

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



2^{ème} trimestre 2021

A LIRE CE PRINTEMPS



Sommaire

Le pamplemousse	4
Le lentisque	6
Un corps plus léger	8
Prendre soin de ses mains	12
La vaisselle écologique	15
Les allergies saisonnières chez l'enfant	20
Zoom des champs	24
Hôtel à insectes	26
Abies-bois	29
Recherche et développement	30
Recettes	32
Le coin des enfants	34
Nos ateliers et formations	36
Informations utiles	40

Le pamplemousse

Nom latin : Citrus paradisii

Famille : Rutacée

Partie distillée : Extraction de l'essence par expression à froid du zeste

Odeur : Délicate, agréable, fraîche et citronnée

Provenance : Régions tropicales



massage avant une exposition au soleil, car elle a un effet photo sensibilisant (commun à tous les agrumes).

L'huile essentielle de pamplemousse obtenue par expression du zeste à froid possède des propriétés antiseptiques cutanée et aérienne. Elle est également apéritive et stimulante digestive. On lui reconnaît aussi des propriétés drainantes du foie et des reins, détoxifiantes dues à des excès alimentaires.

Un peu d'Histoire :

Le pamplemousse est d'origine asiatique. Il est apparu en Malaisie, et il était cultivé en Chine il y a au moins 4000 ans. Il a fait son entrée en Europe au XII^{ème} siècle, plus précisément en Espagne, mais il n'y a jamais été consommé à grande échelle.

Ne pas confondre avec son cousin, le pomélo, qui est beaucoup plus amer. Le pamplemoussier est un grand arbre aux feuilles vert luisant.

Propriétés et indications thérapeutiques :

Attention ne pas utiliser l'huile essentielle de pamplemousse en

Comment l'utiliser ?

En usage interne :

Pour apaiser et stimuler la digestion : 1 goutte sur une cuillère de miel à diluer dans un verre d'eau chaude, 2 fois/jour sur 5 jours maximum.

En cuisine, sa saveur citronnée légèrement amère fait des merveilles dans de nombreuses recettes de poissons et dans les crudités. On la conseille avec les poissons crus pour son effet antibactérien, dans les sauces d'accompagnement pour bien assimiler les graisses.

Après un bon repas, préparez une infusion de romarin et ajoutez une goutte d'huile essentielle de pamplemousse avec du miel. Vous retrouverez vite

légèreté et vitalité.

En usage externe :

Le pamplemousse aide à purifier les peaux grasses, dilué dans une huile de jojoba à 10%. L'huile essentielle de pamplemousse associée à celles de Cyprès et de Cèdre, contribue au raffermissment de la peau.

Pour rappel, ne pas s'exposer au soleil après application de ce mélange (huile photo sensibilisante).

En diffusion :

Elle se diffuse agréablement, aseptise l'air en laissant une atmosphère parfumée.



Un zeste de zenitude !

En bien-être l'huile essentielle de pamplemousse est très utile pour ses propriétés apaisante et relaxante.

En application sur le plexus solaire :

En association avec une huile végétale, masser la zone du plexus solaire. Vous pouvez également lui associer l'huile essentielle de lavande qui viendra compléter l'action apaisante.

En diffusion atmosphérique :



Lors d'un moment où vous vous sentez disponible (séance de méditation, de relaxation ou simple moment de détente) vous pouvez l'utiliser en diffusion afin de favoriser le retour au calme. Renouvelez plusieurs fois par semaine.

Complexe diffuseur relaxant

HE Pamplemousse 55 gouttes
HE Lavande fine 50 gouttes
HE Petit grain 15 gouttes
HE Verveine Yunnan 30 gouttes

HE = huile essentielle

En application au niveau des poignets

Diluée avec un peu d'huile végétale vous pouvez déposer ce mélange en massage au niveau de chaque face interne du poignet. Puis, joindre les deux mains en recouvrant le nez et prendre 3 inspirations lentes et profondes du mélange. A renouveler dès que le besoin se fait sentir.

Le lentisque pistachier

Nom latin : Pistachia Lentiscus

Famille : Anacardiacees

Partie distillée : Rameaux et feuilles

Odeur : Balsamique relativement forte, Résine parfumée

Provenance : Grèce. Pourtour Méditerranéen



trouve des écrits de Théophraste sur le lentisque pistachier, un des premiers botanistes grecs. On lui reconnaît aussi des vertus décongestionnantes veineuse et lymphatique, décongestionnantes prostatique et aphrodisiaques. L'arbre possède un bois très intéressant pour la menuiserie, l'ébénisterie et la marqueterie. On en fait aussi un charbon de bois très efficace. L'huile verte issue du fruit, a longtemps servi pour l'éclairage.

Le lentisque pistachier est un arbuste poussant dans les garrigues et les maquis des climats méditerranéens. Il s'appelle aussi arbre à mastic car sa sève s'utilise comme une pâte à chewing-gum. C'est une plante à feuillage persistant, constituée de petites feuilles vertes foncées brillantes. Sa forme naturelle érigée s'arrondit avec les années. Le lentisque pistachier donne des fruits, d'abord rouges, puis noirs.

Un peu d'Histoire :

L'arbuste a une longue tradition dans la pharmacopée des civilisations égyptiennes, grecques ou romaines. Trois siècles avant Jésus Christ, on



Propriétés et indications thérapeutiques :

C'est une huile essentielle majeure pour traiter les pathologies dues à une mauvaise circulation veineuse, à une circulation lymphatique trop lente. Elle est recommandée pour soulager les varices, jambes lourdes, les hémorroïdes, pour anticiper les risques de phlébite. On l'utilise pour

prévenir les escarres et autres plaies d'immobilisation, les ulcères, certains œdèmes.

Comment l'utiliser ?

En usage externe sur la peau, diluer l'huile essentielle de Lentisque pistachier dans une huile végétale de calendula ou de calophyllum qui a des propriétés circulatoires (en moyenne dilution de 2 à 3%).

Appliquer ce mélange en massage appuyé sur la peau ou en friction, plusieurs fois par jour si nécessaire. Penser à bien masser en direction du cœur pour la circulation veineuse ou lymphatique (du bas vers le haut).

Pour les varices, le lentisque pistachier peut prévenir et retarder les méfaits circulatoires veineux en utilisant les huiles suivantes :

Huile de massage

40 ml de macération de calendula
10 ml d'huile végétale d'argan
3 ml d'HE de Cyprès
1 ml d'HE de Lentisque pistachier

HE = huile essentielle

Appliquer le mélange chaque soir après la douche, en remontant la jambe (sans trop de massage).

En usage interne et en diffusion l'huile essentielle de Lentisque pistachier n'est que très peu ou pas utilisée.



Conseil beauté :

Pour traiter une cellulite rebelle, et activer le processus de lipolyse, on mise sur cette synergie combinant différentes huiles.

Huile de massage

30 gouttes d'HE de lentisque
30 gouttes d'HE de pamplemousse
30 gouttes d'HE de cyprès
25ml de calophyllum
25ml de macération d'arnica

Appliquer en massage énergique sur les zones concernées (cuisses, hanches, fesses, ventre, bras).

Un corps plus léger

Votre corps est votre maison ! Pourtant, il n'est pas rare que ce bien précieux soit négligé. Souvent jugé trop gros, trop maigre ou encore trop flasque, le corps est traité comme un ennemi plutôt qu'un allié. Alors comment se réconcilier avec lui pour en prendre soin ?



