LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



2ème trimestre 2020

A LIRE CE PRINTEMPS



Sommaire

L'épinette noire	4
L'estragon	6
Une bonne hygiène bucco-dentaire	8
3 plantes pour une peau belle au naturelle	12
Entretenir sa salle de bain	14
Les puces, ces nuisibles difficile à éliminer	17
Zoom sur les cultures	20
Les potions pour le jardin	22
Abies-bois	24
Projet et développement	25
Jardiner avec la lune	26
Recettes	28
La page des enfants	30
Nos ateliers et formations	32
Informations utiles	36

L'épinette noire :

Nom latin: Picea mariana

Famille: Abiétacées

Partie distillée : Aiguilles et rameaux

Odeur : Boisée et fraîche Provenance: Canada



Origine et caractéristiques :

Cet arbre, appelé parfois sapinette noire ou encore épicéa noir, résiste comme aucun autre à la rudesse du climat ainsi qu'à une faible luminosité. Il sert à l'élaboration de la bière d'épinette, aromatisée avec ses bourgeons et ses aiguilles.

Bon à savoir :

Très proche de l'huile essentielle de pin sylvestre, l'épinette noire contient un taux d'acétate de bornyle bien plus significatif (de 25 à 30 %). Cette molécule est connue pour ses propriétés calmante et antalgique.

Utilisation de l'Huile Essentielle d'Epinette Noire :

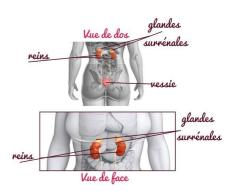
L'huile essentielle d'épinette noire est étonnante pour sa capacité à favoriser la relance des glandes surrénales en cas de fatigue physique intense. C'est l'huile essentielle qu'il vous faut pour booster vos défenses immunitaires et augmenter votre dynamisme afin de vivre un printemps en pleine forme! Diffusez-la lorsque vous voulez retrouver un moment de calme et que vous êtes soumis au stress!

1/En application externe:

Tonus, stimulation de l'organisme

- Fatigue, baisse d'immunité, convalescence
- Epuisement nerveux
- Démotivation

Appliquez 2 gouttes en bas du dos, au niveau des glandes surrénales (photo ci-contre) et le plexus solaire le matin pendant une semaine.



Recette pour soulager les Douleurs



- Rhumatismes, arthrose
- Mal de dos. Contractures
- Douleurs névralgiques

Dans un flacon de 50 ml d'huile de macération de millepertuis, attention cette macération est photo sensibilisante, ajoutez:

25 gouttes d'Epinette Noire

30 gouttes de Pin Sylvestre

20 gouttes d'Eucalyptus citronné

Massez jusqu'à 2 fois par jour sur les zones douloureuses.

2/ En diffusion dans l'air ambiant :

Troubles Respiratoires (Asthme, rhume, toux)	Mauvaise odeur	Relaxation
HE Epinette Noire HE Pin sylvestre HE Myrte rouge	HE Epinette Noire HE Lemongrass	HE Epinette Noire HE d'Orange Douce

ASTUCE pour les Examens :

- Manque de confiance en soi
- Manque de concentration



Mettez 2 ou 3 gouttes d'Epinette noire sur l'intérieur des poignets et frottez-les, puis respirez calmement. À renouveler dès que le besoin se fait sentir.

L'estragon : l'herbe dragon

Nom latin: Artemisia dracunculus

Famille: Astéracées Partie distillée : Feuilles Odeur : Fraîche et anisée

Provenance: Moyen orient, Europe, France



Artemisia signifie armoise et Dracunculus signifie le « petit dragon »

Description:

La forme serpentine de la racine de l'estragon faisait croire aux herboristes qu'il pouvait guérir les morsures d'animaux venimeux. L'estragon est une armoise potagère, genre qui comprend plus de 300 espèces dont l'absinthe (Artemisia absinthium), l'aurone = armoise citronnelle (Artemisia abrotanum) ou le génépi (Artemisia genepi). C'est une plante herbacée vivace condimentaire, originaire d'Asie centrale, qui prend la forme d'un petit arbuste dont les tiges peuvent atteindre plus d'un mètre de haut. Ne le confondez pas avec l'estragon russe (Artemisia redowski) aux feuilles plus minces sans odeur ni saveur avec la variété européenne, aux feuilles longues, fines et élancées au parfum puissant et anisé. Froissez-les et respirez l'odeur goûteuse! Des fleurs (capitules), jaune-vertes, caractéristiques de la famille des Asteraceae, apparaissent en été, en grappes. L'estragon fait partie de la liste des plantes potagères dont la culture était recommandée dans les jardins du domaine royal dans le capitulaire De Villis, daté de l'an 812.

Utilisations en Cuisine:

Ce sont les jeunes rameaux de l'estragon que l'on utilise pour la cuisine. Il parfume agréablement le vinaigre, la moutarde, les sauces (tartare, béarnaise, gribiche, ravigote = sauce vinaigrette additionnée de câpres, persil, cerfeuil, estragon et oignons hachés) mais surtout le poulet à l'estragon. Il est intéressant de noter que l'estragon supporte la cuisson sans perdre son goût contrairement à d'autres herbes aromatiques.

Propriétés de l'Huile Essentielle d'Estragon :

L'huile essentielle d'Estragon est utilisée pour faciliter la digestion, limiter les flatulences et l'aérophagie, atténuer les spasmes digestifs. Riche en méthylchavicol (75 à 80 %) connue pour son effet spasmolytique, qui soulève les spasmes des fibres musculaires lisses des intestins et du système respiratoire.

Comment utiliser l'Huile Essentielle d'Estragon :

En application locale **SEULE** ou **EN SYNERGIE** avec d'autres huiles essentielles. A diluer dans une cuillère à café d'Huile Végétale :

Spasmes digestifs	2 gouttes ESTRAGON + 2gouttes BASILIC TROPICAL	
Douleurs prémenstruelles	2 gouttes ESTRAGON + 2 gouttes SAUGE SCLAREE	
Spasmophilie, crise	2 gouttes ESTRAGON + 2 gouttes CAMOMILLE	
d'angoisse		
Hoquet	1 goutte ESTRAGON sous la langue à renouveler si	
	besoin cinq minutes plus tard	
Rhume des foins	2 gouttes ESTRAGON sur les ailes du nez et les	
	tempes + 2 gouttes PIN SYLVESTRE	

L'Estragon: le remède naturel contre l'Asthme allergique

Inhalation sèche: A l'aide d'un stick inhalateur: Déposez 5 gouttes sur une mèche en coton et insérez-la dans le stick inhalateur, c'est prêt à humer!

