

A lire cet été

Le palmarosa et la citronnelle

Nos conseils pour un bel été !

Cosmétique : pourquoi transpirons-nous ?

**Conseils ménagers : comment tenir à distance
nos amis les insectes ?**

Animaux : Faut-il laver son chien ?

Le Palmarosa

Nom commun : Palmarosa, géranium des Indes

Nom latin : *Cymbopogon martinii* var. *Motia*

DESCRIPTIF BOTANIQUE

Le palmarosa est une haute plante herbacée de la famille des citronnelles dont les feuillages peuvent atteindre 3 mètres de hauteur. Il croît en touffes dans les zones tropicales. On le surnomme parfois « géranium des Indes » en raison de son parfum délicat et proche de celui de la rose et du géranium. Ses fleurs deviennent rouges à maturité et contiennent la majorité de l'essence. La fragrance de cette huile est notamment due à sa forte teneur en géraniol. Elle est utilisée pour ses capacités à repousser les insectes, mais aussi pour ses vertus thérapeutiques que l'on connaît depuis des millénaires.



CARACTÉRISTIQUES DE L'HUILE ESSENTIELLE

Antibactérienne et antifongique, l'huile essentielle de palmarosa est particulièrement indiquée pour ses bienfaits cutanés, respiratoires et ORL. Grâce à ses vertus toniques, cette huile agit également sur le bien-être psychologique de ses utilisateurs.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'HUILE ESSENTIELLE POUR LA SANTÉ

Bienfaits cutanés : Pour une cicatrice récente, diluer avec une huile végétale et masser la cicatrice tous les jours.

Bienfaits cardiovasculaires et circulatoires : Circulation sanguine et lymphatique (cellulite, jambes lourdes, rétention d'eau, etc.), diluer avec une huile végétale et masser la zone concernée.

Bienfaits digestifs : Infection digestive, utiliser par voie orale, sur conseil d'un spécialiste.

Autres bienfaits : Infection virale ou bactérienne, diluer avec une huile végétale, ou utiliser en olfaction, en diffusion ou en inhalation.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'HUILE ESSENTIELLE POUR LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

- En massage : Diluer avec une huile végétale et masser le dos, le plexus solaire et les plantes des pieds.
- Dans le bain : Mélanger 5 gouttes à votre savon habituel.
- En olfaction, en diffusion ou en inhalation : En cas d'hyperémotivité.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'HUILE ESSENTIELLE POUR LA BEAUTÉ

- Acné, transpiration excessive : diluer avec une huile végétale ou une crème et appliquer sur les parties concernées.
- Cheveux gras ou secs : diluer dans le shampoing et masser le cuir chevelu avant le lavage des cheveux.

AVIS D'EXPERT

En diffusion, l'huile essentielle de palmarosa est très agréable pour ceux qui aiment l'odeur des fleurs comme la rose ou le géranium. Elle est conseillée pour lutter contre le stress et comme anti-infectieux.

Synergies avec l'huile essentielle de palmarosa :

- Avec l'eucalyptus radiata, le ravintsara et le clou de girofle : contre la fatigue et la faiblesse immunitaire.
- Avec la lavande vraie, la sauge et le géranium rosat : contre l'hyperhidration.

Précautions d'emploi et contre-indications de l'huile essentielle de palmarosa :

Elle est contre-indiquée chez la femme enceinte. À l'inverse, elle comporte peu de risques d'allergies et est bien tolérée, notamment en application cutanée.



La citronnelle

Nom scientifique : *Cymbopogon citratus*.

Noms communs : verveine des Indes, citronnelle de l'Inde, citronnelle de Madagascar, citronnelle de Java, herbe citron, jonc odorant.

Dotée d'une tige aux qualités aromatiques, la citronnelle est aussi une plante médicinale, grâce à ses feuilles aux multiples bienfaits. Antispasmodique, antibactérienne, sédative, décontractante, elle soigne



des pathologies diverses, comme les troubles digestifs, les états grippaux et la fièvre, la fatigue mentale, les douleurs articulaires et rhumatismales. La citronnelle contribuerait également à faire baisser le taux de sucre dans le sang.

HISTOIRE DE L'UTILISATION DE LA CITRONNELLE EN PHYTHOTHÉRAPIE :

Si les propriétés médicinales de la citronnelle sont connues depuis l'Égypte antique, sur le sous-continent indien, cette plante est utilisée depuis plus longtemps encore. Aux Antilles, elle est un remède traditionnel pour faire baisser la fièvre, alors qu'en Afrique elle est utilisée dans le traitement d'infections comme la tuberculose et la malaria. Dans les pays tropicaux, elle est souvent plantée aux abords des maisons, afin d'éloigner les insectes.

DESCRIPTION BOTANIQUE DE LA CITRONNELLE :

Plante vivace par ses rhizomes (tiges souterraines), la citronnelle n'a en commun avec le citron que l'odeur qu'elle dégage, lorsque l'on froisse ses feuilles. Originaire du sud de l'Inde et du Sri Lanka, cette plante de la famille des poacées (ou graminées) se développe également dans les régions tropicales des Antilles et d'Afrique, où elle est couramment utilisée comme plante médicinale. La citronnelle est une plante herbacée, aux longues feuilles étroites et linéaires, vert bleu, aux bords coupants.

Ces feuilles, aux pédoncules en forme de branches, mesurent de 90 cm à 2 m. La tige de la citronnelle est creuse et bulbeuse : c'est sa base que l'on utilise en cuisine pour aromatiser les plats. La citronnelle a donné son nom à d'autres plantes avec lesquelles elle ne doit toutefois pas être confondue : la verveine citronnelle, la mélisse citronnelle et l'aurone citronnelle.

COMPOSITION DE LA CITRONNELLE :

Parties utilisées : En phytothérapie, les parties utilisées sont les feuilles, qui, une fois hachées et distillées, produisent l'huile essentielle.

Principes actifs : Citrals (65 à 86%), myrcène, géraniol, acide folique, vitamines B1, B5, B6, minéraux.

UTILISATION ET POSOLOGIE DE LA CITRONNELLE :

Dosage :

- L'infusion de citronnelle se prépare avec 15 g de feuilles fraîches pour 1 l d'eau. Trois tasses par jour peuvent être ingérées, pour lutter contre les états grippaux. Une tasse suffit, après le repas, pour faciliter la digestion ou favoriser l'endormissement.

- En décoction, la citronnelle peut être dissoute dans l'eau du bain ou utilisée en friction, pour lutter contre les états fébriles ou la fatigue mentale. Elle aussi stimulante et revitalisante, en bain de pieds.

- En faisant macérer 2 poignées de rhizomes et 2 poignées de feuilles, durant une semaine, dans 1 l de rhum, puis en filtrant, on obtient une lotion à utiliser en friction contre les moustiques. Pour faire plus simple vous pouvez diffuser ou appliquer l'huile essentielle.

- L'huile essentielle de citronnelle doit être diluée dans du macérât de millepertuis ou de l'huile de noisette pour être utilisée en massage contre les rhumatismes, les douleurs articulaires, les tendinites ou les entorses. Si elle peut être appliquée pure sur les irritations cutanées, il est conseillé de la diluer pour les peaux sensibles.



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Les feuilles de citronnelle contiennent des microfilaments, susceptibles de causer des lésions dans les voies digestives. Pour cette raison, il est essentiel de bien filtrer les préparations, les infusions ou les décoctions, destinées à un usage interne, avec un filtre à café, par exemple. L'huile essentielle, quant à elle, ne doit pas faire l'objet d'une utilisation interne sans avis médical.