Vous l'ignorez peut-être mais votre corps est votre meilleur ami. Il vous accompagne partout et c'est grâce à lui que vous avez la possibilité d'entrer en contact avec tous les éléments extérieurs. Il est primordial d'être à son écoute, notamment quand il vous envoie des signaux, et le bichonner comme il se doit. Tout cela passe inévitablement par avoir une bonne alimentation, adaptée aux besoins de votre corps, avoir un bon sommeil et avoir une bonne hygiène. Aussi, pratiquer une activité physique afin de vous maintenir en bonne santé et chasser le stress et les pensées négatives est très fortement recommandé.

Une alimentation saine pour un corps sain

L'alimentation est le carburant de notre corps. Une mauvaise alimentation peut

donc être néfaste sur la santé, le bien-être et le moral. A contrario, une alimentation saine peut vous aider sur de nombreux plans.

Une alimentation saine peut vous apporter : de l'énergie, de la bonne humeur, une bonne digestion, une peau plus belle et plus propre, un corps moins gras, des os et des muscles en meilleure forme, des capacités intellectuelles décuplées, défenses immunitaires accrues... bref, plus de bien-être !

Concrètement, on modifie tout simplement quelques habitudes :

- On évite les sucres raffinés et on les remplace par du miel ou des fruits.
- Exit la collation avec une barre chocolatée, vive les derniers kiwis, les pommes et les poires et très bientôt : les fraises !!
- On remplace la charcuterie et la viande rouge, par du poisson, de la volaille ou des œufs.
- On préfère la cuisson vapeur à la friture.
- On parfume avec un filet d'huile d'olive

plutôt que du beurre.

- On privilégie l'eau plate et le thé vert à l'alcool et aux boissons sucrées.

- On ne se prive pas de pâtes, de riz ou de céréales, on les choisi complets ou semi complets.

- On colore ses plats en faisant la part belles aux légumes !



Et la nature étant bien faite, on trouve au printemps des aliments drainants : l'artichaut, le pissenlit et l'asperge ! Aussi délicieux qu'efficaces ! A consommer sans modération, attention tout de même avec l'asperge !

De façon générale, on mange lentement, on mastique bien, et on boit tout au long de la journée. On peut également faire une monodiète ! Moins contraignante qu'un jeûne, mais avec un résultat quasi-équivalent en terme de désintoxication et de repos du système digestif !

La monodiète consiste à ne manger

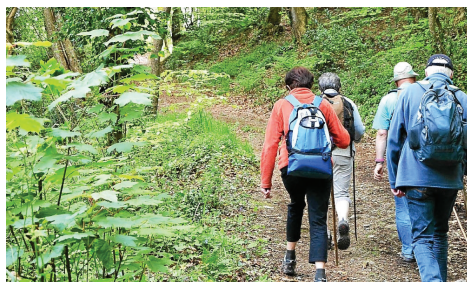
qu'une seule famille d'aliments sur une journée, au petit-déjeuner, au déjeuner, au dîner.

Seuls les épices et le jus de citron sont autorisés pour agrémenter les plats, pour ne pas se lasser, tout comme il est possible de varier les textures.

Pratiquer le sport pour rester en bonne santé

Mise à part une alimentation saine et équilibrée, la pratique régulière d'une activité sportive est également essentielle pour garder la forme et rester en bonne santé. Elle nous préserve des maladies en augmentant la production des globules blancs dans le sang. De plus, des recherches ont prouvé que le sport stimule la production de sérotonine (une hormone antidépresseur) et d'endorphine (une hormone qui soulage les douleurs et réduit le stress).

Cependant, vous n'êtes pas obligé d'aller tous les jours dans une salle de gym pour profiter des bienfaits du sport. Une petite balade à pied, monter les escaliers ou même quelques minutes de marche à pied par jour suffisent pour garder la forme.



Quoi que vous pouvez tout de même courir de temps en temps, nager, jouer au ballon, ou pratiquer un sport que vous appréciez tout particulièrement pour être au meilleur de votre forme.

Et pourquoi ne pas faire une petite cure de détox ?

Le corps ingère, métabolise, assimile et élimine différentes sortes de molécules. La métabolisation est assurée surtout par le foie et l'élimination par les reins. Ces deux émonctoires (organes permettant l'élimination des toxines) ont besoin d'une attention particulière et doivent être entretenus, soutenus, pour fonctionner au



mieux.

A la sortie de l'hiver, où notre organisme a fonctionné au ralenti et accumulé les graisses, le foie a besoin d'être allégé de toutes ces surcharges. Le stress quotidien, le manque d'activité physique, la fatigue, certains traitements médicamenteux ou certains toxiques de l'environnement, peuvent

aussi freiner le travail normal du foie et des reins. Les autres émonctoires participent à ce mouvement : intestins, poumons et peau. Peuvent apparaître alors des signes d'élimination comme le nez constamment encombré (en dehors de toute pathologie ORL), des boutons, un teint terne...

Tout cela indique un besoin de nettoyage, pour repartir du bon pied vers un printemps dynamique et entreprenant... le corps et l'esprit ont besoin d'être allégés de l'inutile !

Détox en douceur avec les eaux florales :

L'hydrolathérapie consiste à utiliser l'eau issue de la distillation des huiles essentielles, qui se charge de molécules aromatiques, mais dans des concentrations très faibles. Les hydrolats ou eaux florales, ne présentent pas les mêmes contre-indications que les huiles essentielles et sont une alternative intéressante. Ils travaillent sur les émonctoires organiques et contribuent aussi à rééquilibrer l'état énergétique du corps.

Hydrolats à privilégier pour un effet détoxifiant :

- La carotte (détox de la peau, du foie et des reins)
- Le genévrier (recommandé en cas de douleurs articulaires)
- Le romarin verbénone (surcharge

hépatique, congestion, digestion lente)

Diluer trois cuillères à soupe d'eau florale dans un demi-litre d'eau et boire dans la journée en dehors des repas. Faire une cure de 21 jours.



Notre synergie foie digestion :

Composée d'eau florale de romarin verbénone, d'huiles essentielles de citron et de romarin ... elle permet d'améliorer les fonctions digestives et de retrouver légèreté, vitalité et dynamisme.

Diluer 30 gouttes 2 fois par jour (matin et soir) dans un verre d'eau.

Pour obtenir de bons résultats, il est conseillé d'utiliser cette synergie pendant 3 semaines minimum.

Un massage tonifiant pour un corps plus ferme

Après quelques efforts sportifs et alimentaires, rien de tel qu'un bon massage tonifiant afin de regalber sa silhouette.

Le massage est aussi important que le soin

que vous allez appliquer : il faut booster sa circulation en se massant de bas en haut, pour réactiver le drainage naturel.

- Pour les cuisses : Masser poings serrés, en remontant.
- Pour le ventre : Lisser en rond des hanches au nombril.
- Pour les bras : Pincer en tournant vers le haut.
- Pour le buste : Lisser de la poitrine au menton.

Notre huile de massage minceur fermeté favorise le drainage pour un effet raffermissant optimal.

Cette huile doit pour cela être appliquée quotidiennement 1 à 2 fois par jour



Prendre soin de ses mains

Les mains sont la partie du corps qui trahit le plus l'âge et l'activité. Bien souvent délaissées et très exposées, elles peuvent s'abîmer et d'autant plus lorsque l'on tend à les délaissier. Changez vos habitudes et suivez nos conseils pour afficher de belles mains, bien nourries et à la peau douce !



Les mains sont fragiles et on a trop souvent tendance à l'oublier. Elles aussi ont le droit d'être chouchoutées au même titre que le reste du corps, d'ailleurs. Quotidiennement agressées par le froid, le soleil, les baignades, les produits ménagers et les lavages répétés, vos mains sont très exposées et souffrent. Voilà qui explique pourquoi il est si important de bien les hydrater. Bien sûr, vos ongles eux aussi méritent d'être soignés !