Application cutanée: 5 gouttes d'huile essentielle d'estragon 3 fois par jour, dans une cuillère à soupe d'huile végétale sur le thorax, le plexus solaire et la colonne vertéhrale

Préparez un Roll-on: Comptez 10 gouttes de chaque huile essentielle dans 8ml de Carthame:

- Estragon
- Pin Sylvestre
- Lavande Fine

Appliquez sous les narines. Attention aux yeux!



Une bonne hygiène bucco-dentaire

Vous connaissez tous la traditionnelle brosse à dents mais il existe d'autres astuces pour avoir une parfaite hygiène bucco-dentaire. Suivez le guide ...

Bien se brosser les dents :



Un brossage des dents efficace et doux permet à la fois de prévenir les caries et de ne pas agresser les gencives, afin de garder le plus longtemps possible des dents en bonne santé.

Il permet d'éliminer la plaque dentaire qui s'installe après chaque repas. Cette plaque est une pellicule collante composée de bactéries, de protéines salivaires, de

sucres et d'acides. Bien que la salive contribue à évacuer la majorité de la nourriture ingérée, il reste toujours des traces qui se déposent sur les dents. Si cette plaque n'est pas enlevée régulièrement, elle peut se transformer en tartre en épaississant. Elle devient alors beaucoup plus dure à enlever et nécessite l'intervention d'un dentiste pour un détartrage.

La plaque dentaire et le tartre favorisent l'apparition de caries : en ne se brossant pas les dents, les sucres et les acides qui se trouvent sur les dents ne sont pas éliminés et peuvent ainsi provoquer avec le temps l'apparition de caries. La carie cause une hypersensibilité au chaud et au froid et peut atteindre la pulpe de la dent. Elle s'accompagne parfois de fièvre et d'abcès. Le brossage de dents ne doit donc pas être considéré comme une option mais comme une nécessité.

Le bicarbonate de soude et l'eau oxygénée : une recette ancestrale.

Une recette naturelle et efficace. Le mélange bicarbonate et eau oxygénée est recommandé par beaucoup de dentistes à travers le monde. Cette pâte permet de limiter le déchaussement dentaire, la gingivite et les petits soucis d'haleine.

L'eau oxygénée aseptise et favorise l'action des globules blancs, diminue les saigne-



ments et délivre de l'oxygène "naissant" reconnu pour son action antibactérienne.

Le bicarbonate de soude a un effet mécanique et régularise le ph buccal. L'effet "moussant" et abrasif du bicarbonate a pour effet de décoller les débris et aide à éliminer la plaque bactérienne.

Ce mélange doit être passé dans toute la bouche avec une brosse à dent. Ce traitement peut être fait le soir, une semaine par mois. Cela renforcera votre patrimoine osseux et donc une meilleure santé pour vos gencives.

Recette: Mélanger 1 cuillerée à café de bicarbonate avec 2 gouttes d'eau oxygénée de façon à obtenir une pâte épaisse. Appliquer sur la brosse à dents et masser doucement en partant de la gencive vers la dent.

Pour une bonne haleine:



Les causes les plus fréquentes de mauvaise haleine sont : une mauvaise hygiène de la bouche et des dents. Dans ce cas, les bactéries prolifèrent sur les dents, les gencives et la langue.

L'eau florale de menthe poivrée pourra vous aider à purifier et rafraichir votre bouche. Faites un bain de bouche 3 fois par jour pendant 1 minute après le brossage avec 2 cuillères à soupe d'eau florale diluées dans

un petit verre d'eau. A utiliser 4 à 5 jours et à renouveler si nécessaire.

Astuce : Vous pouvez également vaporiser cette eau florale directement dans la bouche en court de journée afin de vous rafraichir un peu.

Et les aphtes alors ?

Un aphte buccal est une ulcération douloureuse bénigne, située le plus souvent à l'intérieur des joues, qui guérit spontanément. Les aphtes surviennent dès l'enfance et leur fréquence diminue après 50 ans. Ils sont favorisés par certains aliments, la fatigue...

L'huile essentielle de tea tree sera votre alliée pour rapidement venir à bout de cette gêne buccale.

Mettre 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de tea tree sur un coton tige et appliquer directement sur l'aphte après chaque brossage.



Les bienfaits de la propolis :

La propolis est largement utilisée dans le cadre de l'hygiène bucco-dentaire et de certains soins dentaires :

- La mauvaise haleine ; mastiquer des morceaux de propolis pure permet de combattre la mauvaise haleine.
- Gingivite et déchaussement ; elle permet de traiter l'inflammation des gencives ou de la langue et prévient le déchaussement des dents. Préparez-vous une pâte de massage pour les gencives à base de carbonate de calcium, d'extrait liquide de propolis et d'huile essentielle de tea tree.



- Les névralgies dentaires qui nous font tant souffrir sont également apaisées par la propolis. Mais la propolis ne dispense pas de consulter son dentiste car derrière toute douleur se cache une affection.

Des tests ont également mis en lumière l'efficacité de la propolis en tant que rincebouche après une intervention chirurgicale dentaire afin d'accélérer la guérison et le traitement des plaies de la muqueuse buccale.

Le clou de girofle pour calmer les douleurs dentaires !

C'est grâce à l'eugénol, son principe actif, qui dégage cette odeur caractéristique du cabinet dentaire que le clou de girofle soulage les douleurs.

Il possède une action anti-inflammatoire et antalgique qui contribue à diminuer la sensibilité dentaire.

Mâcher un clou de girofle quelques minutes atténue aussi la mauvaise haleine, fréquente en cas d'abcès dentaire qui couve!

Voici comment utiliser les clous de girofle pour soulager illico presto une rage de dents :

- En application directe : écraser un peu un clou de girofle entre ses doigts, le placer au contact de la dent.
- En bain de bouche : faire infuser 4 ou 5 clous de girofle dans une tasse d'eau

bouillante, laisser refroidir. Faire un bain de bouche après chaque repas.

- Sous forme d'huile essentielle : déposer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de giroflier dans une cuillère à café, ajouter 4 gouttes d'huile végétale de nigelle (anti-inflammatoire), appliquer ce mélange contre la dent et masser la gencive. Cette huile essentielle, qui contient entre 85 et 95 % d'eugénol, a un fort pouvoir anesthésiant. Attention : elle est



contre-indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 6 ans

Comment choisir le bicarbonate de soude ?

