron, du vinaigre blanc ou encore du bicarbonate de soude pour faire briller votre maison du sol au plafond.

Ignorez-vous encore combien le vinaigre blanc, le citron, le savon de Marseille ou le sel sont magiques dans l'entretien de votre maison ? En duo ou en solo, ces produits naturels et peu coûteux vont faire briller vos plaques de cuisson, blanchir votre linge, ou enlever une tache de gras sur votre canapé sans effort et pour un tout petit budget ! Ces produits, vous les avez probablement déjà dans votre placard, il ne vous reste plus qu'à parcourir toutes nos astuces pour les redécouvrir et les employer à 100 %. Le bicarbonate, comme le vinaigre, entre d'ailleurs dans la composition de recettes de produits ménagers vraiment efficaces et faciles à faire.



Ces produits naturels, et dont l'efficacité n'est plus à prouver, sont une alternative intéressante à ceux proposés en magasin, souvent dangereux et très polluants. En plus de faire des économies, vous ferez un geste pour l'environnement ! Et ce qu'on ne dit jamais assez, c'est qu'ils sont souvent très peu chers (vinaigre blanc : moins d'un euro le litre, bicarbonate, moins de 5 euros les 500g, et que dire du sel ou du citron ?)

Le trio magique :

On commence avec le vinaigre blanc, indispensable pour un intérieur sain, accompagné du citron pour une maison propre et fraîche et du bicarbonate de soude, cette poudre magique à laquelle rien ne résiste.

-Pour une lessive 100% naturelle, on opte pour l'incontournable savon de Marseille, détachant aussi efficace à la main qu'en machine, associé au percarbonate de sodium pour blanchir le linge et aux cristaux de soude pour venir à bout d'un drap vraiment très sale ou d'une eau trop calcaire pour bien laver.

-Le savon noir, produit ancestral, nettoiera et dégraissera votre vaisselle en un clin d'œil. Vous pourrez lui ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles de citron et/ou de romarin pour leurs côtés désinfectant et dégraissant. Le savon noir peut aussi être utilisé pour nettoyer

les sols, la salle de bain, les toilettes… un produit simple et efficace pour toute la maison.

-Pour les toilettes et la salle de bain, il est facile et rapide de préparer sa crème à récurer maison avec cette recette de ménage écologique !

2 pots de bicarbonate de soude
(action sur le calcaire
et action fongique)
2 pots d'argile blanche
(nettoie et dégraisse)
1 pot de savon noir
(nettoie et dégraisse)
2 pots d'eau

Mélanger d'abord les poudres entre elles puis ajouter le savon et enfin l'eau. Mélanger jusqu'à obtenir une crème assez homogène. Transvaser ensuite le tout dans un pot. Cette pâte se conserve plusieurs mois sans aucun problème.

-Plusieurs astuces pour nettoyer un évier en inox :

La pomme de terre : nos aïeules frottaient leurs éviers avec un morceau de pomme de terre crue ou ses pelures. Elles laissaient agir quelques minutes, rinçaient puis essuyaient à l'aide d'un chiffon doux.

Le citron est aussi très efficace pour faire briller votre évier en Inox. Imbibez une éponge de jus de citron et frottez votre évier. Vous pouvez aussi utiliser les restes de citron pour frotter directement votre évier.

Le savon noir est très appréciable pour éliminer les résidus de graisse de votre évier. Mettez une noisette de savon noir en pâte (mou) sur une éponge humide. Frottez et rincez !

Le bicarbonate de soude : Versez dans un bol 2 c. à soupe de bicarbonate de soude et ajoutez-y 1 c. à soupe d'eau. Appliquez ce mélange sur l'évier à l'aide d'une éponge par mouvements circulaires. Rincez abondamment avec la même éponge mouillée d'eau chaude et essuyez avec un chiffon doux.

Le vinaigre blanc sera également utile pour faire briller un évier. Imbibez une éponge de vinaigre blanc, frottez puis rincez.

Enfin, pour nettoyer un évier bien taché, utilisez de l'acide citrique. Faites dissoudre 2 cuillères à soupe d'acide citrique dans un litre d'eau chaude. Munissez-vous de gants et protégez vos yeux. Frottez votre évier avec ce produit et une éponge. Rincez abondamment.

-Déboucher un siphon :

Avant d'utiliser une solution chimique

à base de soude, néfaste pour l'environnement et les tuyauteries, commencez par mélanger du bicarbonate de soude, du gros sel et du vinaigre blanc.
Versez ce mélange dans le siphon et aspirez avec une ventouse en caoutchouc à quelques reprises.
Laissez agir 30 minutes puis versez de l'eau bouillante et utilisez à nouveau la ventouse. Comme il vaut toujours mieux prévenir que guérir, il est conseillé de mettre une grille à mailles fines sur le trou afin d'empêcher que des aliments n'y pénètrent.