Le lavage des mains

Le lavage des mains est le meilleur rempart pour éviter de transmettre ou d'attraper virus et bactéries. Il doit être réalisé aussi souvent que nécessaire à l'eau claire et au savon (que l'on choisit impérativement doux) pendant au moins 20 à 30 secondes, en insistant sur les espaces entre les doigts, le dos

de la main et le dessous des ongles. Le gel hydroalcoolique, solution nomade par excellence, est aussi efficace que le lavage des mains s'il est correctement appliqué sur toute la surface des mains et qu'on le laisse bien sécher. En revanche, il ne lave pas et il a tendance à dessécher la peau plus encore que le savon.

Dans tous les cas, après le lavage, les soins réparateurs qui réhydratent en profondeur sont de mise.

Pourquoi a-t-on si facilement les mains sèches ?

Les mains sont exposées du matin au soir à toutes sortes de conditions agressives pour la peau. Soleil, froid, humidité, sécheresse... elles en voient de toutes les couleurs.

De plus, les mains sont actives toute la journée, et nous sommes obligés de les laver de nombreuses fois par jour. Un geste d'hygiène indispensable, mais avec des effets secondaires indésirables : l'eau et le savon ont tendance à détruire le film hydrolipidique naturel qui protège la peau du dessèchement. Enfin, les produits ménagers et autres détergents sont les grands ennemis

des mains sèches. Agressifs et souvent dégraissants, ils découpent aussi bien les mains que la maison et laissent la peau vulnérable à la perte de son humidité naturelle.



Comment en prendre soin ?

Faire un gommage :

Deux fois par mois, effectuez un gommage doux qui vous débarrassera des cellules mortes. Cela permettra à votre soin hydratant d'être vraiment efficace.

Vous pouvez confectionner un gommage en mélangeant deux cuillères à soupe de sucre avec un peu d'huile végétale d'amande douce et quelques gouttes d'huile essentielle de géranium rosat. Gomez puis rincez à l'eau claire.

Un masque naturel :

Après avoir fait votre gommage, vous pouvez appliquer un masque sur vos mains.

Il sera composé de 1 cuillère à café d'huile d'avocat, 1 cuillère à soupe de miel et de 2 gouttes d'huile essentielle de citron. Laissez poser une bonne dizaine de minutes, avant de rincer à

l'eau sans ôter le film lipidique.

Hydrater et nourrir :

En journée, optez pour une crème réparatrice que vous appliquerez le matin et que vous pourrez renouveler plusieurs fois par jour.

Nous vous conseillons notre toute récente crème pour les mains déclinée en deux parfums : verveine/citron ou lavande/orange. Sa texture fine et légère lui permet de pénétrer rapidement l'épiderme.



Le soir, l'application d'un baume sera plus pertinent car il nourrira vos mains en profondeur. Pour un résultat optimal, vous pouvez enfiler des gants en coton avant le coucher. La chaleur facilitera la pénétration du produit et au petit matin, vos mains seront douces.

Vous pouvez pour cela utiliser notre baume nourrissant mains pieds ou opter pour une recette maison.

Baume réparateur

30 ml d'huile d'amande douce
15 g de cire d'abeille
60 g de beurre de karité
10 gouttes d'huile essentielle
de lavande fine

- Mélanger le beurre de karité, l'huile d'amande douce et la cire d'abeille dans un bol.
- Faire fondre l'ensemble au bain-marie en remuant régulièrement.
- Une fois le mélange bien homogène, laisser refroidir une dizaine de minutes.
- Ajouter ensuite 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, mélanger minutieusement et mettre dans un pot.

N'oublions pas les ongles !

Il est également important de prendre soin de vos ongles, de jolies mains, c'est aussi des ongles en bonne santé !

Ils sont cassants ou vous avez la manie de les ronger ? À force d'enchaîner les poses vernis, les ongles jaunissent. Les pigments du vernis sont agressifs et imprègnent la surface en laissant des résidus. Pour retrouver des ongles sains, espacez vos poses vernis. Laissez respirer quelques jours et surtout, appliquez systématiquement une base.

L'astuce maison : Pour blanchir vos ongles et leur redonner leur brillance

naturelle, vous pouvez utiliser une brosse à dents humide que vous saupoudrez de bicarbonate. Brossez en douceur l'ongle et son pourtour. Laissez agir quelques minutes puis rincez.



Toutes les semaines, idéalement tous les jours, prenez le temps d'hydrater vos ongles. L'hydratation, comme dans beaucoup de domaines, est la clé. C'est d'ailleurs l'une des étapes les plus importantes pour prendre soin de vos ongles, car, les concernant, l'hydratation permet de les renforcer.

On les hydrate alors avec de l'huile que l'on masse quelques minutes pour bien la faire pénétrer. Profitez-en également pour nourrir vos cuticules.

Vous pouvez pour cela utiliser notre huile de soin beauté des ongles. Les huiles essentielles de lavande, citron, géranium rosat et palmarosa qui la compose agissent comme fortifiants. L'association d'huiles végétales d'amandes douces et de noyaux d'abricots nourrit le bout des doigts.

Vous voilà parée pour de belles mains en toute circonstance !

La vaisselle écologique

Nous le savons tous, acheter un lave-vaisselle représente un coût non négligeable, notamment par rapport à l'achat d'une éponge et d'un flacon de liquide vaisselle ! Mais il se pourrait que cet achat soit finalement rentabilisé rapidement, car faire la vaisselle à la main consomme beaucoup d'eau. Faut-il privilégier la vaisselle à la main, ou investir dans un lave-vaisselle ? Pas facile de répondre à cette question, d'autant plus que la réponse dépend de divers facteurs.



Empreinte écologique : Vaisselle à la main ou lave-vaisselle ?

La vaisselle à la main :

En théorie, plusieurs études ont montré que faire sa vaisselle à la main consomme plus d'eau que l'utilisation d'un lave-vaisselle. En effet, le lave-vaisselle consomme 12 litres d'eau par cycle et 1 kWh, tandis que la vaisselle à la main est estimée à environ 42 litres et 2.5 kWh si celle-ci est chauffée. Face à ce constat, la réponse paraît donc toute trouvée, néanmoins il existe de nombreuses manières de consommer moins lorsqu'on fait la vaisselle :

Il est possible de faire sa vaisselle à l'eau tiède, voir à l'eau froide avec simplement du liquide vaisselle.

Vous pouvez également utiliser de l'eau de cuisson (pâtes, légumes à l'eau ...) pour faire tremper votre vaisselle. En effet, l'eau bien chaude permettra de décoller une bonne partie des graisses. Par ailleurs, vous pouvez utiliser le bicarbonate de soude pour minimiser vos dépenses d'eau. Faites tremper la vaisselle bien sale dans de l'eau et du bicarbonate de soude vous permettra d'enlever le plus gros.

Pour finir, vous pouvez disposer deux bacs pour faire votre vaisselle, l'un étant rempli d'eau tiède pour nettoyer et l'autre étant rempli d'eau froide pour le rinçage. Cette technique étant la plus efficace pour économiser l'eau.

Dans tous les cas, l'utilisation d'un liquide vaisselle efficace permettra de minimiser les quantités d'eau nécessaires pour la vaisselle à la main.

Le lave-vaisselle :

Comme nous l'avons vu, les dépenses d'eau avec un lave-vaisselle sont largement inférieures à celle d'une vaisselle à la main. Néanmoins, plus votre lave-vaisselle sera récent, plus

sa consommation d'eau et d'énergie sera réduite, si votre matériel est A+, A++ ou même voir A+++, votre consommation sera seulement de 10 litres par cycle. Par ailleurs, plusieurs facteurs vous permettront de minimiser la consommation de votre lave-vaisselle : le mode économie (nettoyage à basse température), le fait de rincer la vaisselle très sale avant le lavage (cela évite un deuxième lavage parfois nécessaire) et bien sûr, toujours maximiser la quantité de vaisselle dans votre machine et la faire tourner lorsque celle-ci est pleine. Voici donc quelques conseils pour économiser vos dépenses en eau et énergie, que vous ayez un lave-vaisselle ou que vous fassiez la vaisselle à la main.