Le bicarbonate de soude (également appelé bicarbonate de sodium) s'utilise de multiples façons ; dans le ménage, le bricolage, pour la nourriture mais aussi pour les produits de beauté. Il se décline en trois familles distinctes, toutes avec des caractéristiques spécifiques à une utilisation particulière. Chaque sorte est différente, et est caractérisée par un taux de pureté spécifique (plus il est pur, et plus il est de qualité).

Le bicarbonate de soude technique :

Il peut être utilisé pour le bricolage, l'entretien domestique et ménager, et pour le jardinage. Le taux de pureté de ce bicarbonate ne lui permet pas d'être utilisé pour la consommation humaine, c'est pourquoi, il est qualifié de bicarbonate technique. Pour cette raison, on ne peut pas l'utiliser pour des recettes de cuisine ni à des fins cosmétiques.

Le bicarbonate de soude de type pharmaceutique :

La qualité de ce bicarbonate permet d'en faire usage de façon sûre pour la cuisine, les nettoyages mais aussi les soins corporels. C'est un bicarbonate qui est polyvalent, avec un usage optimisé également dans le domaine médical. Il est classé comme le plus pur parmi les différents types de familles de bicarbonate.

Le bicarbonate de soude alimentaire :

Il peut être utilisé et consommé par l'homme sans aucun risque. Il est traité à un niveau de pureté qui garantit une utilisation saine pour le corps humain. En plus d'être consommable et utilisable pour la cuisine, ce bicarbonate est également le plus polyvalent de tous. Il peut également être utilisé pour le jardinage, le bricolage et les tâches ménagères.

3 plantes pour une peau belle au naturelle

L'hiver est bel et bien terminé et il est grand temps de retrouver un joli teint et une mine impeccable pour le printemps. De nombreuses plantes sont d'une grande aide pour votre peau afin de lui redonner tout son éclat. 3 plantes vous livrent leurs secrets de beauté pour assouplir, apaiser, hydrater, assainir et réparer l'épiderme...

Le calendula:

Le Calendula ou Calendula officinalis ou Souci est une fleur orangée recommandée pour traiter les petits problèmes cutanés, tels que les peaux sensibles, rugueuses ou encore les cicatrices laissées par l'acné. Cette fleur comporte des vertus cicatrisantes, antiseptiques et anti-inflammatoires. Connue aussi pour adoucir, elle nourrit l'épiderme et rééquilibre l'élasticité de la peau.



A faire soi-même...

Macérat huileux de fleurs de souci

Un bocal de 500ml De l'huile de tournesol ou d'olive Des fleurs séchées de souci

- 1- Remplissez le récipient de fleurs de souci.
- 2- Recouvrez d'huile, puis fermez.
- 3- Laissez macérer dans une endroit tempéré pendant 4 à 6 semaines en remuant régulièrement.
- 4- Filtrez dans un flacon propre et utilisez votre macération dans les six mois.

Utilisation : Pur ou en mélange avec des huiles essentielles ou avec d'autres huiles végétales en application quotidienne sur le visage et/ou le corps.



En eau florale:

Le calendula peut également s'utiliser en eau florale. C'est un hydratant cutané à appliquer en guise de lotion tonique le matin, ou après le démaquillage, le soir. Cette eau florale peut aussi être ajoutée dans les préparations de cosmétiques maison



La bourrache:

La bourrache particulièrement recommandée pour les peaux sèches, permet d'améliorer la souplesse et la tonicité de la peau, de lutter contre les rides, d'hydrater l'épiderme et de retarder le vieillissement cutané

Constituée d'acide gras essentiels de la famille des oméga 6, elle permet de compléter notre alimentation et participe à

la constitution des membranes de nos cellules. Elle est généralement consommée sous forme de complément alimentaire, mais elle peut être appliquée directement sur la peau pour régénérer et restructurer les couches supérieures de l'épiderme. Mieux vaut la choisir bio pour préserver la pureté des actifs.

Utilisation : Par voie orale, il est recommandé de consommer une cuillère à café, de une à trois fois par jour. L'huile doit être conservée au réfrigérateur afin de préserver ses acides gras mono-insaturés du rancissement.

En cosmétique, elle assouplit la peau et la tonifie. Appliquer le soir sur une peau bien nettoyée.

La carotte sauvage :

En eau florale: La Carotte sauvage est surtout utilisée en hydrolat pour toutes les inflammations de la peau comme la couperose, l'eczéma, les rides des peaux matures, les cicatrices, les vergetures, sur les peaux acnéiques ou irritées.



Elle sera également efficace pour apaiser les peaux

normales, le feu du rasoir et même après l'épilation. L'hydrolat peut également être utilisé comme une lotion pour le visage, en démaquillant ou en tonique cutané. La carotte sauvage peut également être utilisée en soin de brûlures, non pas en première intention mais pour la régénération des tissus.

En macérat huileux: En application cutanée, elle prépare votre peau au bronzage, apporte un effet bonne mine et luminosité à votre teint. A la suite d'une exposition au soleil, elle permet à la peau de garder un joli hâle uniforme. Attention, elle ne filtre pas les U.V mais pourra également s'utiliser en après solaire.

Autobronzant naturel: En association avec de l'huile végétale de noyaux d'abricot, elle s'utilise sur les jambes comme un autobronzant naturel.

Entretenir sa salle de bain avec les huiles essentielles

La salle de bain est certainement la pièce de la maison qui se salit le plus rapidement. C'est tout à fait normal, c'est une pièce qu'on utilise tous les jours et qui est souvent humide, ce qui favorise les moisissures, les bactéries, ainsi que le calcaire. Vous trouvez dans le commerce de nombreux produits pour nettoyer la salle d'eau, mais nous allons voir que des alternatives naturelles (et beaucoup moins couteuses) sont possibles.

Nettoyer le lavabo et la baignoire :

Le fond de la baignoire et des lavabos sont souvent difficile à nettoyer. Cela est accentué si vous avez des problèmes d'évacuation d'eau (l'eau stagnante favorise l'apparition de la saleté), ou si vous utilisez des savons solides, ceux-ci ayant tendance à laisser un dépôt au fond de la baignoire. Voici une recette naturelle pour entretenir efficacement la douche, la baignoire, les lavabos...