Pour lutter contre les mauvaises odeurs pouvant se dégager du siphon, versez 2 cuillères à café de bicarbonate dans le trou et attendez un quart d'heure avant de faire couler de l'eau chaude. Enfin pour éviter d'avoir les canalisations bouchées, pensez à dévisser la bonde et la grille d'écoulement de l'eau au moins une fois par an afin d'enlever les résidus alimentaires qui peuvent s'y accumuler. Placez ensuite les pièces en métal dans un récipient d'eau chaude mélangée à du vinaigre blanc et frottez avec du vinaigre pur.

-Désodoriser votre poubelle : Le bicarbonate de soude permet d'éliminer les odeurs désagréables dans la poubelle. De plus, il est très facile à utiliser.
Vous n'avez qu'à mettre 2 cuillères à soupe de cette poudre accompagnées d'huiles essentielles de tea tree et de lavandin au fond de votre poubelle avant de placer un nouveau sac. Pensez à remplacer le bicarbonate de soude tous les 7 jours afin de toujours garder votre poubelle fraîche.

Autant de raisons et de solutions pour fabriquer vous-même très facilement vos propres produits ménagers bien plus sains !

Les vers intestinaux et les vermifuges naturels

Chez l'enfant, les vers intestinaux sont principalement occasionnés par l'oxyure. Ce petit parasite répondant au nom scientifique « d'Enterobius vermicularis » contamine de nombreux enfants.

Quels sont les principaux signes ?

Cette parasitose n'est pas toujours évidente à détecter chez les plus jeunes puisque l'oxyurose peut rester asymptomatique longtemps.
Lorsque l'infestation devient importante des manifestations probantes peuvent survenir :

- Un prurit anal à prédominance nocturne,
- Des lésions anales engendrées par le grattage,
- Des douleurs abdominales,
- Des nausées et/ou vomissements,
- Une infection urinaire,
- Des troubles du sommeil : cauchemars, énurésie…
- Une agitation, une irritabilité…

Quel est le mode de contamination ?

Les oxyures sont des petits parasites, longs d'un centimètre environ, susceptibles de coloniser l'ensemble du tube digestif, soit l'intestin grêle, le gros intestin, le rectum et l'anus. Caractérisés par leur forme ronde et leur couleur blanchâtre, ces vers sont généralement ingérés par l'enfant. La contamination s'effectue ainsi par voie buccale après contact avec des doigts ou des objets préalablement infectés. Les enfants qui sucent leur pouce présentent plus de risques de contracter des vers intestinaux. Après éclosion des œufs au sein de la cavité stomacale, les larves se développent pour devenir de véritables vers. Ceux-ci vont alors migrer en direction de l'intestin au sein duquel les vers mâles et femelles vont se reproduire. La femelle fécondée poursuit sa route jusqu'à la zone anale où elle va pondre pas moins de 10 000 œufs avant d'être évacuée naturellement.

Quels sont les moyens de prévention ?

Pour éviter la transmission des vers intestinaux au sein d'un même foyer, certaines mesures d'hygiène doivent être observées minutieusement :

- se laver les mains régulièrement,
- changer de sous-vêtements

quotidiennement,
• ne pas utiliser le linge de toilette d'un autre membre de la famille,
• aérer et ouvrir les volets, car les parasites redoutent la forte luminosité,
• vermifuger son animal de compagnie qui peut être à l'origine de l 'invasion
• cuire suffisamment la viande,
• couper les ongles de l'enfant…

Utiliser les médecines douces pour soigner vos enfants?

Eau Florale d'Origan et de Sarriette

Ces eaux florales aident à lutter contre les bactéries, luttent efficacement contre les virus de toutes origines et agit comme stimulant immunitaire. Elles favorisent l'élimination des champignons parasites, parfait pour vos enfants afin de traiter toutes les infections intestinales, urinaires, vaginales.

Selon les préconisations adaptées aux âges des enfants, diluer au choix 1 ou 2 eaux florales dans un verre d'eau ou directement dans le biberon de votre enfant.

A prendre durant au moins 7 jours, puis poursuivre en diminuant les doses et ce durant 7 jours.

- Pour les 3 mois à 3 ans : 1 cuillère à café.
- Pour les 3 à 6 ans : 1 cuillère à soupe.

Vers intestinaux : de l'ail comme remède naturel !

Si vous souhaitez éviter de prendre des médicaments et préférez un remède naturel contre les vers intestinaux, sachez que l'ail a une propriété vermifuge étonnante.

Sa réputation n'est plus à faire, l'ail est une plante médicinale connue depuis la nuit des temps. Son bulbe a une propriété antiseptique scientifiquement prouvée. Il agit efficacement contre les maladies respiratoires et digestives, en particulier contre les vers intestinaux. L'ail a également une propriété vasodilatatrice qui lui permet de lutter contre les troubles de la circulation sanguine et de prévenir les maladies cardiovasculaires. Quelques gouttes d'huile essentielle d'ail dans votre cuisine permettront non seulement de relever le gout de vos plats mais aussi de prévenir naturellement l'apparition des vers intestinaux.