Dans tous les cas, pour minimiser votre empreinte écologique, il sera important d'utiliser des produits naturels et sains.

Les différents produits pour une vaisselle au naturel :

Le bicarbonate de soude

Nettoyant et dégraissant, le bicarbonate fera briller votre vaisselle. Désodorisant, il conviendra parfaitement pour neutraliser les mauvaises odeurs.

Les cristaux de soude

Puissant dégraissant et nettoyant, le carbonate de soude sera idéal pour assainir votre vaisselle et prévenir le dépôt de calcaire.

Le percarbonate de soude

Purifiant, blanchissant et détachant, le percarbonate sera idéal pour faire votre

vaisselle au naturel.

L'acide citrique

Détartrant puissant, l'acide citrique élimine les traces de calcaire et fait briller la vaisselle.

L'argile blanche

Purifiante et nettoyante, l'argile blanche absorbe le gras et sert d'abrasif doux pour faire la vaisselle.



Le vinaigre blanc

Très acide, le vinaigre blanc est utilisé pour neutraliser le calcaire. Dégraissant et nettoyant, on l'utilise pour dissoudre les graisses.

Sans oublier les huiles essentielles !

Tea tree, Lavandin super, Citron, Menthe poivrée, Eucalyptus... Autant d'huiles essentielles que vous pouvez utiliser pour parfumer votre vaisselle et profiter de leurs propriétés purifiantes et désodorisantes.

Faire soi-même ses produits pour la vaisselle

On trouve aujourd'hui sur le marché de nombreux produits naturels et sains pour la vaisselle, qui propose une alternative aux pastilles lave-vaisselle ou aux

liquides vaisselles moins écologiques, en assurant la même efficacité.

Néanmoins, vous pouvez également choisir de faire vous-même vos produits vaisselle.

Poudre lave-vaisselle

30 gr de soude en cristaux
25 gr de percarbonate de soude
30 gr d'acide citrique
10 gr de gros sel
25 gouttes d'huile essentielle de citron

Mode opératoire

- A l'aide d'une balance, peser les cristaux de soude, le percarbonate de soude et l'acide citrique dans un même bécber, mélanger.
- Dans un autre bécber, peser le gros sel et compter les gouttes d'huile essentielle, mélanger.
- Mélanger ensuite les deux bécbers entre eux.
- Vous pouvez ensuite conditionner votre poudre lave-vaisselle dans un pot en verre.



Utilisation

Mettre 2 cuillères à soupe de poudre dans votre lave-vaisselle.

Avec 95 gr, vous pourrez faire au moins 5 machines.

Conseils

Vous pouvez changer l'huile essentielle de Citron par une autre (Tea tree, Eucalyptus, Lavande, Lavandin, Menthe...). Attention à toujours garder un maximum de 25 gouttes pour 95 gr de préparation.

Pensez à mettre du vinaigre blanc dans le compartiment liquide de rinçage afin d'éviter les traces blanches sur votre vaisselle.

Conservation

Cette poudre lave-vaisselle se conserve 1 an à l'abri de l'humidité.

Savon solide vaisselle (100gr)

PHASE A

Beurre de Karité.....9 gr
Beurre de cacao.....6 gr
Huile végétale de Coco.....23 gr
Huile végétale d'Olive.....48 gr

PHASE B

HE Citron.....45 gouttes
HE Tea Tree.....45 gouttes

PHASE C

Argile blanche.....1.50 gr

PHASE D

Solution de soude.....41.20 gr
(eau 67% + soude 33%)

HE = Huile essentielle



Mise en garde

La solution de soude est corrosive et peut engendrer de graves brûlures. Elle doit être manipulée avec des gants, une blouse et des lunettes de protection.

Mode opératoire

- Dans un grand b cher en verre, peser le beurre de karité, le beurre de cacao et les huiles végétales (Phase A). Mettre ce b cher à chauffer au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit liquide et homogène.

- Dans un autre b cher, mesurer les huiles essentielles (Phase B). Mettre de côté.

- Dans un autre b cher, peser l'argile blanche (Phase C). Mettre de côté.

- Sortir le premier b cher du bain marie et faire retomber la température à 40  en plongeant votre b cher dans une casserole d'eau froide.

A partir de cette étape, équipez-vous de gants, d'une blouse et de lunettes de protection avant de manipuler la soude.

- Peser la solution de soude dans un

b cher en verre (Phase D). Ensuite, incorporer en totalité et délicatement la solution de soude dans le b cher avec la phase A.

Attention aux projections !

- Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir la texture d'une vinaigrette épaisse. Il ne faut pas que la préparation soit trop épaisse et ait la texture d'une mayonnaise.

- Incorporer ensuite la phase B (huiles essentielles) puis mixer jusqu'à homogénéisation.

Puis incorporer la phase C (argile blanche) et mélanger à l'aide d'un fouet manuel.

- Pour finir vous pouvez conditionner dans des moules en silicone ou des gobelets en carton (il faudra pouvoir démouler vos savons facilement).

La saponification à froid est une réaction lente, il faudra donc **laisser sécher le savon 3 jours avant de le démouler.**

Après démoulage, il faudra laisser sécher votre savon encore 5 semaines à température ambiante dans une pièce peu humide.

Attention, il faut bien respecter le temps de séchage car votre savon est encore corrosif (agressif pour la peau).

Utilisation

Après les 5 semaines de séchage vous pouvez utiliser votre savon pour laver

votre vaisselle à la main. Mouiller votre éponge, la frotter sur votre savon et laver votre vaisselle. Renouveler ce geste dès que nécessaire.

Conseils

Vous pouvez remplacer les huiles essentielles par d'autres pour parfumer votre savon. Attention à toujours garder un maximum de 90 gouttes d'huiles essentielles pour 100 gr de savon.

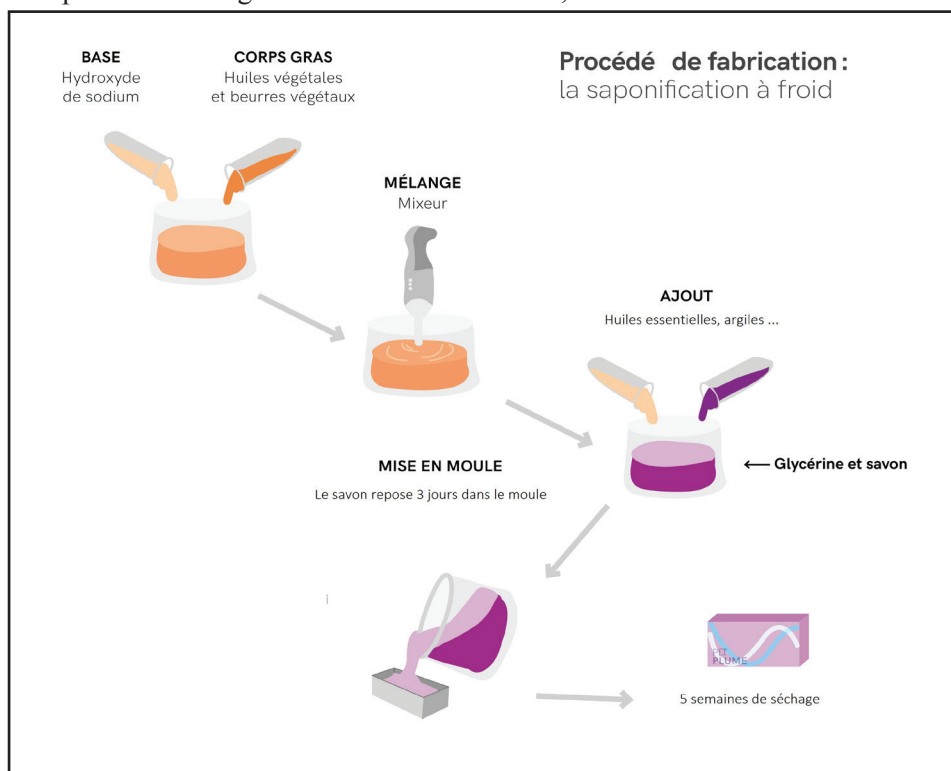
Il n'est pas conseillé de remplacer les huiles végétales par d'autres car la quantité de solution de soude à mettre sera différente.