Crème à récurer

100 gr de Bicarbonate de soude 3 cuillères à café de savon noir 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc 10 gouttes d'huile essentielle de Citron

Préparation:

Mélanger les ingrédients dans l'ordre, dans un bocal suffisamment large et profond pour pouvoir y glisser une éponge.



<u>Utilisation</u>: Récurer avec cette crème une fois par semaine pour nettoyer et éviter les traces au fond de la baignoire ou de la douche.

Vous retrouvez dans cette crème à récurer les vertus désinfectantes et antibactériennes du bicarbonate de soude, celui-ci permet de blanchir et désinfecter les surfaces. De plus, son association avec le savon noir lui confère des propriétés dégraissantes. Le vinaigre blanc permet quant à lui de désincruster la saleté,

dissoudre les graisses et neutraliser les mauvaises odeurs. Enfin, l'huile essentielle de Citron apportera une note fruitée, ainsi qu'un fort pouvoir antiseptique, bactéricide et désodorisant.

Venir à bout des joints sales et de la moisissure :

La saleté s'incruste souvent dans les petits recoins, les endroits les moins accessibles de la maison. Pas toujours facile à voir ou à faire disparaitre, mais qui prévient la moisissure et la saleté n'aura pas à les nettoyer par la suite!



En effet, certains facteurs favorisent

le développement des moisissures, comme l'humidité, veillez donc à ventiler et aérer votre salle d'eau. De plus, utiliser un produit nettoyant au moins une fois par semaine, avant que les joints ne soient trop sales, comme du vinaigre blanc ou du spray multi-usages.

Mais pour venir à bout des moisissures et saletés sur les joints de carrelage lorsqu'elles sont bien incrustées, voici une recette à réaliser :

Nettoyer les joints

8 c à c de bicarbonate de soude ½ Jus de citron 5 gouttes d'HE de Tea tree

Préparation:

Mélanger le bicarbonate avec le jus de citron jusqu'à obtention d'une pâte, puis ajouter l'huile essentielle.

<u>Utilisation</u>: Tremper une vieille brosse à dents dans la préparation et frotter sur les joints. Ensuite, vous pouvez rincer avec du vinaigre blanc pour un résultat optimal.

Les vertus antiseptiques et antibactériennes du citron, associées aux vertus du bicarbonate permettront de désinfecter les joints. De plus, l'huile essentielle de Tea Tree, avec ses propriétés antifongiques permettra l'élimination de la moisissure.

Si vous remarquez des dépôts de calcaire apparents dans votre salle de bain, il faut avant tout les détartrer. L'acide citrique est votre allié pour réaliser cette tâche, grâce à ces vertus détartrantes et anticalcaire.

Voici une recette à utiliser si vous avez des dépôts de calcaire tenaces :



Recette Anticalcaire (Spray 1L)

10 gr d'acide citrique 500 ml d'eau florale de Lavande fine 500 ml de vinaigre blanc 20 gouttes d'HE de Lavandin Super L'eau florale de Lavande, avec ses propriétés antiseptiques est une des plus acides (PH de 3.9), elle sera très efficace en complément du vinaigre blanc et de l'acide citrique pour enlever les traces de calcaire. Bien mélanger vos ingrédients pour une bonne dissolution.

Néanmoins, le plus efficace pour éviter le calcaire reste de nettoyer avant la formation du dépôt, pour cela, le vinaigre blanc, l'eau florale et l'huile essentielle suffisent. Vous pouvez donc réaliser le même spray sans l'acide citrique à utiliser 2 à 3 fois par semaine sur les surfaces concernées par le calcaire pour prévenir le dépôt.

Petites astuces en plus :

Voici quelques astuces en plus pour entretenir votre salle de bain au naturel :

- Faire des glaçons de vinaigre blanc, lorsque vos canalisations sont bouchées ou sentent mauvais, laisser fondre le glaçon dans vos canalisations.
- Toujours pour les canalisations, verser 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude dans les tuyaux et verser de l'eau bouillante par-dessus.
- Pour détartrer le pommeau de douche, le laisser tremper plusieurs heures dans une bassine remplie de 2 volumes de vinaigre blanc et 1 volume d'eau bouillante.



Les puces, ces nuisibles difficiles à éliminer...

Grandes de quelques millimètres, les puces sont de petits parasites qui n'ont pas d'incidence sur la santé humaine, mais qui affectent de nombreux animaux domestiques. Les puces ne sont pas toujours faciles à repérer et donc à neutraliser, d'autant plus qu'une fois installées, elles ne sont pas simples à déloger.



Contrairement aux tiques, qui s'agrippent à la peau de l'animal, les puces ne restent pas que dans le pelage mais se logent dans les literies, moquettes, tapis... Donc si vos animaux ont des puces, il est important de traiter l'animal, ainsi que son environnement, d'autant plus s'il vit ou dort à l'intérieur de votre maison.

Traiter les puces ne parait pas toujours simple,

et la présence de nuisibles dans la maison est très gênante, pourtant grâce aux huiles essentielles, vous pourrez les éliminer de façon simple, naturelle et efficace.

Le meilleur moyen de les éviter : la prévention

Pour que vos animaux domestiques ne vous ramènent pas ces charmants petits envahisseurs, il est conseillé de traiter votre intérieur et vos animaux de manière préventive, d'autant plus au début du printemps, moment propice à l'arrivée des puces.

Pour cela, sachez déjà qu'on ne traite pas tous les animaux domestiques de la même façon.

Pour les puces des chats :

Vous le savez sûrement, le chat n'apprécie pas du tout les huiles essentielles, et sa peau, très sensible, ne les supporte pas, ou très mal.

En préventif, vous pouvez utiliser l'eau florale de Lavandin Super, à vaporiser sur le pelage du chat plusieurs fois par semaine.



Autrement, vous pouvez recouvrir sa litière de feuilles de menthe ou de fleurs de Lavande que les puces détestent. Ou bien mettre 10 gouttes d'huile essentielle de Lavandin et 5 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée au fond de la litière. Si malgré ces précautions, votre chat est sujet aux puces, vous pouvez faire une diffusion régulière dans le lieu de vie du chat pour limiter l'infestation.

Complexe diffuseur répulsif (5ml)

60 gouttes de Lavandin Super 10 gouttes de Menthe poivrée 40 gouttes de Citron 40 gouttes de Pin sylvestre

Pour les puces des chiens :

<u>En prévention</u>, vous pouvez mélanger des huiles essentielles directement dans le shampoing du chien, et le laver de temps en temps avec ce mélange.