DES BIENFAITS RECONNUS :

Beaucoup utilisée en cuisine, la citronnelle possède aussi des vertus thérapeutiques. Ce sont essentiellement les citrals et le myrcène qu'elle contient qui lui donnent ses propriétés à la fois antispasmodiques, antifongiques et antimicrobiennes.

D'une manière générale, la citronnelle va inhiber les développements microbien et bactérien, dans le corps, qu'il s'agisse des voies urinaires, de l'estomac, du côlon ou du système respiratoire. La citronnelle peut également contribuer à la perte de poids, puisqu'elle est diurétique et permet l'élimination de l'eau et des nutriments non essentiels.

Elle peut encore soulager les personnes souffrant de lumbago, de douleurs articulaires ou musculaires. Si d'autres plantes offrent, pour chacune de ces pathologies, les mêmes effets (et parfois à des degrés supérieurs), la citronnelle présente l'avantage de dégager un parfum très agréable.



Dossier du mois : Nos conseils pour un bel été !

Enfin, les premiers rayons de soleil pointent le bout de leur nez ! Nous sortons les lunettes de soleil et les tenues légères pour bien profiter du jardin ou d'un verre en terrasse. C'est la période où nous faisons le tri dans la garde robe, mais aussi celle où nous commençons à réaliser que nous avons bien profité des raclettes et des fondues cet hiver !

En soi, ce n'est pas vraiment grave. Le problème, c'est que nous avons malgré tout envie de nous sentir bien dans nos tongs! Pas de panique, voici quelques conseils à suivre pour passer un bel été.

L'ÉPILATION.

Chaque été revient le même problème : obtenir une épilation parfaite et durable. On a beau passer par la "case esthéticienne" avant les vacances, rien à faire, les poils reviennent inlassablement.

LES BON RÉFLEXES AVANT UNE ÉPILATION :

Pour empêcher une repousse trop rapide des poils, nous vous conseillons de suivre quelques principes de base comme ne pas s'épiler dans l'heure qui suit une douche ou un bain car la peau gorgée d'eau est plus sensible et donc rendrait l'épilation plus douloureuse.



Il est également conseillé de mettre du talc sur les aisselles et le maillot pour enlever la transpiration et éviter que la peau ne tire. Enfin, un gommage est indispensable. Il permet d'enlever les cellules mortes de la peau, de retirer plus de poils et surtout d'éviter les poils incarnés. Le gommage se fait en frottant la peau par mouvements circulaires une à deux fois par semaine soit à l'aide d'un gant de crin, soit à l'aide d'un produit cosmétique adapté à la sensibilité de la peau.

Il faut aussi éviter de s'épiler avant une exposition au soleil ou d'aller à la plage car le sel irrite la peau et favorise l'apparition de points rouges lors de l'épilation.

Il est également important de s'appliquer un lait hydratant quotidiennement pour favoriser l'épilation et éviter l'incarnation.

LES BONS GESTES APRÈS L'ÉPILATION :

Après l'épilation, nous conseillons de laisser passer une journée avant de s'exposer au soleil et d'utiliser de la crème solaire aux endroits épilés pour éviter les tâches. Il faut continuer les gommages au maximum une fois par semaine le temps du renouvellement cellulaire.

Pour apaiser le feu du rasoir et les rougeurs d'épilation, vous pouvez utiliser l'eau florale de carotte sauvage en vaporisant directement sur la zone sensible avant d'appliquer notre huile de soin après épilation. Cette dernière apporte une protection cutanée, apaise et régénère la peau grâce à l'association de l'huile de macération de rose et les huiles essentielles de lavande fine, palmarosa, citron et tea tree.

CÔTÉ SILHOUETTE !

PRATIQUEZ L'AUTO-MASSAGE :

Les crèmes miracles qui vous font fondre comme neige au soleil en une application ça n'existe pas ! Mais si vous vous massez énergiquement tous les jours avec une huile de massage comme "minceur fermeté", vous allez voir les effets. Le massage va permettre de drainer les tissus et vous aider à combattre l'effet peau d'orange.



PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE :

Pour une silhouette tonique et affinée, le sport est votre allié n°1. Et pas besoin d'être une grande athlète. Si vous n'avez pas l'habitude, glissez quelques exercices dès que vous en avez l'occasion, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, faites une série d'abdominaux le matin au réveil, des promenades avec vos amis, nagez... L'essentiel est de varier les activités pour ne pas se lasser. Vous pouvez aussi remplacer les transports par de la marche ou du vélo pour aller travailler. Et pour les plus initiées, mélangez cardio et renforcement musculaire pour de meilleurs résultats.

PRENDRE SOIN DE SA PEAU.

L'été teste vos habitudes de soin de la peau. Si vous la traitez correctement en été, elle vous le rendra bien en étant jolie tout au long de l'année. Voici quelques conseils qui vous permettront de prendre soin de votre peau pendant l'été !

LA NETTOYER TOUT EN DOUCEUR :

Votre peau a tendance à devenir plus grasse et sensible durant les mois d'été chauds. C'est pourquoi il faut la traiter avec douceur. Oubliez les nettoyants agressifs, vous ne voulez pas abîmer l'hydratation naturelle et la barrière protectrice de votre peau, privilégiez donc des nettoyants doux.

Le soir : il faut éliminer toutes les impuretés, la transpiration et les toxines sans agresser votre peau qui a déjà été bien sensibilisée par les rayons du soleil.

Voici une recette à faire à la maison :

Démaquillant biphasé en 30ml

EF Carotte sauvage	15ml
Huile végétale de jojoba	6ml
Huile végétale de ricin	6ml
Huile sèche	3ml
Vitamine E	3 gouttes

1°) A l'aide d'une éprouvette, mesurer la quantité nécessaire d'eau florale et la verser dans votre flacon.

2°) Mesurer ensuite les huiles végétales et l'huile sèche, les ajouter dans votre flacon.

3°) Compter directement dans votre flacon le nombre de gouttes nécessaires de vitamine E.

4°) Fermer et agiter pour mélanger votre préparation.

UTILISATION :

Avant chaque utilisation, agiter votre préparation et l'appliquer à l'aide d'un coton. Ce démaquillant nettoiera votre peau en douceur et laissera un film hydratant et réparateur sur votre visage.

LA LAISSER SE REPOSER :



L'été est le moment pour profiter de douches froides ! Rafraîchissez-vous pour améliorer l'humeur, la vitalité et le bien-être. L'eau froide rendra également votre peau plus élastique et ferme. L'eau chaude, au contraire, dégrade l'hydratation de la peau et nuit à sa barrière de protection naturelle, provoquant plus de sècheresse et (avec l'aide d'autres facteurs d'été) plus de rugosité et parfois même des écailles, des squames ou des démangeaisons.

Le mieux : finissez votre routine de douche matinale avec un souffle d'eau glacée : amélioration de l'humeur et plus de fermeté de la peau garanties !

RENOUVELER SA PEAU :

L'augmentation du niveau de transpiration pendant l'été provoque souvent une augmentation de l'acidité de la peau. Pour éviter l'excès de sébum, les éruptions cutanées et les points noirs, pour nettoyer vos pores et les empêcher de s'encombrer, utilisez un masque nettoyant doux et profond régulièrement.

Une peau propre rajeunit plus facilement et absorbe mieux tous les actifs des produits de soin. Il faut donc absolument se procurer un produit qui libère votre peau, la laisse propre, fraîche et radieuse, instantanément.

Voici une recette de masque à faire une fois par semaine :

Dans un bol, mélanger 3 à 4 cuillères à soupe d'argile blanche avec 2 à 3 cuillères à soupe d'eau florale de lavande fine.