En médecine chinoise :

Les graines de courge, Nan Gua Zi sont de saveur douce et de nature neutre.

Elles entrent dans les méridiens de l'estomac et du gros intestin.

C'est avant tout un vermifuge naturel très puissant, qui peut agir aussi bien sur des parasites tels que les oxyures, les ascaris, les ankylostomes…

Agriculture d'autrefois et assolements

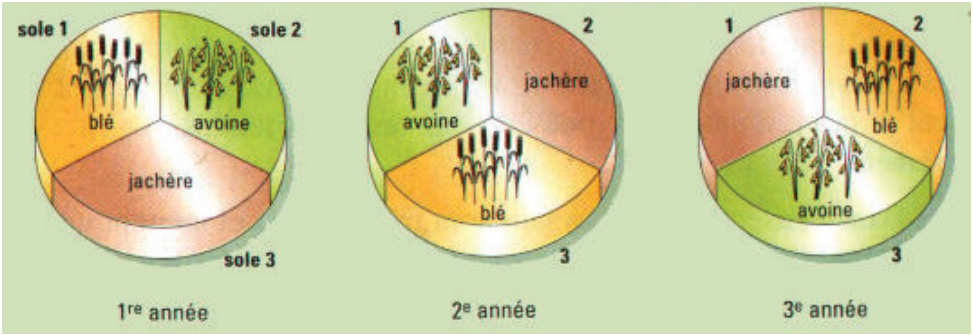
Les assolements varient suivant les lieux [21]. Dans la plaine, les domaines sont semés à peu près à moitié en céréales — on dit d'ailleurs « cultiver en deux mains », soit en deux soles ou deux saisons — et la rotation la plus répandue est quinquennale, faisant se succéder, d'une année à l'autre, plantes sarclées, céréales, trèfle, froment et souvent avoine ou seigle, soit en fait trois cultures céréalières en cinq ans, ce qui réclame des engrais et de bonnes terres. L'assolement est triennal en montagne, surtout dans les Monts du Forez, les terres labourables étant successivement occupées par des céréales et du colza, des pommes de terre et des betteraves fourragères. Dans la plaine, certaines communes maintiennent un assolement triennal avec jachère, soit parce que le fermier ne peut pas cultiver de trop grandes surfaces, soit qu'il laisse reposer la terre [22]. L'enquête révèle l'importance conservée par la jachère dans les campagnes foréziennes à la fin du XIX^{e} siècle : 3,37 % des terres labourables dans le canton de Saint-Rambert, 4,34 % dans celui de Saint-Galmier, 7 % autour de Montbrison, et plus encore en montagne : 9,11 % dans la région de Saint-Georges-en-Couzan, et jusqu'à 24,68 % dans celle de Noirétable. Les données statistiques agricoles ultérieures n'en font plus état, et il faut attendre l'enquête de 1929 pour en trouver mention. Les fumures se font au fumier de ferme, tous les trois ans en basse montagne, tous les quatre ou cinq ans en plaine ; l'emploi des amendements et des engrais chimiques reste limité. L'enquête de 1892 révèle l'utilisation, dans le canton de Montbrison, de 1 800 quintaux métriques de chaux, de 610 quintaux métriques de plâtre et de 454 quintaux métriques de marne. Mais l'usage des superphosphates n'est signalé que dans trois communes de la plaine, Chambéon, Magneux et Grézieu-le-Fromental pour un total d'à peine 100 quintaux métriques, complété par des scories de déphosphoration. On récupère autour de Montbrison les boues et vidanges.

Les rendements sont médiocres. On sème généralement un peu plus de deux hectolitres de froment (un hectolitre pesant 75 kg) pour en recueillir au mieux 12 à 14 dans le canton de Montbrison, mais à

peine 10 dans la montagne autour de Saint-Georges. Pour le seigle, les rendements sont de 12 à 14 hectolitres dans la région de Saint-Jean-Soleymieux, de 8 à 10 dans celle de Saint-Georges.

