

## A LIRE CET ÉTÉ

### Sommaire

Le Fenouil .....	2
Le Cèdre .....	4
L'Hydrolathérapie.....	6
Les soins pré et post épilation.....	9
Faire sa lessive soi même.....	12
Protéger son enfant des fortes chaleurs ...	14
L'irrigation de la plaine du Forez .....	16
Tour d'horizon des cultures .....	18
Nouveau matériel forestier .....	20
Une serre ossature bois .....	21

# Le Fenouil

**Nom latin : Foeniculum vulgare var dulce**

**Famille : Apiacées**

**Origine : Europe centrale, Méditerranée**

**Odeur : Anisée très puissante**

---



## Un peu d'histoire :

Dès l'Antiquité, le fenouil était utilisé comme condiment. Le fenouil doux commence à être cultivé en Toscane vers la fin du Moyen Âge. Popularisé par Catherine de Médicis, il est devenu l'un des légumes préférés des Italiens. Claude Mollet, jardinier d'Henri IV et de Louis XIII l'acclimate aux potagers royaux. À la fin du XVIIe siècle, le fenouil est cultivé dans le nord de la France et aux Pays-Bas. Il reste néanmoins beaucoup plus populaire dans le sud de l'Europe. On le trouve encore aujourd'hui à l'état sauvage sur les côtes méditerranéennes.

## Le saviez-vous ?

• **La tradition du fenouil** dans le folklore marseillais : le 29 septembre de chaque année, jour de la Saint-Michel, il faut ramasser le fenouil parce qu'il commence juste à sécher. Certains disent qu'en le cueillant à cette date, ils peuvent le conserver toute l'année sans qu'il perde son parfum.

• **À Rome**, les gladiateurs victorieux recevaient une couronne de fenouil. Le pied de fenouil était également l'emblème de Bacchus...

• **Au Moyen Âge**, le fenouil était encore considéré comme une plante magique aux vertus aphrodisiaques.

## Remarque :

Il ne faut pas confondre le Fenouil amer sauvage (*F.vulgare* var. *vulgare*), riche en cétones et le Fenouil doux (*F. vulgare* var. *dulce*), le plus utilisé.

## Astuces :

• **Éructations (rots), hoquet** : Vous pouvez utiliser l'huile essentielle en olfaction ou en déposer une trace sur le palais. On peut également la diluer dans une huile végétale pour masser le plexus solaire afin de soulager ces petits désagréments.

## Quelles sont ses vertus ?

Le fenouil est une plante méditerranéenne, qui, outre son usage comestible entrant dans de nombreuses préparations culinaires, produit une huile essentielle qui s'obtient à partir de ses graines lors de la distillation à la vapeur d'eau.

Les bienfaits de l'Huile Essentielle du Fenouil sur la digestion sont bien

connus, mais c'est également une aide minceur précieuse :

- **Stimulante digestive et apéritive** (constipation, digestion lente ou difficile) pour une bonne digestion et un meilleur appétit.
- **Amincissante, Dépurative** : elle permet de débarrasser l'organisme de ses toxines et de ses déchets (effet vermifuge et laxatif).
- **Tonique**
- **Antispasmodique** : lutte contre les spasmes musculaires (coliques...)

### Allaitement sans stress !

L'Huile Essentielle de Fenouil Doux est galactogène, elle stimule la lactation, et permet de lutter contre les maux de ventre du nourrisson.

• **Galactogène** : Posez 2 gouttes sous la langue (de la maman), 3 fois par jour, ou sur un sucre ou dans une cuillère de miel ou d'Huile d'Olive, pour atténuer son goût anisé. Vous pouvez également masser la poitrine avec un mélange de 2 gouttes d'Huile Essentielle de Fenouil Doux avec une cuillère à café d'Huile Végétale de Noisette. Attention à bien laver les mamelons avant chaque tétée.

Lors de la montée de lait (seins gonflés et douloureux), pensez à l'Huile



Essentielle de Lentisque Pistachier (attention, cette huile essentielle est très active) qui est décongestionnante, à diluer dans de l'huile végétale.

### Contre-indications :

Il ne faudra pas utiliser l'Huile Essentielle de Fenouil pendant la grossesse ! Utilisez-la seulement pendant l'allaitement.

Les femmes ayant eu un cancer hormono-dépendant (sein, ovaire ou utérus) ne doivent pas consommer de fenouil, ainsi que les femmes présentant une hypothyroïdie, car elle freine l'activité de la glande thyroïde.



# Le Cèdre de l'atlas : arbre majestueux

**Nom latin : Cedrus atlantica**

**Famille : Abiétacées**

**Provenance : Maroc**



## Particularité :

Le Cèdre de l'Atlas est un grand conifère à croissance rapide. Ses branches se développent horizontalement lorsqu'il avance en âge. Les cônes, dressés, apparaissent en automne. Ce cèdre aime une exposition bien ensoleillée et résiste à la pollution de l'air.

## Etymologie :

Cedrus vient de l'arabe « kedron » qui signifie la force. Du grec « Kedros » qui désignait les conifères.