Vous pouvez également rajouter une cuillère à café de miel, c'est un antibactérien naturel, ce qui aide à prévenir et à lutter contre l'acné, purificateur (il débouche en douceur les pores), et un bon hydratant (il attire l'humidité dans la peau et la rend douce). Pour finir, il est possible de compléter l'efficacité du masque en ajoutant 2 gouttes d'huile essentielle de carotte sauvage. Celle-ci a des propriétés anti-rides puissantes.



Mélanger le tout pour obtenir une pâte onctueuse et homogène.

Poser le masque, en couche épaisse, sur le visage en évitant le contour des yeux. Laisser sur la peau 10 à 15 minutes environ. Ne pas laisser sécher l'argile sur la peau, ré humidifier si besoin. Retirer avec des éponges végétales et de l'eau tiède. Appliquer ensuite une crème adaptée à votre type de peau.

Avant de faire votre masque (qui resserre les pores) penser à faire un gommage (qui enlève les impuretés et oxygène la peau en ouvrant les pores). Toujours faire un gommage suivi d'un masque. Toutefois si vous n'avez pas le temps de faire les deux, faites uniquement le masque.

L'été est un moment propice pour se faire du bien, pour prendre soin de soi. Il semblerait en effet que l'intensité lumineuse, les jours plus longs aient un effet sur notre psyché et sur cette envie de prendre soin de notre corps, de notre intériorité.

Alors profitez en, prenez votre dose de vitamine D !



Conseils Cosmétiques : Pourquoi transpirons-nous ?

L'été, c'est vacances, soleil et chaleur ! Saison bénie, sauf pour les perles de sueur qui s'invitent sur notre front dès que le thermomètre grimpe. Voici nos recommandations pour gérer au mieux la transpiration.

QU'EST-CE QUE LA TRANSPIRATION ?

La transpiration est un mécanisme naturel, chaque personne à l'âge adulte élimine 0,5 à 1 L de sueur par jour. C'est ce qu'on appelle la perspiration sensible. C'est l'élimination de l'eau et de la sueur que nous accumulons dans la journée. La sueur est sécrétée par nos glandes sudoripares, présentes dans la peau. Ces dernières sont localisées sur de nombreuses parties du corps mais se trouvent en plus grand nombre au niveau des aisselles, des mains et des pieds.



LA COMPOSITION DE LA SUEUR :

La sueur est composée principalement d'eau, de sel, et de toxines que notre corps a stocké. Elle est inodore. C'est lorsqu'elle rentre en contact avec les bactéries présentes à la surface de notre peau qu'il va se passer un phénomène de macération et entraînera une odeur désagréable.

LES RÔLES DE LA SUEUR :

La sueur joue plusieurs rôles. Elle protège notre peau en formant une barrière protectrice face aux agressions extérieures telles que le vent et le soleil. Elle régule également la température de notre corps notamment lorsqu'il est soumis à un effort sportif ou lors de grosses chaleurs.

QUELS FACTEURS INFLUENCENT LA TRANSPIRATION ?

Certains facteurs peuvent néanmoins entraîner une transpiration excessive :

- Un dérèglement hormonal (comme la ménopause)
- En cas de stress, comme les sueurs froides.
- L'alimentation peut aussi jouer sur la transpiration. La caféine, les plats épicés, l'alcool augmentent presque immédiatement la sécrétion de sueur.

Certains aliments trop riches seront plus longs à digérer et mettront donc à rude épreuve votre foie. Pour finir, l'ail, l'oignon, les choux, le fenouil peuvent modifier notre sueur et entraîner des odeurs désagréables.

- Les poils quant à eux vont stocker la sueur et entraîner une odeur désagréable.
- Une personne en surpoids va davantage transpirer car elle aura plus besoin de réguler sa température corporelle.
- Certains vêtements vont favoriser la transpiration due aux frottements, comme les matières synthétiques (le polyester, l'acrylique).

Le coton quant à lui est un textile micro alvéolé. Il va donc laisser l'air passer et réguler la température de votre corps.

Le lin, qui est une matière végétale, est un textile indispensable dans votre armoire. Il possède des propriétés isolantes, thermorégulatrices, offre une sensation de légèreté l'été et garde la chaleur l'hiver.

- L'hygiène : Il est important, lorsque vous utilisez une protection, que ce soit un déodorant ou un anti-transpirant, de l'appliquer sur une peau sèche et propre. Si vous l'appliquez en fin de journée il n'aura aucune efficacité si ce n'est de camoufler légèrement l'odeur.

POURQUOI NE PAS CHOISIR UN ANTI-TRANSPIRANT ?

Les anti-transpirants vont agir au niveau de la glande sudoripare afin de réduire la production de sueur. Il n'est pas bon de stopper la transpiration, qui est une réaction naturelle, car notre organisme ne pourra plus éliminer l'eau et les toxines de notre corps.

LES INGRÉDIENTS INDÉSIRABLES DANS LES DÉODORANTS NON BIO ?

Les déodorants et anti-transpirants sont le plus souvent constitués de parfums et de produits de synthèses qui ne sont pas sans danger pour nous. Nous avons beaucoup entendu parler de l'aluminium, utilisé principalement dans les anti-transpirants pour réduire la transpiration. Des études ont démontré qu'il pouvait entraîner des cancers et des perturbations neurologiques.

On retrouve également des stabilisateurs, des émulsifiants et d'autres ingrédients non naturels qui peuvent entraîner des allergies et/ou des risques de réactions inflammatoires des glandes sudoripares et des eczémas de contact.

POURQUOI CHOISIR UN DÉODORANT BIO ?

Les parfums sont principalement des huiles essentielles ou extraits de fleurs.

Pour les agents qui limitent la transpiration et la prolifération de bactéries, nous avons le potassium d'alun ou le bicarbonate de soude afin de réguler et absorber la sécrétion de sueur.

Pour les conservateurs, on retrouvera la vitamine E ou l'extrait de pépins de pamplemousse. Les matières issues de l'agriculture biologique ou naturelles ne bouchent pas les pores de la peau et évitent les inflammations de la glande sudoripare. Petit bémol tout de même, aujourd'hui il n'est pas rare de trouver des déodorants bio contenant de l'alcool, qui pourraient être irritants pour la peau. Alors pensez bien à regarder les ingrédients qui composent votre déodorant avant de le choisir.

Grâce à l'eau florale de menthe poivrée, le déodorant d'Abiescence vous apportera de la fraîcheur. Il est composé d'huiles essentielles de palmarosa, géranium rosat et de benjoin afin de vous apporter un agréable parfum et des propriétés anti bactériennes. Ce déodorant contient également du bicarbonate de soude qui va jouer un rôle dans la régulation de la sueur.



QUELQUES SOLUTIONS ALTERNATIVES AU DÉODORANT :

- Vous pouvez utiliser l'huile essentielle de palmarosa qui a des propriétés anti bactérienne et anti mycose. Appliquer 1 goutte pure sous les aisselles propres et sèches chaque jour.
- Prendre une infusion de sauge au quotidien vous aidera à réguler votre transpiration, ou boire deux cuillères à soupe d'eau florale de sauge officinale chaque matin.
- Vous pouvez utiliser le talc ou le bicarbonate de soude en appliquant directement la poudre sous les aisselles à l'aide d'un coton (petit bémol : il peut tâcher les vêtements noirs).



Recette d'un déodorant maison en 50ml : 45 gr de gel d'aloé vera, 4 gr de bicarbonate de soude, 30 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse, 15 gouttes d'HE de palmarosa, 10 gouttes d'HE de géranium rosat et 5 gouttes d'HE de menthe poivrée. Mélanger le bicarbonate de soude avec l'extrait de pépin de pamplemousse afin d'obtenir une préparation homogène.