Il convient enfin de relever le caractère insignifiant de l'enseignement agricole et l'absence de toute formation professionnelle du cultivateur. En dépit d'anciens projets, le département de la Loire n'est encore, à la veille de la guerre, doté d'aucune école pratique d'agriculture. Un enseignement agricole est dispensé dans les écoles primaires supérieures de Charlieu et de Montbrison ; des encouragements, sous forme de diplômes et primes, sont donnés aux instituteurs, et leurs élèves qui obtiennent la mention de l'agriculture aux examens du certificat sont récompensés : c'est le cas d'une vingtaine pour tout l'arrondissement en 1912. Le directeur de l'école de Montbrison estime [23] que l'enseignement agricole est jugé comme un enseignement accessoire ; pourtant, dit-il, « un bon enseignement agricole rendrait de grands services, surtout dans la région de Montbrison, car... les méthodes culturales pratiquées dans la plaine du Forez ont trop peu bénéficié des progrès de la science agronomique, et (que) les exploitations y sont trop souvent mal tenues... ». En somme, les cultivateurs ont beaucoup à apprendre, leurs méthodes n'évoluent pas. Dénonçant leur esprit de routine et leurs préjugés, notre observateur ajoute : « leur mentalité est un obstacle au progrès : il se méfient instinctivement de tout ce qui est nouveau, ils refusent toute dépense qui n'est pas immédiatement productive ! ».

Extrait de «Les populations rurales du Montbrisonnais et la grande guerre »
Henri GEREST



Que penser de cette fin d'hiver ?

Mais quel hiver ?! Il est difficile de dire « bon ou mauvais hiver » car le soleil de février était très appréciable(…) mais il faut tout de même admettre que les sols ne sont pas gorgés d'eau. Comme pour toutes les cultures, il est aussi important pour les plantes aromatiques qu'il neige, qu'il pleuve, qu'il gèle… Nous démarrons la saison 2019 avec un déficit en eau ainsi qu'un faible taux d'azote.

Vigilance parasitaire

Du fait d'un hiver doux, nous allons devoir redoubler de vigilance sur la pression parasitaire. En 2018, nous avons été « victime » sur les parcelles de lavandes et lavandins, d'une forte attaque de chenilles. A partir du mois d'avril, nous allons devoir regarder de très près nos pieds d'aromatiques. Aidés par la Chambre d'Agriculture de la Drôme par les lettres d'alertes, à partir d'un certain seuil parasitaire, nous devrons traiter au Bacillus thuringiensis, seul produit homologué en bio, qui éliminera ces minuscules chenilles vertes. Cette chenille arrive des pays du sud et un simple vent chaud est suffisant pour les apporter au beau milieu de nos parcelles mais aussi peut être de votre jardin. Tous à vos loupes dès le printemps !

Pluies artificielles

Jusqu'à présent, nous nous n'étions pas posés la question de l'irrigation des parcelles. Mais depuis 2 ans, nous constatons une souffrance des plantes à la reprise puis juste avant la floraison. Cette année, nous avons 30000 pieds à planter. Certes, la quantité est conséquente (rien que de voir tous ces zéros… certains ont déjà mal au dos !) mais le plus important est la reprise de tout ceci. Si nous manquons d'eau au printemps, les pieds ne pourront pas s'enraciner correctement. Le second stress hydrique se trouve ensuite sur les plantes avant floraison (juin/juillet). La plante stoppe son développement, limite son feuillage et produit peu de fleurs et donc peu d'huile essentielle. Cette année, nous avons décidé de mettre toutes les chances de notre côté. Nous allons installer des asperseurs sur une partie des terrains, abritant : menthe,

camomille, mélisse, sauge…Nous jouons la sécurité mais il nous reste à voir l'efficacité et les conséquences à l'essencier ! En stress comme en excès hydrique, la plante minimise sa production d'essence aromatique.

Une nouvelle machine à récolter

La faucille fut le premier équipement de la distillerie. Maniable, facile à acquérir, adaptée à toutes les plantes, peu coûteuse… elle a sillonné de nombreux rangs d'aromatiques chez Abiessence (et même parfois entaillé quelques doigts !). Celle-ci n'est pas remisée puisqu'elle nous sert toujours sur les plantes à tiges courtes et souples comme la camomille par exemple. Pour les plantes à tiges plus conséquentes et plus rigides, nous avons eu différents équipements. Notre coupeuse actuelle nous permet de tailler : lavande, lavandin, sauge et sarriette avec précision mais avec beaucoup de manutention. En complément et/ou en remplacement, nous avons décidé d'investir dans une auto chargeuse. Cette remorque attelée derrière un tracteur permet de couper et charger en seul passage sans gymnastique à la fourche (!!) puisqu'avec cette remorque, nous allons pouvoir venir déverser à la distillation. Un outil prometteur…nous ne demandons qu'à voir !

Quelques nouvelles du blé meunier

Pour rappel, avant de planter une parcelle en aromatiques, nous semons un blé. Notre semis de blé meunier d'octobre 2018 a quelque peu souffert des sangliers. Le compost épandu préalablement a sans doute dû les attirer. Malgré « ces coups de nez », la céréale s'est plutôt bien implantée. Nous avons semé tardivement afin que le sol ne se salisse pas et donc évité un passage

de herse étrille. Pour le moment, la culture est plutôt « jolie » mais nous sommes encore bien loin de remiser le grain au grenier ! Il faudra : veiller au démarrage des adventices du printemps et aux « faucheurs involontaires à 4 pattes ! », espérer qu'il pleuve à la floraison pour que le grain se remplisse, que le mois d'août soit chaud afin de pouvoir moissonner dans de bonnes conditions…

Que d'étapes avant d'apprécier la farine de l'année !