Voici un complexe d'huiles essentielles à diluer dans un dose de shampoing : Pour un flacon de 5 ml

- 60 gouttes de Lavandin super
- 60 gouttes de Tea Tree
- 30 gouttes d'Eucalyptus Citriodora



Lorsque vous lavez le chien, mettre une dose de shampoing au creux de votre main, puis ajouter 5 gouttes pour les chiens de moins de 30 kilos, ou 10 gouttes pour les plus gros chiens.

Les chiens sont beaucoup moins sensibles aux huiles essentielles que les chats, et sont donc plus facile à traiter en curatif.

Vous pouvez soit leur vaporiser des huiles essentielles, soit leur les frictionner.

Recette contre les puces du chien : Pour 50 ml de préparation

- 50 gouttes de Lavandin Super
- 50 gouttes de Verveine Yunnan
- 25 gouttes de Menthe poivrée
- 25 gouttes de Térébenthine ou de Pin sylvestre
- 45 ml d'huile végétale de Jojoba si vous souhaitez frictionner l'animal, ou 45 ml d'alcool si vous souhaitez le vaporiser.

En friction, appliquer sur le cou, derrière les oreilles, sur le pli des cuisses. En vaporisation, pulvériser sur l'ensemble du pelage en évitant la tête.



Pour les puces des poules :

Si vos poules ont attrapé des puces, il est important de traiter le poulailler avant tout. Il faudra changer toute la paille, vous pouvez mettre, comme pour le chat, 10 gouttes d'huile essentielle de Lavandin et 5 gouttes d'huile

essentielle de Menthe poivrée au fond du bac où elles couvent et/ou dorment avant de remettre de la paille par-dessus.

Ensuite, il faudra pulvériser les habitants de la basse-cour ainsi que le poulailler.

Voici un spray que vous pourrez utiliser pour le poulailler, et directement sur les poules :

Spray pour le poulailler (1L)

100 ml de vinaigre blanc
70 ml d'alcool
810 ml d'eau
5 ml d'huile essentielle de Lavandin
3 ml d'huile essentielle de Citronnelle
5 ml d'huile essentielle de Eucalyptus Citriodora
5 ml d'huile essentielle de Tea Tree
2 ml d'huile essentielle de Menthe poivrée

Pour les puces dans la maison :

Si vos animaux cohabitent avec vous dans la maison et qu'ils ont des puces, il est fort possible que celles-ci viennent infester votre intérieur, votre sol, vos literies, vos canapés...

Si c'est le cas, l'aspirateur est votre meilleur allié. En effet, il faudra tout aspirer de fond en comble, des matelas, en passant par les sols, sans oublier les fauteuils ou canapés.

Pour plus d'efficacité, vous pouvez utiliser le même spray que celui pour le poulailler avant d'aspirer, pour que les puces sortent de leur cachette et que vous puissiez les aspirer plus facilement. De même, ce spray peut être utilisé dès que vous apercevez des puces sur vos animaux en prévention dans la maison.

Si vous vous faites piquer (généralement sur les mollets ou les chevilles), pensez à l'huile essentielle de Lavande Aspic pour calmer les démangeaisons, à appliquer pure à raison de 2 gouttes à l'aide d'un coton-tige directement sur la piqure.

LE CEDRE: Un arbre à économie circulaire

Sur le premier trimestre qui vient de s'écouler, nous avons entrepris de pailler une partie de nos rosiers avec le résidu de distillation de cèdre. Mais d'où vient cette idée folle ?...

L'histoire commence dans notre scierie à Gumières. Emmanuel, aux commandes de la scie, débite dans les troncs, des pièces de bois qui serviront en aménagement extérieur (type lame de terrasse) car le cèdre est imputrescible. Rappelons d'ailleurs que le cèdre était très convoité dans l'Antiquité pour la construction navale et la fabrication de sarcophages. Notre sc



navale et la fabrication de sarcophages. Notre scieur détaillera aussi des pièces pour la construction puisque l'odeur naturelle de cet arbre éloigne les insectes et les vers. Voilà comment éviter le traitement des charpentes! Deux « déchets » sont obtenus après l'étape du sciage: la sciure et les dosses. La sciure trouve un parfait intérêt dans les toilettes sèches. Elle absorbe la matière liquide mais grâce à son parfum, elle permet aussi de bloquer les odeurs. Les dosses de sciage partent à destination de Verrières pour être broyées et distillées. L'extraction est longue (8 heures pour une cuve) mais grâce à l'alambic nous pouvons recueillir la précieuse huile essentielle de cèdre qui entre dans les compositions cosmétiques (soins drainants, circulatoires, capillaires) et répulsives contre les mites. A défaut de fabriquer des cintres en cèdre, comme il se faisait auparavant, nous conseillons de déposer quelques gouttes d'huile essentielle sur un support puis de le glisser dans l'armoire. L'idéal, avouons-le, serait que la scierie nous fabrique des petites planchettes en bois de cèdre qui seraient à suspendre et qui pourraient être ré imprégnées d'huile essentielle dans le temps. Une idée à leur soumettre!!



Le déchet de distillation, qui ne correspond ni plus ni moins qu' à de la plaquette de bois trouve son intérêt en paillage naturel dans les massifs. Matière facile à mettre en œuvre, esthétique et surtout odorante (la distillation n'enlevant pas 100% de l'huile essentielle), l'idéal pour un paillage locale. Nos rosiers sont donc dès à présent protégés de la concurrence herbacée et

xylophage! Le cèdre ne viendra jamais détrôner notre emblématique sapin pectiné mais nous trouvons quand même important de valoriser au mieux ces cèdres d'ornement qui ont agrémenté les parcs des maisons bourgeoises de la plaine du Forez parfois pendant des centaines d'années.

UNE PETITE NOUVELLE CHEZ ABIESSENCE : La consoude à grandes feuilles

Nous nous devions de laisser une place sur nos parcelles à cette plante sauvage. Nous l'implanterons au printemps 2020 comme plante potagère, engrais vert et surtout en tant que plante médicinale.