Rajouter ensuite le gel d'aloé vera et les huiles essentielles. Mélanger bien et remplissez vos flacons, l'idéal est d'utiliser un flacon type roll on de 50 ml.

Conseils Ménagers :

Comment tenir à distance nos amis les insectes ?

Naturellement présents, les insectes font partie de notre biodiversité, il n'est donc pas rare de retrouver ces derniers dans notre maison. Ces petites bêtes, tels que les acariens, punaises, tiques et puces peuvent se glisser dans les revers de pantalons et de vestes, les capuches, c'est ainsi que nous pouvons les ramener sans le vouloir sur les tapis, rideaux, couettes, canapés ...

Afin de lutter contre ces petits parasites, plusieurs astuces s'offrent à vous :

- Pour lutter efficacement contre leurs proliférations, n'hésitez pas à laver votre linge de lit, rideaux, housses de coussins régulièrement et à 60°C minimum, en rajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de Tea tree dans votre lessive afin de désinfecter le linge.
- Penser à bien épousseter vos bibelots et meubles avec un chiffon en microfibres.
- Lorsque vous partez en balade, vous pouvez emporter notre spécialité estivale : "le serein'été". Ce mélange est composé d'huile sèche et de plusieurs huiles essentielles telle que la citronnelle, le géranium rosat, le lavandin. Il s'applique sur la peau (parties découvertes) et permettra d'éloigner les insectes dont les tiques et les puces.
- Pensez à protéger vos animaux grâce aux huiles essentielles afin d'éviter la propagation de ces parasites. Appliquer 2 à 4 gouttes (en fonction de la taille de l'animal) de citronnelle ou lavandin sur la nuque de votre animal, une fois par semaine. Vous pouvez également utiliser ces huiles essentielles pour vous protéger avant de partir en randonnée, en appliquant une petite goutte sur le bas des pantalons, les chaussettes et les chaussures.
- Pour les punaises de lit, (qui se nourrissent principalement de notre sang), n'hésitez pas à pulvériser directement sur votre lit notre spray respi forez pour ses propriétés assainissantes.

Recette d'un spray assainissant (100ml)

40 gouttes d'huile essentielle de citron

40 gouttes d'huile essentielle de tea tree

40 gouttes d'huile essentielle de lavandin super

40 gouttes d'huile essentielle de douglas

90 ml d'alcool

Ce spray multi-usages vous permettra de tenir à distance nos amis les petites bêtes (araignées, acariens, punaises de lit...) !

Conseils Animaliers: Faut-il laver son chien ?



LA PEAU DU CHIEN EST UN ORGANISME FRAGILE

Les poils et la peau du chien sont une protection contre les agressions de la vie quotidienne. Les poils sont recouverts d'une couche de graisse naturelle qui est hydrofuge. Cette couche lui permet de conserver l'imperméabilité contre les intempéries et de sécher plus rapidement. Elle met trois semaines avant de se reformer totalement.

La peau des chiens est beaucoup plus sensible que la peau d'un humain. Il est donc important de prendre en compte ces différences pour ne pas agresser la peau du chien lors du lavage.

PRENDRE SOIN DE SON CHIEN SANS LE METTRE EN DANGER

Il est primordial de ne pas laver et toiletter son chien trop régulièrement.

En effet, afin de laisser la couche de graisse protectrice se reformer, un lavage maximum une fois par mois est suffisant pour un chien à poil long, et tous les 2 à 3 mois pour un chien à poil ras. Au-delà, votre chien pourrait développer des sensibilités ou des gênes au niveau de sa peau.

Sa peau peut se dessécher et générer un besoin de se gratter qui va amplifier la gêne. Choisissez un shampoing adapté au PH de la peau du chien et séchez correctement les poils du chien.



BIEN CHOISIR LE SHAMPOING



La peau du chien, bien que cachée sous le pelage, est fine et fragile. Elle est très différente de celle de l'homme, plus fine, moins acide et qui ne transpire pas. Un shampoing pour humain ou bébé n'est donc pas adapté au chien.

Le pH est un élément à contrôler : pH neutre, signifie pH de 7 sur une échelle de 1 à 14. L'appellation pH « neutre pour la peau » est toujours à contrôler : pour quelle peau ? En effet la peau des humains est acide (pH 5.5) alors que la peau des chiens est neutre (pH7). Un

shampoing doux pour bébé (pH 5) est acide et va en réalité décaper la peau du chien.

Notre shampoing à la lavande pourra convenir à votre chien à condition d'y ajouter du bicarbonate de soude. Ce dernier viendra réguler le PH du shampoing afin qu'il soit au plus proche de celui de votre animal. Pour 250ml de shampoing rajouter 5 gr de bicarbonate de soude, mettre le tout dans un bol afin de bien mélanger, vous pouvez ensuite reconditionner dans votre flacon.



LE LAVER PLUS FRÉQUEMMENT : LES EXCEPTIONS

Si vous revenez d'une balade (forêt, chemins, etc.), il se peut que votre animal sente mauvais et nécessite un bain. En effet, le fumier, les excréments, les trous de sangliers attirent irrésistiblement les chiens, qui ne peuvent s'empêcher de s'y rouler.

Si votre chien se baigne dans des plans d'eau ou dans la mer, un bain sera également nécessaire pour lui éviter des problèmes dermatologiques.

Enfin, certains chiens à la peau ou aux coussinets sensibles se lèchent les pattes au retour de la balade, même une balade en ville. C'est également un signe qu'il a besoin d'un bain (un rinçage des pattes peut suffire).

Dans tous les cas, retenez que l'utilisation de produits lavants n'est pas toujours nécessaire. Un simple rinçage à l'eau claire suffit souvent à débarrasser votre animal des impuretés et prévient sa peau des démangeaisons. Préservez sa couche de sébum. Il vous en remerciera.

Au jardin: Les herbes aromatiques

UN BRIN DE PARFUM DANS VOTRE ASSIETTE



Un bouquet garni pour parfumer vos viandes ? Une branche de basilic pour agrémenter votre salade de tomates ? Outre leurs nombreuses vertus, les aromatiques relèvent en un clin d'œil le plus banal des plats. Ne vous privez pas du plaisir de les cultiver et de les déguster : à consommer sans modération !

LES AROMATIQUES ET L'HOMME : UNE HISTOIRE ANCIENNE

Avant de se retrouver dans nos assiettes, les herbes aromatiques furent d'abord utilisées en médecine et en cosmétique. Il a fallu attendre le moyen Âge pour que les premiers bouquets garnis fassent leur apparition, et le XVIII^{ème} siècle pour que l'on reconnaisse vraiment leurs atouts culinaires. Aujourd'hui les aromatiques sont idéals pour cuisiner sainement, sans matières grasses et sans trop de sel : ils relèvent les saveurs des plats sans les dénaturer.

HERBES AROMATIQUES : CULTURE FACILE ET RÉGAL ASSURÉ

Ces aromatiques sont faciles à cultiver, au jardin ou sur la terrasse, en pot ou en bac. Si la plupart aiment le soleil (aneth, ciboule, estragon, verveine citronnelle, camomille romaine, citronnelle de Madagascar, sauge ananas et lavande officinale...), d'autres préfèrent la mi-ombre, comme le persil plat ou la menthe verte. Elles affichent également des préférences variées en termes de sol avec une prédilection pour les sols riches et bien drainés (ciboule, persil plat, estragon) ou riches et frais (ciboulette, menthe marocaine, menthe orange). Les moins exigeantes ? La lavande officinale, la mélisse officinale, et la camomille romaine qui se contentent d'un sol ordinaire.