Vous pouvez faire vous-même votre lessive de soude (soude caustique + eau) en respectant le dosage de la recette.

Sinon vous trouverez de la lessive de soude en grande surface ou en droguerie. Celle-ci aura généralement une concentration entre 30 et 35 % de soude pour 65 à 70 % d'eau, et vous pourrez l'utiliser pour refaire cette recette. Si la concentration est plus faible ou plus élevée, la solution de soude ne sera pas adaptée pour cette recette.

Autres mises en garde

- Prenez soin de garder vos gants pour faire la vaisselle qui aura été en contact avec la soude.
- Respectez bien le temps de séchage du savon.
- En cas de brûlure avec la solution de soude, contactez votre médecin.



Les allergies saisonnières chez l'enfant

Les allergies aux pollens sont une toute petite partie du grand groupe des réactions allergiques. L'allergie est une réaction de l'organisme à des allergènes (protéines d'origine étrangère) qui se caractérise par sa sensibilité (la réaction se déclenche pour de toutes petites doses) et par une réaction inflammatoire de plus en plus importante à chaque contact. Le processus allergique est un procédé progressif dû à un contact répété, l'allergie aux pollens n'apparaît donc généralement pas dès la naissance, mais aux alentours de deux ans.



Pourquoi cette réaction aux pollens ?

A une période plus ou moins fixe de l'année, certains végétaux entre en période de reproduction, plus communément appelée pollinisation. Le transport du pollen est généralement effectué par le vent ou les insectes pollinisateurs (abeilles, papillons...). Notre atmosphère est donc chargée, à certaines périodes de l'année de plusieurs centaines de grains de pollen par mètre carré.

Les pollens entrent dans le nez à chaque respiration et si les protéines contenues par le grain sont reconnues par l'organisme comme étrangères, une réaction allergique va se déclencher.

Les symptômes généralement observés

sont : éternuement, irritation des yeux, congestion des sinus, sécrétions nasales...

Par ailleurs, on ne naît pas allergique, mais atopique (tendance génétique aux allergies). En effet, si l'un des parents (ou même les deux) est allergique, l'enfant a de gros risques de l'être aussi. Cela dit on constate depuis plusieurs décennies que les allergies ont considérablement augmenté dans les pays industrialisés, et cette explosion récente du nombre d'allergiques ne peut avoir une cause seulement génétique. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) classe aujourd'hui l'allergie au quatrième rang des maladies chroniques. Différents facteurs environnementaux jouent à l'évidence un rôle très important dans l'augmentation des cas d'allergie, notamment la pollution. En effet, il a été montré que les polluants altèrent les muqueuses, qui sont les barrières faites pour nous protéger.

Un excès d'hygiène ?

L'hygiène a indéniablement du bon ! Dans nos pays occidentaux elle a permis de se débarrasser de maladies infectieuses comme la peste, le choléra... Néanmoins, depuis une vingtaine d'années, de nombreuses études montrent qu'il vaut mieux ne pas abuser des antibiotiques et antiseptiques, faute de quoi les allergies pourraient continuer à être de plus en plus présentes.

Beaucoup de chercheurs mettent aujourd'hui en évidence le lien entre les allergies et les progrès de l'hygiène. En effet, il semblerait que les personnes n'ayant pas souffert d'infections respiratoires au moment de l'enfance soient plus sujettes à l'allergie aux pollens et à l'asthme. Il se pourrait donc que la stimulation précoce du système immunitaire par certaines bactéries joue un rôle de prévention des maladies allergiques. Autrement dit, la réduction des infections auxquelles nous sommes confrontés aujourd'hui orienterait les réponses du système immunitaire par des réactions de type allergique.

Renforcer le terrain dès l'enfance

Le terrain est une notion fondamentale, il repose sur une association de facteurs (génétique, alimentaire, hygiène de vie, environnement...) qui influencent l'harmonie de notre organisme. Ainsi, les allergies surviennent sur un terrain dit atopique, lié à une hypersensibilité aux allergènes présents dans son

environnement. Soigner une allergie aux pollens revient donc à prendre en charge le terrain dans son ensemble. Il est d'autant plus important de renforcer le terrain dès l'enfance pour éviter les allergies.

Adapter l'hygiène de vie des enfants

Plusieurs mesures d'hygiène permettent de lutter contre les allergies aux pollens. Déjà le fait de rincer le corps et les cheveux des enfants sous l'eau en rentrant le soir permet d'éliminer les pollens qui se déposent sur eux tout au long de la journée. De même, il est intéressant de changer de vêtements fréquemment. Si vous aérez la maison, il est préférable de le faire tôt le matin ou tard le soir quand la concentration de pollen dans l'air est la moins importante. Par ailleurs, vous pouvez leur rincer le nez à l'eau de mer plusieurs fois par jour, ou avec de l'eau florale de Lavande Fine, attention tout de même à ne pas en abuser, une fois par jour étant suffisant.

Adapter leur alimentation



L'alimentation joue elle aussi un rôle important pour renforcer le terrain.

En effet, certains aliments permettent de faire reculer, voir de diminuer les allergies.

On compte parmi eux :

- **L'Ail** : Très antioxydant, il permet aussi de lutter contre les allergies aux pollens.

- **L'Oignon** : Anti-inflammatoire, il retarde la libération de l'histamine (molécule responsable de la réaction allergique)

- **Les pommes (avec la peau), les baies rouges, le raisin rouge et le thé noir** : Source de quercétine, ils favorisent l'absorption de la vitamine C et soutiennent le système immunitaire.

- **Les avocats, les grains entiers, les germes de blé, les légumes à feuilles vertes, les fruits à coques (noix, amandes), les épinards, les œufs, les abricots secs...** Source de vitamine E, permettent de diminuer la réaction allergique.

- **Yaourt, lait kéfir, kombucha, choucroute...** tous les produits fermentés, riches en bactéries probiotiques qui vont aller alimenter le microbiote, sont bons pour beaucoup de choses, dont le renforcement de l'immunité. Parfait pour participer à la lutte contre les allergies.

Voici quelques idées de salades à faire pour intégrer ces aliments dans l'alimentation de votre enfant :

- Salade aux avocats, œufs durs, ciboulette, persil et germe de blé.

- Salade aux betteraves, ail, oignons, et huile essentielle de citron.

- Salade aux pousses d'épinard, pommes, noix et huile essentielle d'estragon.

Se tourner vers la Gemmothérapie

La gemmothérapie est une macération à froid de bourgeons de plantes. On utilise les macérâts de bourgeons sous forme de cure en prise interne. La posologie de ce macérât sera de 2 à 5 gouttes, 2 fois par jour à diluer dans un verre d'eau entre 6 et 10 ans. Au-dessus de 10 ans, elle est de 10 à 15 gouttes, 1 fois par jour à diluer dans un verre d'eau.