## Histoire :

Aux temps bibliques, cet arbre était symbole de force, de dignité et de courage. Majestueux et puissant, il est souvent cité comme immortel car il est imputrescible du fait de la présence de molécules insectifuges et fongicides qui le protègent. Ce sont ces dernières que l'on retrouve dans son huile essentielle.

Symbole d'immortalité, le cèdre a été utilisé pendant des siècles pour la construction des navires, des palais et des meubles des anciennes civilisations du Moyen-Orient. Les Celtes, eux, utilisaient la résine de cèdre pour embaumer les têtes de leurs ennemis les plus nobles. Quant aux Egyptiens, ils utilisaient ce bois pour fabriquer les sarcophages et son huile essentielle pour la momification.



## Ne pas confondre :

Il existe un certain nombre d'huiles essentielles de « cèdre ». Il est important de ne pas la confondre avec l'Huile Essentielle de Cèdre de Virginie (*Juniperus virginiana*) qui est un genévrier. Ne pas confondre avec l'Huile Essentielle de Cèdre du Canada qui est l'autre nom donné au *Thuja* qui est extrêmement toxique.

## Propriétés :

L'Huile Essentielle de Cèdre de l'Atlas

est connue pour ses nombreuses propriétés thérapeutiques qui font d'elle une incontournable.

Elle sera votre alliée minceur et vous aidera à chasser les moustiques cet été !

- **Cellulite** : Pour son action sur les graisses et ses propriétés drainantes : Diluez 1 goutte dans l'huile végétale de calophyllum, avec l'Huile Essentielle de Pamplemousse. Appliquez en palper-rouler.
- **Pour les troubles circulatoires** (œdème, rétention d'eau ...), associez avec les Huiles Essentielles de Lentisque pistachier et d'Hélichryse.
- **Pour les troubles émotionnels** : Calmante, elle favorise la méditation, c'est un sédatif naturel (dépression latente, nervosité, sommeil difficile, stress, surmenage, tension nerveuse) en application cutanée sur la colonne vertébrale, le plexus solaire ou la voûte plantaire.
- **Pour des problèmes de peaux à tendance grasse**, comme l'acné (diluée dans une huile végétale, une crème ou un masque à l'argile verte), les cicatrices, les dermatoses (eczéma sec ...)
- **Pour les problèmes de cheveux** : chute, pellicules, cheveux gras...

### Pour la maison

L'Huile Essentielle de cèdre de l'atlas, est reconnue pour ces propriétés répulsives des moustiques et des mites.

Voici deux synergies que vous pouvez vous préparer et associer avec le cèdre :

- En diffusion atmosphérique : huiles essentielles d'agrumes (citron, orange, pamplemousse...), Lavande fine
- Nuits d'été paisibles : huiles essentielles de Géranium Rosat, Citronnelle, Lemongrass



### Précautions :

Ne pas utiliser chez la femme enceinte.  
Ni chez la femme allaitante.  
Ne pas utiliser chez les bébés et les enfants de moins de 7 ans.

# L'Hydrolathérapie

**L'hydrolathérapie, ou thérapie par les hydrolats (eaux florales), est une branche de l'aromathérapie, elle-même issue de l'ensemble plus vaste de la phytothérapie. C'est une thérapie holistique, c'est à dire qu'elle soigne et cherche à équilibrer le corps et l'esprit.**

## Qu'est-ce qu'un hydrolat ?



Les hydrolats sont obtenus lors de la distillation par entraînement à la vapeur d'eau des fleurs, feuilles ou rameaux des plantes. L'eau d'évaporation (eau résiduelle) recueillie constitue l'hydrolat aussi appelé « eau florale ».

Les eaux florales et les huiles essentielles ont une composition biochimique bien différente. La teneur en molécules aromatiques d'un hydrolat est très faible (2 à 5% en moyenne) comparativement aux huiles essentielles qui, elles, sont très concentrées. Leur « douceur » fait qu'ils peuvent être consommés par les bébés, les femmes enceintes, les enfants, les personnes sensibles... par tous !

L'hydrolat ne contient pas à proprement parler d'huile essentielle, les huiles essentielles étant par définition insoluble dans l'eau. Les hydrolats sont en fait imprégnés des mêmes molécules

aromatiques que les huiles essentielles avec une forte dilution.

Les hydrolats et les huiles essentielles sont donc deux produits différents mais complémentaires.

## Un peu d'histoire !

Les eaux florales existent depuis des millénaires, dès l'apparition des premières distillations dans l'Égypte antique où elles étaient très appréciées, notamment l'eau florale de rose.



Cependant, la véritable époque des hydrolats commença au XI siècle grâce à de meilleures techniques de distillation mais aussi au philosophe et médecin perse Avicenne.

Dès lors, les eaux florales furent très utilisées par nos ancêtres, jusqu'à connaître leur apogée au XIII siècle où l'on ne dénombrait pas moins de 200 hydrolats différents. En effet, durant cette longue période de l'histoire, le but même d'une distillation était de produire

une précieuse eau florale, les huiles essentielles étant alors reléguées au rang de sous-produits.