Au jardin, deux solutions : réservez-leur un massif ou une plate-bande ou bien mêlez-les à vos plantations, en jouant sur leur valeur décorative. Elles se plairont aussi sur vos balcons ou vos terrasses : les plantes basses et touffues (ciboulette, persil, thym...) en jardinières, les sauges ou les menthes en pots, et enfin les lauriers "sauce", les romarins et les lavandes en bacs.

AROMATIQUES : DES FINES HERBES QUI S'ACCORDENT À TOUT

Les fines herbes sont incontournables dans les salades ou ragoûts, mais également pour aromatiser du beurre, de la crème ou un simple fromage blanc.

Ainsi, un zeste d'estragon ou de ciboulette rehaussera délicatement la saveur des salades, les feuilles fraîches de l'aneth feront merveille avec les poissons marinés ou fumés, tandis que quelques brins de persil plat parfumeront beurres, crèmes et sauces.

Côté boissons, les feuilles de menthe verte ou marocaine sont les stars de cette sélection, apportant la petite touche en plus à un smoothie au concombre ou même à un mojito "fait maison".

Enfin, dégustez de délicieuses infusions et profitez de leurs diverses propriétés : de la mélisse officinale pour bien dormir, de la citronnelle de Madagascar, de la verveine citronnée ou de la camomille romaine pour une digestion facile, ou même de la lavande pour se détendre... À vous de choisir !

L'ART DE LA CUEILLETTE

Les plantes aromatiques aux feuilles coriaces telles que le thym, le laurier et le romarin sont plus riches en huiles essentielles avant la floraison et quand le soleil les a réchauffées. Cueillez-les donc en milieu de journée. En revanche, les "bonnes herbes" comme le cerfeuil,

l'estragon et le persil se récoltent en matinée pour conserver leurs saveurs délicates. Coupez la ciboulette juste avant de l'utiliser, elle sera plus parfumée. Utilisez de petits ciseaux bien affûtés ou des cisailles à topiaires idéales pour couper les branches de thym comme les tiges de basilic.



BIEN LES CONSERVER

Pour utiliser toute l'année ces aromates, effectuez quelques récoltes destinées à la conservation. Thym, sauge, romarin et laurier seront séchés en bouquets. Les plantes aromatiques tendres seront lavées et séchées délicatement dans un torchon. Selon le type de plantes, 2 méthodes donnent de bons résultats :

- **le séchage** est idéal pour composer des bouquets garnis à utiliser tels quels dans les ragoûts, pot-au-feu et autres plats mijotés. Les épis de lavande se conservent aussi très bien de cette façon, et iront embaumer les armoires. Sécher les "bonnes herbes" permet également d'en avoir toujours à portée de main dans la cuisine. Hachez-les avant de les mettre dans des boîtes hermétiques et opaques ;

- **la congélation** est le moyen le plus sûr de retrouver les saveurs intactes en plein hiver ! Hachez ou ciselez les "bonnes herbes" et remplissez des petits sacs de congélation. Chassez l'air avant de les refermer et écrivez la date sur chaque sac. En été, vous pouvez aussi étonner vos amis en composant des glaçons aromatiques à l'aide de feuilles hachées de menthe, de coriandre ou de mélisse. Ils parfumeront ainsi vos boissons !

Traditions locales des plantes:

HERBES DE LA ST JEAN.....

C'est le matin du 24 juin, jour de la nativité de Saint Jean Baptiste. Ce matin là, il est de tradition d'aller à la cueillette des « herbes guérisseuses ». Au cœur du solstice d'été les forces de la terre sont en effet réputées à leur apogée et les plantes bénéficient de cette force. Liées au rituel de l'aube, celles-ci doivent être cueillies avant le lever du soleil, couvertes de rosée. Certains disent même en marchant à reculons, et de la main gauche... Toutes ces plantes sont ensuite bien séchées pour être conservées toute l'année ou montées en bouquets, croix ou couronnes et mises au fronton des portes afin de porter bonheur ou dans les trous des serrures afin d'éloigner les maléfices.

Les plantes de la Saint Jean, aux noms évocateurs de leur usage, sont à la base au nombre de 7:

– **L'Achillée millefeuille**, l'Herbe au charpentier, Herbe aux coupures, Herbe aux soldats, Herbe des guerriers, Saigne-nez... De multiples noms qui indiquent ses propriétés cicatrisantes dont l'usage remonte à l'Antiquité. Linné l'a dédié à Achille qui aurait appris à l'utiliser pour soigner ses blessures au cours de la guerre de Troie. Mais elle ne l'empêcha pas de mourir de la flèche tirée par Pâris dans son talon. Millefolium vient de la forme très découpée de sa feuille. C'est une plante compagne idéale de nos jardins. Ses fleurs sont très appréciées des insectes pollinisateurs (abeilles, papillons) et insectes auxiliaires dont les syrphes, dévoreuses de pucerons. Enfin une décoction non diluée (100g/L) de fleurs fraîches mise sur un tas de compost en activera la décomposition.



– **L'Armoise**, l'Artémise, Herbe aux cent goûts, Herbe de feu, Herbe royale, Ceinture de Saint Jean... qui doit son nom à la déesse grecque Artémis, déesse de la chasse. Dans le langage des fleurs, on offre de l'armoise pour souhaiter une bonne santé. C'est tout dire !

– **La Joubarbe** est dite Barbe de Jupiter, Barbajou, Herbe du tonnerre, Joubarbe des toits... en témoignage d'une pratique ordonnée par Charlemagne de cultiver des Joubarbes sur le toit des fermes de l'Empire, afin de les protéger de la foudre. Mais on l'appelle aussi Herbe aux cors car le suc des ses feuilles est un excellent cicatrisant. Les appliquer fraîches et pelées ou en pressant la feuille pour extraire le suc, placer directement sur les inflammations, les plaies, les brûlures, les gerçures, contre les cors, les dartres et l'eczéma...





– **Le Millepertuis**, Herbe aux mille trous, Herbe percée, Herbe aux piqures, Chasse-diable... Bien avant notre ère, les Grecs anciens connaissaient bien les propriétés du millepertuis pour le traitement des plaies et des blessures, des infections internes et des troubles névralgiques. A partir de la fin du Moyen Âge, son utilisation pour soigner les troubles psychologiques a pris le pas sur les autres usages. On considérait alors le millepertuis comme une plante capable de chasser les « mauvais esprits ». Les herboristes utilisaient aussi l'huile de millepertuis pour une foule de maux cutanés : blessures, plaies, ecchymoses, gerçures, brûlures...

– **La Sauge**, dite Toute-bonne, ... dont un seul dicton permet de mesurer les vertus : « Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin »



– **Le Lierre terrestre**, dit Couronne de terre, Rondette, Rondote, Herbe du bonhomme, Courroie de Saint Jean... qui soigne les rhumes et les bronchites.

– **La Marguerite sauvage**, Grande marguerite, Marguerite des prés, Herbe de Saint Jean, Œil de bœuf... qui aide à la cicatrisation des plaies et soigne les affections des yeux.



On peut ajouter à cette liste d'herbes de la Saint Jean leurs nombreuses cousines d'été, avec des variantes en fonction des régions comme l'aubépine, la bourrache, la camomille, la chélidoine, l'épervière, le fenouil, l'hysope, l'immortelle, la lavande, la marjolaine, la mauve, la mélisse, la menthe, le myrte, la pimprenelle, le pissenlit, le plantain, la reine des prés, le romarin, le serpolet, le souci, le thym, la verveine...