Le macérât de bourgeons de Cassis est un allié de choix du terrain allergique. Grâce à ses vertus anti inflammatoires, il permet de diminuer la réaction allergique. De plus, le bourgeon de cassis est un tonique général et il permet de lutter contre la fatigue, de redynamiser l'organisme et de renforcer les défenses immunitaires.

Les solutions en aromathérapie



Plusieurs huiles essentielles permettent de lutter contre les allergies aux pollens. On les utilise souvent en olfaction, c'est comme ceci qu'elles seront le plus efficaces.

L'huile essentielle de Pin sylvestre

Cette huile agit comme décongestionnant sur la sphère respiratoire. Elle permet de fluidifier les sécrétions et favoriser leur expulsion pour libérer les voies respiratoires. Elle a aussi une action balsamique (évite l'inflammation des muqueuses respiratoires). Elle a également un effet « cortisone-like » : effet similaire à la cortisone.

Vous pouvez l'utiliser en diffusion dans la maison, à respirer sur un mouchoir ou un inhalateur aromatique, ou bien en inhalation. De plus, vous pouvez appliquer 1 goutte pure au niveau des poignets 1 à 2 fois par jour.

L'huile essentielle d'Estragon

Réputée pour modifier le terrain allergique, cette huile essentielle est préconisée pour lutter contre les allergies saisonnières. Elle permet de calmer les symptômes de l'allergie respiratoire.

Vous pouvez l'utiliser en diffusion dans la maison, à respirer sur un mouchoir ou un inhalateur aromatique, ou bien en inhalation. De plus, vous pouvez appliquer 1 goutte pure au niveau des poignets 1 à 2 fois par jour.

L'huile essentielle de Camomille Romaine

Puissante calmante et apaisante, cette huile essentielle est très utile pour soulager les allergies. On l'utilisera en olfaction comme le Pin et l'Estragon. Néanmoins, cette huile est assez onéreuse et ce n'est donc pas celle qu'on utilisera en priorité.

L'huile essentielle de Lavande Fine

Calmante et apaisante, cette huile essentielle sera très utile en cas de crise allergique. A elle toute seule, elle ne sera pas assez efficace, mais sera parfaite en synergie avec d'autres huiles essentielles (Estragon, Pin sylvestre, Camomille Romaine).

Attention, l'usage de ces huiles essentielles est réservé à l'enfant de plus de 6 ans.

Roll On printemps tranquille

Huile végétale de Carthame : 7.5ml

HE Lavande Fine : 15 gouttes

HE Pin Sylvestre : 15 gouttes

HE Estragon : 15 gouttes

En période d'allergie, vous pouvez appliquer ce roll-on directement sous les narines, sur les poignets et/ou sur le thorax.

Conservation : 12 mois.

Ce produit ne convient pas aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 6 ans.

Zoom des champs

Une taille nécessaire aux rosiers...

En 2020, nous avons planté 250 rosiers anciens odorants en vue d'une production d'eaux florales dans les années à venir. Nous serons loin des champs à perte de vue de la Bulgarie ou du Maroc, mais notre roseraie verrière aura le mérite d'exister ! Nous n'avons pas touché ces jeunes plants puisqu'ils sont en pleine croissance et formation. En revanche nous avons dû pratiquer une taille un peu sévère sur nos rosiers plus âgés qui nous offrent une multitude de pétales en juin pour concevoir nos macérations. Nous avons supprimé le bois mort et tailler les branches qui s'entrecroisent à l'intérieur des pieds. La circulation de l'air limitant ainsi les risques de maladies et de ravageurs permet de stimuler la croissance des pousses saines. En mars, de nombreux bourgeons commencent à apparaître sur les tiges... signe de vie... bonne nouvelle, les pieds repartent ! Seulement 4 petits mois nous séparent des boutons floraux au parfum de rose.

Un paillage supplémentaire aux romarins ...

Sur une parcelle située à Montbrison, nous avons supprimé une culture de menthe (par manque d'eau) au profit d'une culture de romarin, ce dernier étant moins exigeant en eau.



L'altitude de Montbrison lui convient aussi davantage avec un hiver moins rigoureux. Nos toiles tissées avaient été fortement abimées par le soleil sur cette parcelle. A cela s'ajoute un terrain extrêmement séchant. Nous avons donc décidé de recouvrir notre toile tissée par du résidu de distillation. Celui-ci permettra de protéger la toile et donc d'augmenter sa durée de vie. Le paillage va aussi limiter l'évaporation en offrant un couvert supplémentaire. A cela s'ajoute l'aspect esthétique, non négligeable sur cette parcelle se trouvant sur le chemin des pèlerins de St Jacques de Compostelle. (Anecdote : le jour où nous avons paillé les romarins, un pèlerin est passé à quelques mètres de nous, accompagné de son chien et de ses 2 chèvres... véridique !)

1ère tonte et broyage des refus de prairies

Début mars, nous avons actionné la clé de notre raider (tracteur tondeuse) pour serpenter les lignes des parcelles de « la plaine ». Ces tontes précoces sont

importantes afin d'éviter le phénomène de grosses mottes par la suite et permettent de favoriser l'implantation du trèfle (légumineuse et donc source d'azote pour nos cultures). L'herbe broyée en inter rang joue aussi un rôle d'engrais organiques en sortie d'hiver. Une sorte de fumier 100% végétal offert par la nature ! A ce sujet, nous utilisons aussi cette technique sur nos prairies pour celles qui entrent dans les rotations de nos cultures d'aromatiques. Nous précédons à une coupe pour la récolte de foin en juillet puis nous laissons l'herbe repousser. Les refus sont donc broyés en sortie d'hiver afin de restituer de la matière au sol et donc de servir d'amendement.

Fin de carrière des lavandins !



Nous avons une petite parcelle de lavandin en fin de carrière. Ceux-ci, au fil des années deviennent peu productifs et sont sources de problèmes (maladies et ravageurs). Nous les avons donc arrachés un par un en prenant soin de récupérer les racines. Les toiles tissées partiront au recyclage. La parcelle

sera donc mise au repos pour quelques années. Nous allons apporter du compost et semer une prairie riche en légumineuse afin que le sol se refasse une petite santé en se reposant. Nous reviendrons seulement dans 3-4 ans pour étudier quelle culture de PAM sera implantée.

Focus sur le blé

Un bon hiver pour les cultures de céréales ! Nous avons eu des températures négatives mais par chance le blé a toujours été couvert de neige au moment où il faisait le plus froid. Un beau manteau de protection ! La neige a aussi permis d'apporter de l'eau à la culture ainsi qu'un effet « starter ».

Un proverbe dit «neige de février vaut du fumier» ! Explication : d'un côté, nous savons que les engrais sont riches en azote atomique, et d'un autre côté nous savons tous que la neige se forme dans les nuages de la haute atmosphère. La neige se charge d'azote atomique au sein même de son lieu de formation.

Un engrais offert du ciel gratuit c'est une chose, mais aussi naturel. Un plus pour nos nappes phréatiques. Pour le moment nous pouvons constater que notre blé est plutôt dense, verdoyant et « propre ». Affaire à suivre...

Hôtel à insectes

Cela fait plusieurs années que nous observons la mise en place de nichoirs pour les oiseaux dans les jardins des particuliers et depuis peu nous pouvons voir naître de beaux hôtels à insectes ! Les insectes auxiliaires seraient ils très utiles pour lutter contre les parasites du jardin ?



Intérêts

Loger les insectes, oui, mais pas n'importe lesquels : l'objectif est d'abord, pour les jardiniers, de favoriser les espèces d'insectes auxiliaires, précieux alliés pour lutter contre les parasites des plantes. Ce n'est pas tout à fait de la lutte intégrée, très utilisée en culture biologique, mais presque : on n'introduit pas artificiellement des populations d'insectes bénéfiques, mais on les attire dans son jardin, et on les encourage à y rester, afin qu'ils se nourrissent des espèces nuisibles ou assurent la pollinisation.