Cette plante à grandes feuilles épaisses et velues (qui lui ont d'ailleurs valu le surnom d'oreilles d'ânes..., nous confirmons : les oreilles de Gris Gris sont épaisses, velues et très très douces...) est connue depuis l'Antiquité pour favoriser la cicatrisation des plaies, la consolidation des fractures et pour soulager les douleurs articulaires. C'est grâce à la présence de

l'allantoïne, substance capable de stimuler la multiplication cellulaire, que l'on peut accorder un intérêt médicinal à la consoude. Autre usage pour notre distillerie : le purin de consoude est un très bon activateur de compost naturel et économique. Notre objectif à terme est d'être 100% autonome sur l'apport de compost réalisé dans nos parcelles afin de conserver un taux satisfaisant de matière organique et de faire de nos sols, une réelle éponge pour conserver cette eau précieuse. Abiessence ne manque pas de matières vertes destinées au compostage. En revanche, la matière ligneuse est longue à se décomposer. Bienvenue à la consoude! Et puis, est-il important de rappeler le rôle capital des abeilles dans notre activité (entre autres) ?... la consoude fait partie des plantes mellifères avec ses fleurs qui ont un fort potentiel nectarifère. Chez Abiessence, nous avons de quoi nourrir un régiment d'ouvrières et de reines avec nos lavandes, nos mauves, notre sarriette, notre origan...

Projetons-nous dans l'été:

Rémi, responsable de la recherche et développement chez nous, a mis au point il y a déjà plusieurs mois de cela, des recettes de pâtes de fruit aux huiles essentielles. Il souhaite étendre la gamme avec l'apport de fruits rouges. Jusqu'à présent nous avions seulement les cassis en culture mais qui étaient principalement utilisés pour la production d'eau florale (feuilles). Cette année nous avons décidé d'augmenter le nombre de cassis et d'ajouter : framboises, fraises et myrtilles. Ce panel de couleurs, de formes, de calibres et de saveurs différents devraient convenir pour la plaisir gustatif des petits et grands. Avant de cueillir ces vraies petites bombes d'énergie, il faudra être patient surtout pour les myrtilles qui seront productives seulement dans 5-6 ans. Les quelques fruits de l'année 2020 serviront uniquement de 4 heures pour l'équipe des plantes.

LES POTIONS POUR LE JARDIN

Plutôt utilisées dans les soins aux humains et aux animaux, les huiles essentielles arrivent depuis peu au secours des plantes. Fortement chargées en principes actifs, elles seront réservées à des cas difficiles. Ainsi, on traitera d'abord une invasion de pucerons au savon noir avant de passer à l'huile essentielle de menthe devant un cas vraiment tenace et préjudiciable à la plante.

Le savon noir:

Fabriqué à base de potasse et de soude additionnées de matières grasses (huiles végétales), le savon est totalement biodégradable. On le trouve sous forme liquide ou solide à diluer dans de l'eau tiède. Il possède différentes propriétés : insecticide, mouillant, émulsifiant et bactéricide. Le savon noir est vraiment un insecticide efficace mais doux pour lutter contre les cochenilles, les pucerons... Mélangez bien au fouet 3 cuillérées à soupe de savon liquide dans 1l d'eau chaude. Laissez refroidir et pulvérisez l'ensemble du feuillage dessous et dessus. En cas de forte présence, un traitement par semaine sera nécessaire. Certains parasites comme les pucerons

vont entrainer le développement d'une sorte de moisissure noire. Diluez 3 cuillerées à soupe de savon noir dans 5 litres d'eau tiède. Nettoyez le dépôt noirâtre à l'aide d'une petite éponge. Le savon noir est un excellent adjuvant pour faciliter l'accroche et la pénétration d'un traitement, qui sera ainsi mieux assimilé et moins sensible au



lessivage. Il est très utile de l'ajouter à toutes les préparations pour lutter contre les maladies cryptogamiques selon le dosage suivant : 1 à 2 cuillerées à soupe par litre d'eau.

L'argile:



Elle favorise la diffusion et l'adhérence de toutes les préparations à base d'huiles essentielles. L'argile capte et intègre le produit actif contenu dans l'huile essentielle. Pour confectionner le lait d'argile il vous suffit de délayer 1 cuillerée à café d'argile dans 1 litre d'eau de pluie jusqu'à dissolution totale.

Les huiles essentielles :

Elles sont surtout utilisées comme insecticides et fongicides. Elles ne sont pas anodines et donc doivent toujours être manipulées avec précautions. On peut utiliser une huile essentielle seule ou créer un complexe en mélangeant, par exemple, menthe poivrée et lavande fine. Cette association classique combat de nombreux pucerons, chenilles, ...

Recette à pulvériser

1 noisette de savon noir 20 gouttes d'huile essentielle Un peu d'argile De l'eau 1 pulvérisateur

Mélangez 1 noisette de savon noir avec 20 gouttes d'huile essentielle pour 1L de préparation. Ajoutez l'équivalent d'un verre d'eau et mélangez énergiquement. Confectionnez ensuite un lait d'argile et versez-le dans un pulvérisateur. Ajoutez le mélange à base d'huile essentielle. Fermez, secouez bien et pulvérisez une ou deux fois à 1 semaine d'intervalle.

Différentes huiles essentielles ont une action de fongicide (origan, sarriette, thym). L'origan a une action assez large notamment sur les mildious.



(Bibliographie : Je prépare mes potions pour le jardin – Terre vivante)

QUELQUES NOUVELLES D'ABIES-BOIS:

Les mois passent et nous voilà déjà en mars! Le pseudo hiver fût intense au niveau des chantiers forestiers.

Avec un automne pluvieux nous avons pris beaucoup de retard pour effectuer

le débardage fin d'année 2019. Mais ne nous plaignons pas de la pluie car la saison estivale fût sèche donc la nature en avait bien besoin. Toutefois, cette pluie forte a eu du mal à s'imprégner dans le sol et a énormément ruisselée. Nous avons donc continué l'abattage mais ce fut plus délicat pour le débardage. Heureusement le petit porteur nous a permis d'alimenter tout de même la distillerie en branches.





Depuis début 2020, la météo a bien changé et je ne sais pas s'il faut s'en réjouir, mais le débardage a pu reprendre sans abimer les chemins ni les sols forestiers. Comme chaque année nous prévoyons des chantiers en plaine pour pouvoir travailler lorsque la neige recouvre les monts du forez, mais pour l'instant toujours rien... L'histoire est en cours mais il faudra rapidement, quoi qu'il arrive, réaliser ses chantiers avant que la végétation redémarre

En tant que forestier, nous adaptons notre travail selon les saisons et les aléas climatiques. Nous sommes un peu comme la nature, désorientés par ces différences de température !!!