Les maux traités par ces plantes, principalement des blessures et des plaies ou des maladies nerveuses, témoignent de l'ancienneté de cette coutume, issus d'époques où les guerres, les conditions d'hygiène mais aussi la dureté de la vie quotidienne, affectaient gravement la santé des gens.

Zoom sur les cultures d'Abiessence :



Il pleut, il pleut, bergère....comme tout bon français, nous devrions pester contre le temps qui rythme nos travaux des champs. Mais finalement cette pluie n'est-elle pas là seulement pour alimenter les cancons !! Et oui l'eau c'est la vie....et d'ailleurs nos petites plantes d'aromatiques mises en terre en mai en sont la preuve. La condition n°1 pour la reprise des pieds est : de la pluie les jours qui suivent la plantation. Cette année c'est gagné !!! Lavande, lavandin, camomille, mauve sont bien implantés. Maintenant il ne reste plus qu'à pousser et pour cela il suffira d'un peu de chaleur l'été.

A L'ATTAQUE...



Au mois de mai, en faisant notre tour quotidien dans les parcelles afin de voir si tout se passait bien, nous avons pu observer du jour au lendemain, uniquement sur les lavandes et lavandins, une disparition des épis en formation et les bouts des feuilles devenir brunâtres....Bizarre.... La première idée qui nous est venue a été : le printemps est trop humide et peu ensoleillé.

2ème idée : la maladie du dépérissement de la lavande qui existe depuis quelques années dans le sud est arrivée à Verrières et puis en se penchant de plus près, nous avons eu la désagréable surprise de trouver des milliers de petites chenilles vertes avec la tête noire d'environ 1cm.

De retour à la distillerie, nous nous empressons de chercher qui sont ces heureuses élues... Et bien il s'agit de la tordeuse qui raffole des lavandes et lavandins. Nous consultons nos collègues du sud pour en avoir le cœur net. Bingo ! Et malheureusement le plateau de Valensole est aussi touché. 2018 est a priori une année à chenilles de toutes sortes. L'hiver n'a pas été froid et les conditions tropicales du printemps ont favorisé l'éclosion. Face au problème, il faut réagir vite. La récolte étant déjà bien compromise.

Au secours les prédateurs ! Aidez-nous. Mais il faudrait une armée de mésanges, araignées et guêpes... Nous optons pour la solution du Bacillus Thuringiensis, homologué en Agriculture Biologique. Il s'agit d'une bactérie ,qui en cas d'absorption par la chenille, va lui cristalliser son tube digestif et de ce fait, va entrainer sa mort. Ce Bacillus est surtout connu des jardiniers qui souhaitent se débarrasser des doryphores. Merci au Bacillus qui nous a permis de limiter les dégâts. Les lavandes arriveront-elles à faire une deuxième fleur ? Cela reste à voir. Nous redoublerons de vigilance l'année prochaine !

LES RÉCOLTES DU MOIS DE JUIN.....

Le podium des plantes récoltées est toujours le même malgré les conditions printanières. La rose de damas arrive sur la plus haute marche. Nous avons pu récolter les premières fleurs en 5 jours. Normalement la récolte s'étale sur 3 semaines avec une cueillette quotidienne pour ne pas perdre de précieux pétales aux 1000 vertus cosmétiques.



En seconde place : la sauge officinale. Nous pouvons le dire, cette année, elle est magnifique. Nous allons la récolter à la coupeuse au moment où elle est le plus fourni en fleurs (environ au 15 juin).

Puis va certainement arriver en 3ème position, la menthe poivrée ou la mélisse. Certains confondent leur feuillage mais les odeurs viennent vite lever le doute. L'une fait penser aux bonbons, sirop ou dentifrice. La mélisse est surtout utilisée en eau florale et principalement en herboristerie pour ses propriétés digestives et apaisantes. Nous employons très peu voir jamais l'huile essentielle tout simplement pour une question de prix. Il faut environ 5 tonnes de feuilles pour faire 1 litre d'huile essentielle.

Nous avons une idée du classement général pour les ordres de récoltes mais pour le moment le doute est total sur la présence d'huile essentielle et surtout la quantité. Affaire à suivre !!!!

M
E
N
T
H
E



M
É
L
I
S
S
E



CHEZ ABIES-BOIS :

PLACE AUX COUPES !

On aurait tendance à l'oublier vu le temps de ces dernières semaines, mais l'été arrive à grand pas... Et chez Abies-bois, qui dit Eté, dit montée de sève pour nos arbres !!!

En effet, après un long sommeil, les forêts ont plus ou moins quatre mois pour se réveiller, grandir et grossir. Et durant cette période, il est fortement déconseillé de faire des éclaircies ou coupes de jardinage, au risque, lors de l'abattage, de casser les bourgeons et pousses de l'année très fragiles et surtout, lors du débardage, de les blesser par les frottements ou le tracteur.



Alors, depuis deux ou trois semaines, place aux coupes ras-es appelées aussi coupes définitives. Pour beaucoup d'entre nous, cela peu paraître choquant. Mais concernant certaines essences, comme le pin, l'épicéa, le grandis voir le douglas, qui ont, selon les sols, du mal à se régénérer, il s'agit d'une étape du cycle forestier. En effet, généralement après plusieurs éclaircies et un diamètre d'exploitabilité atteint, il est temps pour eux de laisser la place à une nouvelle génération...

Notre souci principal est de s'assurer qu'après une coupe définitive, le propriétaire forestier replantera bien dans les années suivantes ou aura un projet pour ce terrain nu (changement de nature de cultures par exemple).

Évidemment, nous ne pouvons le contraindre mais c'est notre rôle à nous, professionnels de la forêt, de sensibiliser le propriétaire forestier au repeuplement et au devenir de notre patrimoine forestier que nous ont légué nos ancêtres et surtout notre terre.

UNE ARRIVÉE TECHNOLOGIQUE CHEZ ABIES BOIS !

Depuis peu, l'équipe Abies-Bois a fait l'acquisition d'un GPS avec cartographie et cadastre. Cet outil va être très utile à notre équipe de bûcherons dans la mesure où il l'aidera à se repérer et délimiter les parcelles forestières à exploiter.

Mais avant tout, le GPS va nous aider lors de nos rendez-vous avec les propriétaires forestiers privés qui, la plupart du temps, ne connaissent pas exactement les limites de leurs propriétés.



En effet, si vous êtes propriétaires forestiers et désireux d'un conseil, d'un avis sylvicole, d'une proposition d'achat de bois, nous sommes à votre écoute.

Il faut savoir que la forêt française et plus particulièrement la Loire est très morcelée. Notre département compte 146 000 hectares de forêts dont 97 % sont des forêts privées. La surface moyenne s'élève à 2.6 hectares seulement par propriétaire. Imaginez donc le nombre de petites parcelles à localiser avec exactitude ! Cet investissement était donc devenu indispensable lors de nos visites de chantiers.

Ce GPS, incluant photos aériennes et cadastres des parcelles, nous permettra donc de nous situer (à 1 ou 2 mètres près), et également de retrouver généralement les fameuses limites !...

Pour beaucoup d'entre vous, cette technologie n'est plus « nouvelle » mais pour nous, forestiers ayant souvent un train de retard, c'est une arrivée révolutionnaire.

Alors Abies-Bois va se mettre à jour et même avoir une longueur d'avance avec l'arrivée à court terme de nouveaux investissements...mais nous l'évoquerons lors d'un prochain article...

LES PROJETS D'ABIESSENCE ET ABIES-BOIS :

DÉCOUVRIR LES HUILES ESSENTIELLES...AUTREMENT !