Et si les feuillus des Monts du Forez n'étaient pas destinés qu'au bois bûche ?!...

Même si nos forêts sont principalement constituées de résineux (heureusement pour nos huiles…), les arbres à feuilles font aussi partie du paysage.

Chez nous, au vu de la qualité des feuillus, il est vrai qu'en majorité ils sont destinés au bois de chauffage.

Mais si nous prenons le temps de faire des découpes pour enlever les défauts (arbres droits …), de les trier même sur des petites longueurs de 2,5m, 3m voire plus longues, s'il n'y a pas de nœuds qui pourraient fragiliser les futurs plateaux, chevrons ou planches... nous pouvons alors trier quelques bois d'œuvres.

Outre le prix d'achat pour le propriétaire qui est ainsi bien plus intéressant que le bois de chauffage, nous sommes à la scierie de Gumières en capacité de vous proposer des pièces dites de feuillus précieux made in Forez !!!

Ces chantiers là sont rares, mais en ce moment nous en effectuons un dans lequel se trouvent des frênes, des chênes, et même de jolis érables.

Évidemment, le pourcentage de sciage est faible par rapport au volume total, mais ce sont des bois qui ne feront pas des centaines de kilomètres sur les routes…

Il ne reste plus qu'à Manu et Steeves, à la scierie, de bien travailler et scier ces bois pour optimiser le moindre centimètre de ces grumes ou billons.

Forestièrement,

Les 20 ans d'Abiessence

En 1998, Joël Ruiz part en formation « création d'entreprise ». Un diplôme de biochimie en poche mais surtout une motivation acharnée, des idées plein la tête, il a suffi d'un petit élan familial et Abiessence a pointé le bout de son nez à Thinereilles sur la commune de St Jean Soleymieux en 1999. Le 2 avril 1999, l'aventure commence. L'aventure, c'est peu dire puisque de nombreuses difficultés se sont succédées dans les premières années.

Mais Joël a su garder l'air de Maurice Chevalier dans un coin de sa tête, jour après jour :

« Dans la vie faut pas s'en faire
Moi je ne m'en fais pas
Toutes ces petites misères
Seront passagères
Tout ça s'arrangera »

Les premiers clients ont passé la porte de la « cabane en bois », perchée à 900m d'altitude au-dessus du village. Ils sont revenus puis ont amené des amis, puis… c'est ainsi que les samedis et dimanches après-midi, la distillerie se transformait en véritable fourmilière géante. Les enfants jouaient dehors sur le tas de

déchiquetat (résidus de distillation). Les messieurs observaient attentivement le broyage des cuves et le chargement de l'alambic. Les dames s'affairaient dans la boutique à la recherche d'une huile de massage, d'un savon …et très souvent d'un conseil.

Certains descendaient les escaliers pour rejoindre l'essencier afin de voir et sentir de plus près la fameuse huile essentielle ! Les visiteurs se faisaient de plus en plus nombreux et venaient de plus en plus loin. C'est ainsi que la famille Abiessence s'est agrandie.

Abiessence a quitté son nid en 2011 pour rejoindre ses racines à Verrières. Cette fois-ci non plus dans une cabane en bois mais dans une cabane en brique !

Un bâtiment 4 étoiles pour travailler mais aussi accueillir jeunes et moins jeunes ainsi que les personnes en difficultés.
En 8 ans, les évolutions ont été nombreuses : le développement des produits cosmétiques (crèmes, dentifrices…), l'accueil des scolaires de tous niveaux, les formations en aromathérapie, les ateliers culinaires, la création d'Abies-bois qui assure l'exploitation forestière, la remise en activité de la scierie de Gumières, les évolutions d'équipements forestiers et agricoles (le Zétor de 99 qui se tord et détord s'est transformé en 2019 en Fendt à transmission vario).

2019….20 ans déjà !

20 ans de souvenirs et d'anecdotes qui ne peuvent pas se résumer en quelques lignes !

Nous vous invitons donc cette année d'anniversaire, à venir découvrir les différentes expositions qui retraceront la double décennie d'Abiessence. Nous échangerons avec plaisir sur « l'ancien temps ».
Si vous avez quelques anciennes photos, des vieux souvenirs, n'hésitez pas à venir avec.

L'arrivée des aromiels à la distillerie

Une fois de plus, la distillerie a souhaité élargir sa gamme de produits. Cette fois-ci, Abiessence a choisi de combiner les propriétés thérapeutiques de ses huiles essentielles à celles du miel. Ce mariage mêlant produits de distillerie et de la ruche forme ce que l'on appelle un aromiel (association d'un miel de type floral avec une ou plusieurs huiles essentielles). Subtilement dosées, les huiles essentielles viennent amplifier les vertus du miel. Cette synergie constitue un excellent moyen de guérir les petits maux du quotidien ainsi que de rester en bonne santé.