L'autre avantage est qu'on contribue ainsi à favoriser la biodiversité locale et à rétablir l'équilibre de la chaîne alimentaire. L'intérêt pédagogique n'est pas non plus négligeable : voilà une bien

jolie façon d'éveiller les enfants et de les sensibiliser à la richesse de la faune sauvage !

Emplacement

Le principal critère à prendre en compte est l'emplacement de l'abri : de préférence au Sud ou au Sud-Est, le dos aux vents dominants, avec un toit imperméable (en ardoise par exemple) pour le protéger de la pluie, et surélevé d'au moins 30 cm pour le mettre à l'abri de l'humidité du sol. Une armature en bois permet de rendre l'ensemble plus étanche. L'endroit choisi devra être assez calme, à l'écart des allées et venues, et à côté d'un parterre de fleurs sauvages ou cultivées, afin que les insectes aient un accès facile à leur nourriture.

Période d'installation

L'hiver est une bonne période pour installer de tels abris : les travaux de jardinage se faisant plus rares, on a un peu plus de temps pour bricoler une cabane de luxe pour les habitants aîlés du jardin... En installant l'abri avant la fin de l'hiver, vous aurez davantage de chances de le voir occupé dès le mois de

mars. La diversité des insectes accueillis s'enrichira au fil des mois et des années.

Habitants potentiels de l'hôtel

- Les coccinelles : amies bien connues des jardiniers, elles sont de grandes prédatrices de pucerons, et apprécient de se réfugier sous les amas de feuilles mortes, dans les tiges creuses, dans les trous percés dans des briques ou des bûches, ou entre de minces planchettes de bois disposées en mille-feuille et espacées entre elles par quelques graviers.
- Les chrysopes se nourrissent de pucerons. Elles élisent domicile dans la moelle des tiges de sureau, dans des bûches percées, ou encore dans des boîtes remplies de fibres d'emballage ou de papier froissé.

• Les osmies sont de petites abeilles solidaires, à l'abdomen roux et poilu. Elles sont très utiles pour la pollinisation, et leurs abris de prédilection, où elles s'installent dès le début du printemps pour y pondre leurs œufs, sont des tiges creuses ou des bûches percées de trous, bien abritées des intempéries (vent, pluie).

• Les pemphédrons, ces petites guêpes noires et inoffensives, solitaires, nourrissent leurs larves de pucerons. Elles s'installent dans les bottes de tiges à moelle (sureau, buddleia, ronce, framboisier, rosier).

• Les carabes appartiennent à la famille des coléoptères, et ils sont souvent confondus avec les scarabées. Leurs larves sont de grandes dévoreuses de parasites : balanin de la noisette,



chenilles de carpocapse... Ils trouvent refuge dans les vieilles souches ou sous des morceaux de branches.

- Les aphidius sont de petits hyménoptères, dont la morphologie tient à la fois de la guêpe et du moucheron. Leurs larves parasitent les pucerons, en se développant à l'intérieur de leur corps. De nombreuses autres espèces de petits hyménoptères sont également de redoutables parasites à l'état larvaire pour des espèces nuisibles comme la pyrale du maïs, la piéride du chou, les chenilles mineuses des feuilles, les aleurodes, les noctuelles...

- Les syrphes ressemblent à des guêpes, mais ils font partie de la famille des mouches : on les identifie facilement à leur vol stationnaire au-dessus des fleurs à butiner. Leur intérêt est double : la larve se nourrit de pucerons, et l'adulte assure la pollinisation. Ils apprécient les tiges à moelle, comme de nombreux autres hyménoptères.

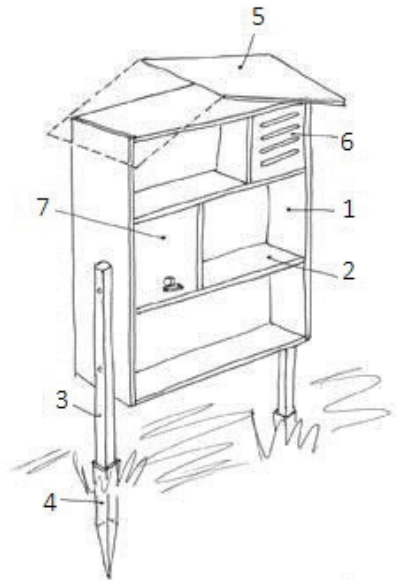
- Enfin, les perce-oreilles (ou forficules) sont de bons auxiliaires contre les pucerons. Ils s'installent volontiers sous un pot de fleur retourné et rempli de paille, de foin ou de fibres de bois.

Exemple de construction

Choisissez de préférence des planches d'une essence de bois durable et local : mélèze, douglas ou châtaignier.

Vous aurez besoin de 10,22 mètres de longueur totale de planches de 22 cm de large sur 2,3 cm d'épaisseur :

- 2 x 120 cm pour les montants verticaux (1)
- 4 x 100 cm pour les montants horizontaux (2)
- 6 x 37 cm pour les parois des deux "boîtes" (6) et (7)
- 2 x 80 cm pour le toit (5), à compléter par deux petites planches de 14 cm de large et 80 cm de long, pour obtenir une largeur totale de toit de 36 cm, avec de larges débords.
- Deux pieux solides 7 x 7 x 90 cm (3)
- Deux douilles métalliques pour éviter le pourrissement des pieux au contact du sol (4)



Coupe de Cèdre et de Douglas à Renaison (42)

La demande de sciage en cèdre étant croissante à la scierie ces derniers temps et pour répondre à celle-ci nous réalisons une coupe importante de ce bois sur la commune de Renaison.



Le cèdre est un bois d'avenir qui est, et sera adapté au réchauffement climatique car plus adapté au manque d'eau et aux étés secs, il pourra remplacer le Douglas ou le Pin dans certains secteurs. Cependant c'est un bois qui reste très rare dans notre région pour le moment. Les qualités naturelles du cèdre sont aussi un point fort de ce bois. Naturellement imputrescible, il peut être utilisé en extérieur (terrasse, bardage, ...) comme en intérieur (lambris, plancher, ...) mais rarement comme bois de charpente. Très peu de scieries utilisent ce bois actuellement, mais cela va certainement vite évoluer dans les années à venir.

Pour en revenir à la coupe, celle-ci représente un volume de 1100 m³ de bois (750 m³ de cèdre et 350 m³ de douglas). Sur ce volume 400 m³ de cèdre et 120 m³ de douglas, soit l'équivalent de dix grumiers de bois, seront destinés à notre scierie de Gumières et le reste sera commercialisé. Hormis les cèdres, les douglas récoltés sur cette coupe sont des bois d'exception par leur qualité mais aussi par leur volume, dont certains approchent les 10 m³.

Ce volume important de bois nous permettra d'avoir un stock sur le parc de la scierie pour pouvoir répondre aux commandes de sciage qui ne cessent de croître.

À la suite de cette coupe un reboisement sera effectué avec des essences de feuillus tel que du chêne rouge, de l'érable et de l'acacia qui seront plus adaptés au climat de la parcelle.



L'arrivée des aromiels à la distillerie

En cours d'étude depuis un long moment, les aromiels vont enfin faire leur entrée à la distillerie au printemps. Il s'agit d'une synergie combinant les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles aux propriétés intrinsèques du miel (glucides, vitamines, minéraux, oligoéléments, pollens résiduels...).