Le but constamment poursuivi par Abiescence est de développer votre curiosité et de vous apporter du plaisir dans la découverte de tout ce que peut nous offrir les plantes, la forêt, ...

Toujours dans cette logique, et pour répondre dans le même temps à une demande récurrente de nos visiteurs, nous envisageons de proposer, tout au long de l'année, des activités à la journée. En effet, nous souhaiterions continuer à éveiller tous vos sens, et vous faire découvrir désormais l'aspect aromatique, en plus de l'aspect thérapeutique des plantes biologiques.

C'est pourquoi nous allons créer une gamme de produits alimentaires, au sein même du site de Verrières, en développant des recettes spécifiques et des produits variés. Par ailleurs, nous proposerons des ateliers culinaires, dont la demande est constante, associant ainsi l'aspect olfactif, déjà connu par beaucoup d'entre nous, à la découverte gustative.



Après avoir visité l'atelier dans lequel seront élaborées les différentes préparations culinaires, que diriez-vous, pour vous mettre « l'huile à la bouche », d'en déguster quelques-unes, avant de poursuivre éventuellement votre visite par une petite promenade ?

En effet, vous aurez la possibilité de parcourir un sentier botanique, sur une zone de production de notre entreprise, d'une distance d'environ 2.5 km, tout au long duquel vous découvrirez la flore locale, les plantes aromatiques et diverses essences d'arbres, ceci afin de rappeler



qu'Abiescence, depuis 1999, expérimente et développe toujours sur le secteur des Monts du Forez la mise en place et la valorisation des cultures aromatiques en agriculture biologique.

Ce développement sera progressif mais espère voir le jour d'ici 2019. De quoi satisfaire une demande de visite à la journée de groupes scolaires, associatifs, privés...essentiels pour Abiescence !

Marinade santé

Pour les viandes rouges

- huile de colza : 3 cuillères à soupe
- huile d'olive : 3 cuillères à soupe
- 1 goutte d'huile essentielle de romarin verbénone
- 1 goutte d'huile essentielle de basilic
- 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble
- quelques feuilles de sauge hachées
- sel, poivre.



Pour la volaille

- huile d'olive : 2 cuillères à soupe
- 6 gouttes d'huile essentielle de citron
- miel : 1 cuillère à soupe
- piment en poudre : 1 pincée
- ail frais
- sel, poivre

Bien mélanger les ingrédients. Faire mariner la viande 1 nuit ou plus (plus la marinade est longue et plus la viande sera acidulée). Faire cuire la viande et déglacer avec le restant de marinade.

Guimauves maison



Ingrédients

Pour préparer des jolies guimauves pour toute la famille, il faut :

- 8 centilitres d'eau
- 3 blancs d'œufs
- 250gr de sucre semoule
- 6 feuilles de gélatine
- 10 gouttes d'huile essentielle d'orange (ou pamplemousse ou citron)
ou 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 40 grammes de maïzena
- 40 grammes de sucre glace

1/ Pour commencer la réalisation de ces bonbons faits maison, nous allons préparer un sirop en faisant chauffer sucre semoule et eau. Le sirop sera prêt dès qu'il commencera à enrober l'ustensile avec lequel vous mélangez votre préparation, d'un voile un tout petit peu épais. Attention, nous sommes en train de préparer un sirop et non un caramel.

2/ Entre temps, laissez tremper vos feuilles de gélatine dans un récipient rempli d'eau fraîche. Une fois votre sirop préparé, mettez-le de côté et battez vos blancs d'œuf jusqu'à obtenir un résultat mousseux (vous pouvez rajouter une petite pincée de sel pour qu'ils montent bien) puis rajoutez doucement votre sirop.

Tout en continuant de battre votre préparation, vous pourrez incorporer vos feuilles de gélatine bien égouttées.

3/ Après avoir rajouté l'huile essentielle de votre choix, remuez. Avant de verser votre préparation dans le cadre à pâtisserie où va sécher votre pâte à guimauves, saupoudrez le récipient d'un mélange de maïzena et de sucre glace. Une fois versée, n'oubliez pas d'égaleriser la surface de votre pâte (avec la plat d'un couteau).

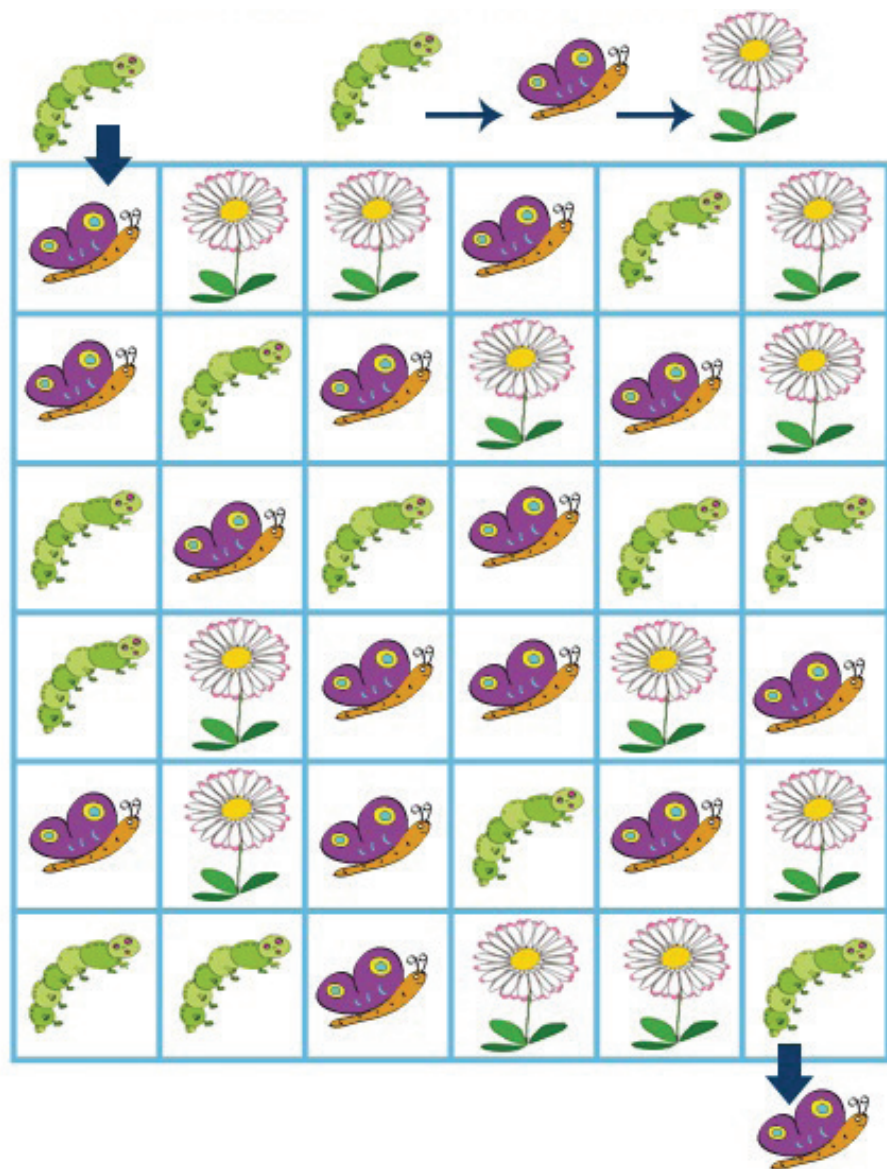
4/ Laissez le tout reposer à température ambiante entre 2 ou 3 heures. Le but étant de laisser votre guimauve durcir légèrement et non pas de l'assécher complètement. Vous pourrez alors la saupoudrez de votre mélange maïzena et sucre glace sur le dessus, la démouler et découper vos guimauves à l'aide d'emporte-pièces ou tout simplement d'un couteau.