Comme les arbres, les corps ont un peu du mal à comprendre dans quelle saison nous sommes. Mais nous nous adaptons en espérant que dame nature en fasse ainsi



Un sentier pédagogique à deux pas de la distillerie

Après une visite de la distillerie, pourquoi ne pas vous laissez tenter par une petite promenade?



Depuis 1999, notre entreprise s'évertue à respecter l'écologie des milieux tout en alliant la protection d'espèces et de zones naturelles à des espaces expérimentaux. C'est dans cette dynamique que nous vous proposons de découvrir les différentes ressources utilisées par Abiessence lors d'une visite de notre futur sentier pédagogique.

Situé en contrebas de la distillerie, ce sentier botanique sera accessible pour tous grâce à de nombreux aménagements : parking, parcours en pentes douces, panneaux pédagogiques ...

Au fil des saisons, vous pourrez observer la diversité de plantes aromatiques cultivées (de la lavande à la camomille en passant par la verveine) et vous laissez ainsi emporter par un spectacle riche d'odeurs et de couleurs. De nombreuses techniques d'agriculture biologique vous seront également présentées lors de votre déambulation

Ce sentier sera également ponctué de parties boisées constituées d'essences locales : sapin, pin, douglas, hêtraie-sapinière utilisées par l'entreprise mais aussi des haies champêtres et une zone humide.

Ces différents aménagements ont pour but de développer une pédagogie autour des ressources locales utilisées par la distillerie et de promouvoir une gestion durable. Actuellement en cours de réalisation, nous souhaitons terminer le tracé du sentier pour le retour des beaux jours.

A terme, cet espace de découverte et de préservation sera lié à d'autres parcours de tailles plus importantes :

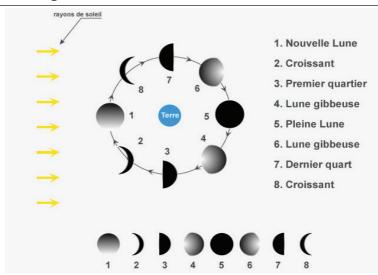
- circuit d'environ deux kilomètres autour de la distillerie où vous pourrez venir découvrir notre serre en ossature bois (actuellement en cours de construction).
- Une boucle d'une douzaine de kilomètres serpentant à travers les cultures de la distillerie et des zones de plantation et de préservation forestières.

Ce sentier se développera progressivement afin de satisfaire une demande de visite à la journée des groupes scolaires et associatifs mais aussi lors de votre passage à la distillerie durant nos événements annuels ou le temps d'une balade. Nous espérons vous voir nombreux cet été autour d'un piquenique sur l'une des tables fabriquées à la scierie d'Abies-Bois!

SENTIER

JARDINER AVEC LA LUNE

La Lune, cet astre formidable, est observée depuis la nuit des temps par les hommes. Il a été prouvé qu'elle influence de multiples phénomènes comme la pousse des cheveux ou encore les marées. Certains en ont tirés des usages qu'ils mettent en pratique dans leur vie quotidienne, au jardin mais aussi dans leurs activités, comme l'apiculture, l'agriculture ou la vinification.



LA LUNE ET SON VOCABULAIRE

- Lune croissante/lune décroissante :

La Lune est croissante quand elle passe de la nouvelle lune à la pleine lune, et décroissante quand elle passe de la pleine Lune à la nouvelle Lune.

- Lune montante/lune descendante :

La Lune se lève à l'Est et se couche à l'Ouest. Pendant environ treize jours et treize nuits, elle est à chaque fois plus haute dans le ciel : il s'agit de la Lune montante. Puis, dans la constellation des gémeaux, arrivée au sommet de sa trajectoire, elle descend pour finir son cycle au plus bas de sa trajectoire, dans la constellation du sagittaire : Il s'agit de la Lune descendante.

- Les nœuds lunaires :

Dans son voyage autour de la Terre, la trajectoire de la Lune coupe, par deux fois en vingt sept jours, la route que la Terre effectue autour du soleil. Ces croisements perturbent les influences lunaires, il est donc fortement déconseillé de jardiner ces jours-là, mais aussi 5 heures avant et 5 heures après.

- Eclipse de lune et de soleil :

Quand la Lune passe devant le soleil au moment de la nouvelle Lune, il s'agit d'une éclipse de soleil. Quand la Terre passe devant la lune au moment de la pleine Lune, il s'agit d'une éclipse de Lune. Ces éclipses se produisent au moins 4 fois par an. Là aussi, il est déconseillé de jardiner dans les mêmes délais.

POURQUOI JARDINER SELON LES PHASES DE LA LUNE ?

- En Lune croissante : Semis des légumes fruits, tomates, melons, concombres, potirons, ou autres fraisiers, carottes, choux, haricots. Plantation de l'ail, l'échalote et l'oignon. Semis des salades à l'automne, mais pas en été, elles monteraient trop vite
- En Lune décroissante : Semis des salades en été, Semis du gazon, Semis des aromates.
- En Lune montante : Semis des plantes annuelles à fleurs, Plantation des bulbes, Récolte des fruits et des fleurs. Prélèvement des boutures sur les arbustes à petits fruits.
- **En Lune descendante** : Plantation des pommes de terre, Repiquage des jeunes plants, Prélèvement de boutures sur les arbres, arbustes et plantes vivaces d'ornement, Taille, Fertilisation du sol, Récoltes des légumes racines.

N'oubliez jamais le plus important : les conditions climatiques, l'état de votre sol et le temps que vous pouvez consacrer seront toujours à prendre en compte dans vos interventions au potager.

Avec toutes ces astuces en votre possession, vous pourrez maintenant procéder à vos différents travaux. La Lune va ainsi devenir votre allié et vos efforts n'en seront que mieux récompensés.

CHAQUE ANNÉE, IL Y A AUSSI DEUX PÉRIODES CRITIQUES À **REDOUTER AU JARDIN:**

- La Lune rousse de mi-avril à début mai :

A cette période où l'air se réchauffe en journée, les premiers bourgeons sont encore fragiles. Ces jeunes tissus, gorgés d'eau, se couvrent de rosée, qui, la nuit venue, gèle et les brûlent.