Nous avons conçu trois aromiels disposant chacun d'une spécificité thérapeutique propre :

L'aromiel digestion

Il combine les vertus régulatrices du miel d'acacia avec les propriétés digestives et décongestionnantes des huiles essentielles de citron, pamplemousse, menthe poivrée et romarin verbénone. Cette synergie facilite l'absorption des nutriments et améliore la digestion des graisses et des protéines.

L'aromiel relaxation

Il combine les vertus apaisantes du miel de lavande avec les propriétés calmantes et relaxantes des huiles essentielles d'orange, de mandarine, de camomille et la fraîcheur de l'huile essentielle de verveine. Cette synergie favorise le sommeil et aide à lutter contre le stress.

L'aromiel respiratoire

Il combine les oligoéléments présents dans le miel de sapin avec les propriétés

antiseptiques des huiles essentielles de sapin pectiné, d'eucalyptus radiata, de thym linalol, de citron et de menthe poivrée. Cette synergie stimule le système immunitaire, aide à relancer les défenses de l'organisme et permet de soigner les affections des voies respiratoires lors des périodes de froid.



Comment les consommer ?

Le miel constitue un excellent vecteur pour l'assimilation des huiles essentielles à l'intérieur de l'organisme. Par conséquent, il est préconisé de garder l'aromiel sous la langue où on le garde plusieurs minutes jusqu'à sa dilution complète. Il est également possible d'associer un aromiel avec une infusion afin de combiner les propriétés d'une

plante sous différentes formes (dans ce cas, il est conseillé d'ajouter ce mélange au dernier moment afin de bénéficier de l'intégralité de ses propriétés). Fidèle à notre fonctionnement, nous avons sélectionné des miels locaux pour l'élaboration de nos aromiels.

Quelques précautions :

Dans la mesure où les aromiels contiennent des huiles essentielles, leurs usages sont à proscrire pour les enfants 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.

progressivement à la distillerie des berlingots, des bonbons au miel, des carrés fruités de saison (avec nos propres plants de fruits rouges : fraise, framboise, myrtille plantées l'année dernière), des bonbons gélifiés ainsi que des bonbons thérapeutiques (façon gomme à l'ancienne).



Le développement d'une gamme de confiseries



Nous travaillons également sur la conception de différentes confiseries qui viendront à terme compléter notre gamme actuelle (guimauves et carrés fruités). Nous souhaitons ainsi élaborer

Salade de pois chiches, pommes et pousse d'épinard

Ingrédients (pour 2 personnes)

160 gr de pois chiches

200 gr de pousse d'épinard

1 pomme

1 oignon

10 olives noires

Un peu de persil frisé

½ cuillère à café de Cumin

½ jus de citron

3 cuillères à soupe d'huile d'Olive

1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne

3 gouttes d'huile essentielle de Pamplemousse



- Dans un saladier, mélangez : le cumin, sel et poivre, le jus de citron, l'huile d'olive, le persil, la moutarde à l'ancienne et l'huile essentielle de pamplemousse.

- Epluchez et émincez l'oignon, ajoutez les pois chiches, la pomme coupée en dés, les olives et les pousses d'épinards, mélangez.

- Il ne vous reste plus qu'à déguster.

Rouleaux de printemps aux fruits

- 4 galettes de riz
- 2 kiwis
- 125gr de cerises
- 125gr de fraises
- 2 pommes
- 4 gouttes d'huile essentielle de citron
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe
- 4 cuillères à soupe de sirop de sucre de canne



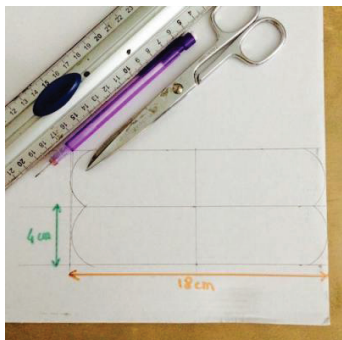
Pour 4 parts.

- Commencez par peler les kiwis et les pommes, et couper les fruits en morceaux.
- Ajoutez les huiles essentielles au sirop afin de parfumer votre salade de fruits que vous allez placer dans votre rouleau de printemps.
- Remplissez un plat d'eau tiède, et trempez-y une galette de riz pendant 10 secondes environ.
- Placez la feuille de riz ramollie sur un plan de travail, et disposez-y quelques fruits.
- Enroulez la feuille par dessus les fruits, en les tenant bien, puis repliez les bords, et finissez de rouler.
- Vos rouleaux de printemps aux fruits sont prêts ! Pour plus de gourmandise, n'hésitez pas à les déguster trempés dans du chocolat fondu !

Fabriquer des castagnettes

Matériel :

- Du carton
- 4 capsules de bouteille pour 2 castagnettes
- 1 bouchon en liège
- Des feutres
- De la colle, un cutter, des ciseaux...



Etape 1 :

Dans le carton, tracer et couper des bandes de 4x18cm. Arrondir les angles.

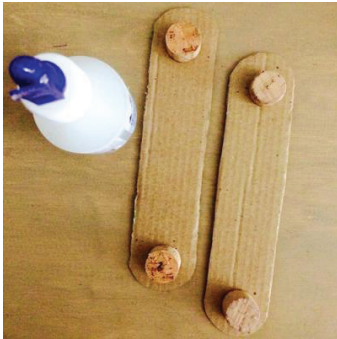
Etape 2 :

Décorer, colorier, personnaliser vos bandes de papiers avec des feutres, de la peinture, des stickers...



Etape 3 :

Découper le bouchon en liège en 4 morceaux égaux à l'aide d'un cutter.

**Etape 4 :**

Coller les morceaux de liège sur l'envers des bandes de carton.

**Etape 5 :**

Par-dessus les rondelles de liège, coller les capsules de bouteille.

**Etape 6 :**

Plier vos castagnettes.

Et en avant la musique !



MARS 2021		
Sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 16	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

AVRIL 2021		
Sam 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 13	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Mer 14	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 14	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 15	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 21	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 21	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Mar 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 29	Formation niveau 2	9h - 17h30

MAI 2021		
Mar 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 18	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 20	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 27	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

JUIN 2021		
Mar 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

JUILLET 2021		
Sam 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 06	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 06	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 20	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 20	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

AOÛT 2021		
Mar 03	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 03	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 24	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 24	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 31	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

20€/personne

🕒 14h00 à 16h30

📅 Sur réservation

THÈME PRINTEMPS

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

THÈME ÉTÉ

- 🌿 Soin après-shampooing
- 🌿 Huile de soin après épilation
- 🌿 Roll On Piqûres Égratignures
- 🌿 Huile de massage du randonneur
- 🌿 Spray moustiques

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

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

THÈME ÉTÉ

- 🌿 Lotion visage
- 🌿 Spray moustiques
- 🌿 Roll On piqûres égratignures

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

FORMATION AROMATHÉRAPIE

60€/personne*

🕒 9h00 à 17h30

📅 Sur réservation

OBJECTIFS :

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

🌿 * Repas compris

ATELIER PRODUITS D'ENTRETIEN

20€/personne

🕒 14h00 à 16h30

📅 Sur réservation

16/03, 13/04 et 18/05

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

OBJECTIFS :

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

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

POUR LES INSCRIPTIONS

Afin de valider votre inscription à un atelier 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.

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.

Infos utiles de l'entreprise

HORAIRES D'OUVERTURES

En Juillet, Août et Décembre

Le Lundi, Samedi & Dimanche

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Le Reste de l'année

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

14h - 18h

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Les jours fériés

14h - 18h

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

VISITES DE LA DISTILLERIE

Les mercredis et samedis : 14h30 / 15h30 / 16h30

Le 1^{er} dimanche de chaque mois : 15h30 / 16h30

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison

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

Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

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

Rédaction : Emilie, Joël, Rémy, Nathan, Lola, Mathilde, 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