Impossible à recréer artificiellement du fait de sa composition complexe (glucides, vitamines, minéraux, oligoéléments, pollens résiduels…), le miel est un produit naturel unique. Son potentiel thérapeutique est exploité par l'Homme depuis des millénaires. En plus de ses propriétés intrinsèques, le miel constitue un excellent vecteur pour l'assimilation des huiles essentielles à l'intérieur de l'organisme. La posologie conseillée pour un aromiel est de 2 à 3 cuillères à café par jour pendant 5 à 10 jours.

La prise se fera par voie orale, seule ou associée à une infusion :

- Seule : verser l'aromiel sous la langue, où on le garde plusieurs minutes jusqu'à dilution complète dans la salive. A prendre à jeun de préférence.

- Infusion : il est également possible d'associer un aromiel avec une infusion (nouveautés également) afin de combiner les propriétés d'une plante sous différentes formes. Par ailleurs, une élévation de température va avoir tendance à dégrader certains composants indispensables à l'activité biologique du miel comme les enzymes et les composés volatils. C'est pourquoi, il est important d'ajouter l'aromiel au dernier moment afin de bénéficier de l'intégralité de ses propriétés.

L'aromiel se conserve de préférence au frais et à l'abri de la lumière. Il est conseillé d'utiliser une cuillère en bois/cuillère à miel afin de ne pas altérer les propriétés de la synergie.

Dans la mesure où les aromiels contiennent des huiles essentielles, leurs usages sont à proscrire pour les enfants en bas âges, ainsi que pour les femmes enceintes et allaitantes. Bien que riche en fructose, le miel comporte également du glucose. Par conséquent, les personnes diabétiques devront avoir un avis médical avant toute utilisation d'aromiel.

Pour élaborer ses aromiels, Abiessence

a choisi des miels locaux et mono-floraux (lorsqu'un seul type de fleur est butiné). Chacun d'entre eux dispose de spécificités thérapeutiques et agit plus particulièrement sur une pathologie donnée.

L'aromiel digestion participe au rétablissement d'une fonction digestive normale. De couleur très clair et limpide, le miel d'acacia est un excellent régulateur intestinal. L'importante variété d'enzymes de ce miel facilite l'absorption des nutriments et améliore la digestion des graisses et des protéines. De plus, le miel d'acacia a tendance à établir une légère action hypocholestérolémiante (fait baisser le taux de cholestérol). Les huiles essentielles de citron, de pamplemousse, de menthe poivrée et de romarin verbénone vont également favoriser une meilleure digestion et décongestionner le foie.

L'aromiel sommeil/relaxation possède des vertus calmantes contre le stress et favorise le sommeil. De couleur jaune doré, le miel de lavande dégage des saveurs fruitées et aromatiques. L'huile essentielle d'orange douce, de mandarine douce et de camomille disposent de propriétés calmantes et relaxantes. La fraicheur de l'huile essentielle de verveine odorante apporte elle aussi détente et apaisement.

L'aromiel respiratoire est utile pour soigner les affections des voies respiratoires lors des périodes de froid. Il est composé de miellat de sapin. En effet, on distingue le miel de nectar (nectar des fleurs) du miel de miellat (fourni par des insectes piqueurs suceurs). La récolte du miellat dépend avant tout de la présence de pucerons spécifiques dont les abeilles prélèvent les excrétions. Riche en oligoéléments et de couleur très foncée, le miellat de sapin stimule le système immunitaire et aide à relancer les défenses de l'organisme. Les huiles essentielles de sapin pectiné, d'eucalyptus radiata, de thym linalol, de citron ainsi que de menthe poivrée vont renforcer l'effet antiseptique de ce miellat et favoriser une meilleure respiration.

De nombreuses études montrent que les populations d'abeilles sont en très forte diminution actuellement. Ceci est dû en grande partie à l'emploi intensif de pesticides depuis plusieurs décennies. Les abeilles assurent la pollinisation de plus de 80% des espèces végétales dans le monde (soit 35% des ressources alimentaires mondiales). Leur travail est donc vital pour l'Homme (et aussi pour la faune et la flore). Par conséquent, leur préservation représente un enjeu de la plus haute importance.

Abiessence a entamé un travail de recherche sur des produits de traitements à base d'huiles essentielles (lasure et vernis pour le bois ainsi que produits pour protéger les cultures de certaines maladies ou insectes non désirés). A terme, l'objectif serait de proposer différents produits naturels à la fois pour les particuliers mais également pour les entreprises. Les huiles essentielles présentent encore des ressources non exploitées qui peuvent s'imposer comme de réelles alternatives face aux produits issus de la pétrochimie.