- Les Saints de glace les 11, 12 et 13 mai : Après cette période, on assiste à la fin des dernières gelées dans la plupart des régions. Les végétaux les plus frileux et les plantations demandant de la chaleur, doivent donc être mis en terre après ces dates. Ne perdez pas de vue un point important : votre façon de jardiner influera sur les résultats que vous obtiendrez. Procéder selon les conditions climatiques, le choix des différents végétaux, l'exposition de ceux-ci ou encore le respect de votre sol vous permettra d'obtenir de meilleurs résultats tout au long de vos travaux au jardin.

Limonade à la lavande



- 15 cl d'eau minérale
- 6 cl de jus de citron bio
- 2 c. à café de miel
- 2 gouttes d'HE de lavande fine
- Des glaçons

ÉTAPE 1:

- Commencez par mélanger l'eau minérale et le jus de citron dans un pichet.
- Ajoutez ensuite le miel, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'un liquide uniforme : le miel se dissout très bien dans l'eau.

ÉTAPE 2:

- Ensuite, ajoutez l'huile essentielle de lavande.
- Mélangez, agrémentez avec quelques glaçons et deux brins de lavande bio, puis dégustez aussitôt votre limonade à la lavande!

+ Astuce:

Vous pouvez apporter un peu de couleur à votre limonade en y ajoutant un colorant végétal à base de chou rouge afin de voir la vie en «violet».

+ A savoir:

Rappelons que les plus grandes précautions doivent être prises quand il s'agit d'enfants et de femmes enceintes, troquez si besoin l'huile essentielle de lavande contre de l'hydrolat (ou eau florale).

Le mini potager à croquer



Pour 4 personnes:

- 8 radis
- 8 mini-carottes
- 8 brins de persil
- 300 gr de fromage frais
- 5 crackers multigraines
- 8 gouttes d'huile essentielle de citron

Pour cette recette, vous aurez besoin d'un cadre carré en inox d'environ 12 x 12 cm. Vous pouvez aussi utiliser des emporte-pièces carrés pour faire des portions individuelles.

- 1) Commencez par nettoyer soigneusement les radis et les carottes. Laissez seulement 2 cm de feuilles et coupez le reste (vous pouvez les réutiliser dans une soupe de fanes par exemple !)
- 2) Mettez les crackers dans un sac en plastique puis écrasez-les grossièrement pour obtenir des miettes. Vous pouvez utiliser un rouleau à pâtisserie ou le fond d'un verre.
- 3) Posez le cadre sur une assiette ou un plat et remplissez de fromage frais dans lequel vous aurez pris soin d'incorporer l'huile essentielle (bien homogénéiser). Lissez le dessus avec une spatule.
- **4)** Recouvrez ensuite le fromage avec les crackers émiettés. Ça ressemble à la terre du potager! Retirez délicatement le cadre.
- 5) Plantez radis, carottes et brins de persil comme dans un véritable potager. C'est prêt!

Les oiseaux en papier qui basculent



- Des feuilles rondes de diamètres et couleurs assorties
- Des strass auto-adhésifs
- Des yeux mobiles
- Des plumes
- De la colle
- Une paire de ciseaux

ÉTAPE 1 : Plier

Prendre 2 feuilles de diamètre différent et les plier en deux. Vous pouvez aussi plier une assiette en carton en deux.





ÉTAPE 2 : Coller

Coller la plus petite feuille pliée sur l'autre.

ÉTAPE 3 : Découper, plier

Dans une feuille de couleur, découper un triangle afin de faire le bec de l'oiseau. Puis le plier en deux.



ÉTAPE 4 : Coller, décorer

Sous la plus grande feuille, coller le bec puis décorer avec des yeux mobiles.

ÉTAPE 5 : Décorer

Décorer le corps de l'oiseau avec des strass auto-adhésifs.

ÉTAPE 6:

Faire une petite fente d'environ 4 mm à l'arrière de l'oiseau pour pouvoir y insérer des plumes colorées.



ÉTAPE 7 : Résultat

N'hésitez pas à varier les couleurs pour obtenir des oiseaux hauts en couleurs!



		JUIN 2020
Lun 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
		JUILLET 2020
Jeu 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 07	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 07	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 21	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 21	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
		AOUT 2020
Sam 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 06	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Jeu 06	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 27	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Jeu 27	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

20€/personne

@ 14h00 à 16h30

🖺 Sur réservation

THÈME PRINTEMPS

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

THÈME ÉTÉ

- Spray désodorisant chaussures
- Stick ou rouge à lèvres
- ♣ Huile de soin après-soleil
- Dentifrice (gel)
- Complexe SOS voyage

OBJECTIFS:

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

Explication des différents ingrédients utilisés au cours de l'atelier et fabrication de vos cinq produits.

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

12€/enfant

@ 14h30 à 16h30

© Sur réservation

THÈME PRINTEMPS

3 produits à base d'huiles essentielles.

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

THÈME ÉTÉ

- Huile de soin après-soleil
- Roll on apaizzz'piq
- Spray antipik

FORMATION AROMATHÉRAPIE

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

60€/personne*

@ 9h00 à 17h30

🖺 Sur réservation

OBJECTIFS:

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

ATELIER PRODUITS D'ENTRETIEN

20€/personne

@ 14h00 à 16h30

↑ Sur réservation

01/04/20 et 20/05/20

- Lessive liquide
- Spray vitres
- ♣ Gel nettoyant WC

OBJECTIFS:

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

- Explication des différents ingrédients utilisés au cours de l'atelier.
- * Fabrication de vos 3 produits d'entretien.

ATELIER PATISSERIE ADULTES

30€/personne

@ 14h00 à 17h30

1 Sur réservation



CHOCOLATS DE PÂQUES



Samedi 4 avril

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

Infos utiles de l'entreprise

HORAIRES D'OUVERTURES

En Juillet, Août et Décembre

Le Reste de l'année

Le Lundi, Samedi & Dimanche Le Lundi, Samedi et 1^{er} Dimanche du mois

14h - 18h

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

10h - 12h & 14h - 18h

Les jours fériés

14h - 18h

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

VISITES DE LA DISTILLERIE

Les mercredis et samedis: 14h30 / 15h30 / 16h30 Le 1^{er} dimanche de chaque mois : 15h30 / 16h30

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison Tous les 15 jours (les semaines paires), en bas de la rue Tupinerie Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

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

Rédaction: Emilie, Joël, Rémy, Jean-Michel, Lola, Priscilla, Céline et Justine Mise en page: Justine

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

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

ABIESSENCE

Montgenest 42600 Verrières en Forez 04 77 76 58 85

contact@abiessence.com www.abiessence.com