Bonne dégustation.

Suite logique:

Pour jouer au jeu de logique sur l'histoire du papillon il faut mémoriser l'ordre des 3 images .On se déplace sur la grille en passant d'une image à une autre dans l'ordre donné : la chenille, le papillon, la fleur et ainsi de suite . L'image qui suit doit être placée soit au dessus, ou au dessous soit à droite ou à gauche de celle où on se trouve. On ne peut pas se déplacer en diagonale. Bonne route et amuse-toi bien!



Évènements : Fête des aromatiques 2018

MERCI, MERCI, MERCI, MERCI, MERCI...

Merci à tous, celles et ceux qui ont contribué à la réussite de la 7ème édition de la fête des aromatiques : aux visiteurs (petits, grands, jeunes et moins jeunes...toutes les générations étaient au rendez-vous), à ceux qui auraient bien aimé être là, aux producteurs, aux animateurs professionnels, à ceux qui ont véhiculé l'information, à ceux qui nous ont apporté les rayons du soleil de l'après-midi, aux petits doigts de fées et aux gros bras de l'équipe Abiessence.....



La marche des druides a vu défiler plus de 400 personnes à la recherche de l'ingrédient magique.

L'après-midi, ce sont environ 2000 personnes qui ont observé, joué, écouté, grimpé, fredonné, touché, dégusté, escaladé...

Abiessence aime cette valse à 4 temps : avant la fête, pendant la fête, l'après-fête et puis

Qu'est-ce que l'on fait après la fête ??? Rendez-vous à l'Aroma'thlon le dimanche 14 octobre 2018.....



Ateliers - Formations - Sorties botaniques:

Venez vous initier ou vous perfectionner à la distillerie.

ATELIERS D'AROMATHERAPIE

14h à 16h30 - 20 € / personne

- Thème ÉTÉ -

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

- Thème AUTOMNE -

Complexe anti-coup de fatigue
Roll On Détresse
Huile de massage musculaire
Lait corps hydratant
Shampooing solide

Dates

En Juillet : 7/10/19/28/31

En Août : 4/11/25/28/30

Dates

En Septembre : 1/8/12/15/22/27/29

En Octobre : 4/6/11/13/18/20/27/31

En Novembre : 3/8/10/14/17/29

FORMATIONS

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

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

Dates

Jeudi 20 Septembre 2018

Jeudi 25 Octobre 2018

Jeudi 22 Novembre 2018

Fiche d'inscription à télécharger sur www.abiessence.com

SORTIES BOTANIQUES

14h30 à 16h30 - 5 € / personne

Antoinette Touilloux vous permettra de découvrir la flore locale sous ses aspects botaniques et culinaires. L'intervention se terminera par la dégustation d'une préparation à base de plantes.

Dates

Mercredi 11 Juillet 2018

Samedi 21 Juillet 2018

Mercredi 1er août 2018

Samedi 11 août 2018

ATELIERS ENFANTS

14h30 à 16h30 - 12 € / enfant

À partir de 7 ans

- Thème ÉTÉ -

Boules de bain

Baume à lèvres

Complexe pour la diffusion

- Thème AUTOMNE -

Stick Apad Poo

Baume respiratoire

Parfum solide

Date

Jeudi 12 et Mardi 24/07/18

Jeudi 9 et MArdi 21/08/18

Date

Mardi 23/10/18

Mardi 30/10/18

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

ANIMATIONS INDIVIDUELLES

- COURS D'AUTO-MAQUILLAGE -

(15€ - 30 minutes)

A 9h, 9h45, 10h30 ou 11h15 : Mercredi 18/07/18.

A 14h, 14h45, 15h30, 16h15 ou 17h : Mardi 11/09/18, Mardi 09/10/18 et Mardi 13/11/18.

Explications et pratique d'une mise en beauté facile à refaire à la maison.

Explications des différentes étapes d'un maquillage coup d'éclat. Conseils personnalisés.

- SOIN DU VISAGE -

(15€ - 30 minutes)

A 9h, 9h45, 10h30 ou 11h15 : Mercredi 27/06, Mercredi 25/07 et Jeudi 29/11.

A 14h, 14h45, 15h30, 16h15 ou 17h : Mardi 02/10 et Mardi 06/11

Soin coup d'éclat du visage comprenant un nettoyage du visage, un gommage, un modelage du visage et une application de crème.

- MODELAGE DU DOS -

(8€ - 20 minutes)

A 9h00, 9h30, 10h00, 10h30, 11h00 ou 11h30 : Mercredi 26/06 et Mardi 07/08.

A 14h00, 14h30, 15h00, 15h30, 16h00, 16h30 ou 17h00 : Mardi 18/09,

Mardi 16/10 et Mardi 20/11.

Modelage du dos aux huiles essentielles

- MODELAGE VISAGE ET CRANE -

(8€ - 20 minutes)

A 14h00, 14h30, 15h00, 15h30, 16h00, 16h30 ou 17h00 :

Jeudi 05/07, Mardi 25/09 et Mardi 27/11.

A 9h, 9h30, 10h, 10h30, 11h et 11h30 : Mardi 23/10/18.

Modelage du visage et du crâne pour un moment de détente

- SOIN DES MAINS OU DES PIEDS -

(15€ - 30 minutes)

A 14h, 14h30, 15h, 15h30, 16h, 16h30, 17h et 17h30 : Mardi 17/07/18.

A 9h, 9h30, 10h, 10h30, 11h et 11h30 : Mercredi 04/07/18, Jeudi 05/07/18,
Lundi 09/07/18, Lundi 16/07/18, Mardi 17/07/18, Jeudi 19/07/18, Jeudi 26/07/18,
Mercredi 01/08/18, Jeudi 02/08/18 et Mercredi 19/09/18.

Gommage, massage, repousse des cuticules et pose de vernis coloré ou non

ANIMATIONS COLLECTIVES

30 minutes - 5 € / personne

- COURS DE MODELAGE DU CRANE -

De 14h00 à 15h30 : Jeudi 28/06/18, Mercredi 04/07/18, Mercredi 11/07/18,
Jeudi 02/08/18 et Jeudi 13/09/18.

De 10h00 à 11h30 : Jeudi 04/10/18, Jeudi 18/10/18 et Jeudi 08/11/18.

Explications et pratique de différents points énergétiques au niveau du crâne

- COURS DE MODELAGE DU VISAGE -

De 14h00 à 15h30 : Jeudi 26/07/18, Jeudi 23/08/18 et Jeudi 15/11/18.

De 10h00 à 11h30 : Jeudi 27/09/18, Jeudi 11/10/18 et Mardi 30/10/18.

Explications et pratique des étapes et manoeuvres d'un modelage du visage

**Pour ces deux animations collectives, prévoir d'apporter un tapis de gym,
un plaid et un coussin.**

**Le nombre de places est limité, les inscriptions se font par téléphone
au 04 77 76 58 85, par mail à contact@abiessence.com ou directement
au magasin. Afin de valider votre inscription, nous vous demandons d'envoyer
votre règlement par chèque du montant de l'animation.
Vous repartirez avec un échantillon de produit de soin lié à l'animation.
Les animations sont proposées par une esthéticienne.**

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

Visites de la distillerie

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

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

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison

Tous les 15 jours, en bas de la rue Tupinerie

Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

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

"Petit Journal"

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

Mise en page : Justine

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

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

ABIESSENCE

Montgenest

42600 Verrières en Forez

04 77 76 58 85

contact@abiessence.com

www.abiessence.com