FONDUE CHOCOLAT ET MOUILLETTES DE PAIN PERDU

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

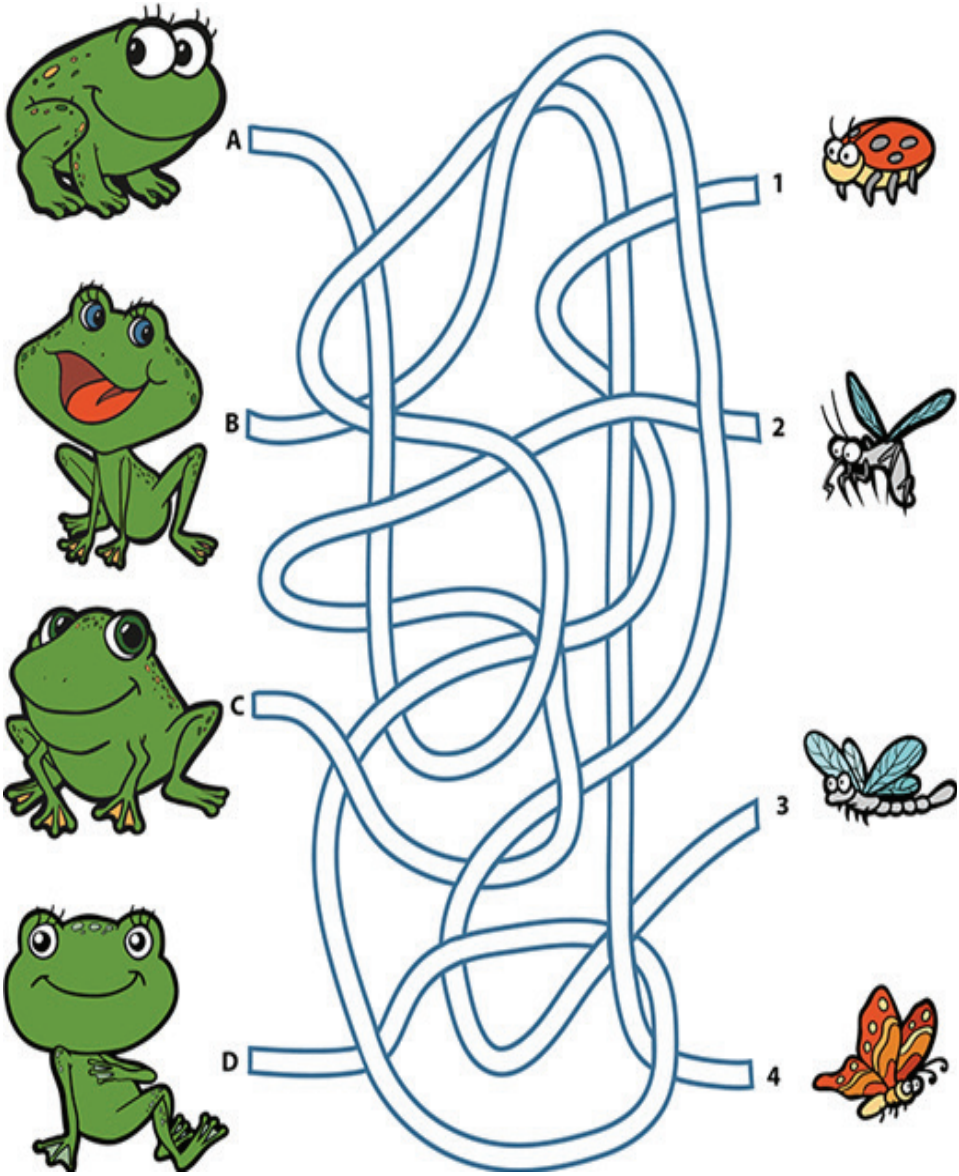
Ingrédients (Pour 4 personnes)

4 oeufs frais
25 cl de lait
2 cuillères à soupe d'eau 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

1. Tranche délicatement le dessus des œufs.
2. Vide un œuf dans un bol et les trois autres dans un 2ème bol.
3. Rince les coquilles vides à l'eau claire et laisse-les s'égoutter.
4. Prépare du pain perdu : Dans un saladier, mélange l'œuf du premier bol avec le lait et l'eau de fleur d'oranger. Trempe les tranches de brioche dans le mélange au lait.
5. Fais fondre le beurre dans une grande poêle. Ajoute le sucre et laisse-le fondre tout doucement. Mets les tranches de brioche dans la poêle et laisse-les cuire 3 ou 4 minutes de chaque côté, à feu doux, jusqu'à ce que leur surface soit caramélisée.
6. Hache le chocolat au couteau. Fais le fondre au bain-marie.
7. À l'aide d'une petite cuillère, remplis les coquilles d'œufs.

Coupe le pain perdu en mouillettes et saupoudre-le légèrement de sucre glace avant de servir.

Utilise des crayons de différentes couleurs pour relier chaque grenouille à l'insecte qu'elle a attrapé



			MARS 2019
mar 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 21	Formation aroma	9h - 17h	
sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
			AVRIL 2019
jeu 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mer 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
sam 13	Pâtisserie adultes	14h - 17h30	
sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 16	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
mer 17	Pâtisserie enfants	14h30 - 16h30	
jeu 18	Formation aroma	9h - 17h	C
sam 20	Pâtisserie adultes	14h - 17h30	
sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mer 24	Atelier aroma enfants	10h - 12h	
mer 24	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	C
mar 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
			MAI 2019
sam 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mer 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
jeu 23	Formation aroma	9h - 17h	
sam 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	

C = Complet

Des listes d'attente sont ouvertes, n'hésitez pas à nous laisser vos coordonnées en cas de désistement nous vous recontacterons au plus vite.

Toute annulation de réservation devra être signalée le plus tôt possible, il ne sera accordé aucun remboursement si la demande d'annulation n'a pas été effectuée au moins 7 jours avant la date de l'atelier.
Nous nous réservons le droit d'annuler une date 2 jours avant celle-ci, si le nombre de participants est insuffisant.

			JUIN 2019
sam 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
sam 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mer 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
jeu 27	Formation aroma	9h - 17h	
sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
			JUILLET 2019
jeu 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mer 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
jeu 18	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
jeu 25	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
sam 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
			AOÛT 2019
sam 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
jeu 08	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
sam 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
jeu 22	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
sam 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
sam 31	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	

Afin de valider votre inscription à un atelier, une animation ou une formation, nous vous demandons d'envoyer votre règlement par chèque. Merci de préciser votre nom, prénom, numéro de téléphone, adresse mail, ainsi que la date concernée.
Les inscriptions se font par téléphone au 04-77-76-58-85, par mail à contact@abiessence.com ou directement au magasin.

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

20€/personne ⓘ 14h00 à 16h30 🗓 Sur réservation

THÈME PRINTEMPS

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

THÈME ÉTÉ

- Lait démaquillant
- Dentifrice solide
- Huile de soin réparatrice visage
- Gel apaise'piq
- Complexe diffuseur insectes

OBJECTIFS :

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

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

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

12€/enfant ⓘ 14h30 à 16h30 🗓 Sur réservation

THÈME PRINTEMPS

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

THÈME ÉTÉ

- Dentifrice solide
- Crème apaisante
- Roll On bobos

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

FORMATION AROMATHÉRAPIE

60€/personne* ⓘ 9h00 à 17h 🗓 Sur réservation

OBJECTIFS :

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

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

**Repas compris*

ATELIER PATISSERIE ADULTES

30€/personne | 14h00 à 17h30 | Sur réservation

CHOCOLATS DE PAQUES

Samedi 13 et Samedi 20 Avril 2019

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

ATELIER PATISSERIE ENFANTS

15€/personne | 14h30 à 16h30 | Sur réservation

MENDIANTS & SUCETTES EN CHOCOLAT

Mercredi 17 Avril 2019

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

Les ateliers seront animés par Jean-Yves qui a intégré l'équipe depuis quelques mois déjà. Il se fera un plaisir de revêtir son tablier de pâtissier.
Il vous apportera également conseils et astuces qu'il a pu acquérir pendant ces 20 années en tant que boulanger pâtissier.

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

Opération «De Ferme en Ferme» - 27 & 28 Avril 2019

Pour la 8ème année, Abiessence participe à l'opération "de ferme en ferme". C'est l'occasion de venir découvrir la distillerie au cœur des Monts du Forez, où toute l'équipe vous accueillera dans la convivialité.

Vous aurez l'occasion de découvrir les différentes cultures de plantes aromatiques d'Abiessence, d'observer la méthode de distillation au cours de la visite de la distillerie, de déguster des produits à base d'huiles essentielles. Vous pourrez également observer des démonstrations vous permettant de comprendre notre procédé de production.

La fête des aromatiques - Dimanche 16 Juin 2019

Abiessence vous donne rendez-vous le 16 juin 2019 à partir de 9 heures pour célébrer la Fête des Aromatiques.

Le matin aura lieu la marche des druides en parcours libre.

L'après midi, un programme diversifié vous attend : ateliers sur les plantes, animations pour enfants, marché de producteur, visite de la distillerie, tir à l'arc, ...

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 1er 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 1er dimanche de chaque mois : 15h30 / 16h30

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison

Tous les 15 jours (les semaines paires), en bas de la rue Tupinerie

Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

Version informatique disponible sur le site www.abiessenceconseil.com, rubrique "Petit Journal"

Rédaction : Emilie, Joël, Rémy, Jean-Michel, Céline, Magali 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