Cette période prit fin par la suite, avec de nouvelles techniques de distillation et de culture visant à augmenter la production des plantes en huiles essentielles. Tout cela soutenu par l'essor de la parfumerie à cette époque, fit que les huiles essentielles surpassèrent les hydrolats.

A tel point que ces derniers tombèrent dans l'oubli et que la plupart d'entre eux était rejetés dès la fin de la distillation. Les eaux florales de rose, bleuet, lavande, fleur d'oranger et camomille étaient les seules à être conservées.

### Utilisation des hydrolats par voie interne :

Les hydrolats contiennent une concentration plus élevée de substances volatiles que les tisanes et sont utiles pour des bienfaits thérapeutiques lorsqu'ils sont consommés. Voici quelques raisons pour lesquelles vous pourriez consommer des hydrolats en boisson :

- **Pour apaiser les problèmes digestifs** la mélisse vous sera d'une grande utilité.
- **Pour combattre une infection urinaire**, pensez à l'origan.
- **Pour soulager des douleurs d'arthrose** : le cassis.
- **Pour combattre l'insomnie** : la camomille, la fleur d'oranger ou même le tilleul.
- **Pour calmer le stress** : la rose, la lavande, l'aubépine ...
- **Pour éliminer la cellulite** : le cèdre, le

cyprès ou le genévrier.

Pour les propriétés thérapeutiques, il est suggéré d'ingérer 1 à 3 cuillères à soupe par jour pour un adulte et 1 à 3 cuillères à café pour un enfant en cure de 20 jours minimum diluées dans de l'eau pour traiter un problème de fond.

Ils sont aussi excellents en cuisine et peuvent être utilisés comme arômes alimentaires lorsqu'ils sont ajoutés à de l'eau, un jus, une sauce, ou encore une vinaigrette...

### Quelques utilisations par voie externe :

Voici quelques utilisations des hydrolats auxquelles vous n'auriez pas pensé :

- **Hydrater et tonifier votre peau** avec la rose ou la lavande en vaporisant celle-ci directement sur le visage avant d'appliquer votre crème.
- **Apaiser les coups de soleil** en vaporisant du calendula aussi souvent que nécessaire.
- **Se rafraîchir** avec l'eau florale de menthe en brume corporelle.
- **Pour le linge de maison** : pulvériser l'hydrolat de lavandin sur votre linge pour apporter senteur et fraîcheur.
- **En brume pour vos plantes d'intérieurs.**
- **Faire des «lingettes humides»** pour les mains, le visage et les fesses de bébé (vaporiser simplement de la camomille sur un mouchoir).
- **Pour les yeux fatigués**, vous pouvez

faire des compresses de bleuet à laisser poser quelques minutes.

•**Pour assainir le pelage de vos animaux de compagnie** : vaporisez les avec du lavandin.

•**Pour se rafraîchir l'haleine**, vaporiser de la menthe ou de la mélisse directement dans la bouche.

### **Bien conserver son eau florale :**

Les eaux florales de qualité sont pures et sans conservateurs, il est vivement conseillé de les garder au réfrigérateur une fois le flacon ouvert, et de les utiliser dans les 6 mois. Si vous constatez un changement de texture, d'odeur ou de couleur, jetez-les !

### **Eaux florales : nos préférées pour l'été !**

#### **La Menthe Poivrée : fraîcheur assurée !**

L'eau florale de menthe, une fois appliquée sur la peau, donne une sensation de fraîcheur immédiate, c'est encore plus vrai quand on la dépose sur une compresse. La menthe est aussi régulatrice de la transpiration. Le matin, vous pouvez pulvériser celle-ci sous les aisselles, laissez sécher à l'air libre et appliquez ensuite votre déodorant.



#### **La Lavande Fine : l'amie des peaux**

#### **irritées !**

L'eau florale de lavande est une des eaux les plus complètes en terme de propriétés. Elle convient bien pour tous types de peaux. Pour cet été elle sera utile en cas d'irritation : piqûres d'insectes qui grattouillent, peau un peu échauffée voire début de brûlure dû au soleil ... Imbibez une compresse avec de l'eau florale et laissez poser sur la zone irritée, renouvelez aussi souvent que nécessaire.

#### **Le Bleuet pour vos yeux...**

Avec la climatisation, la chaleur, l'eau de la piscine... nos yeux sont secs et irrités, pour retrouver du confort, vous pouvez déposer un coton imbibé sur chaque paupière. Le bleuet est spécialement adapté, alors même si vous avez les yeux très sensibles, vous pouvez l'utiliser car elle est très douce.



#### **Le Cyprès : pour des jambes légères !**

Très efficace pour soulager les jambes lourdes et gonflées, vous pourrez l'utiliser par voie interne à raison de 2 cuillères à soupe par jour diluées dans un verre d'eau mais également en vaporisation plusieurs fois par jour directement sur les jambes.

N'hésitez plus, les hydrolats vous seront d'une grande utilité, leur douceur permet une utilisation pour toute la famille.

## Les soins pré et post épilation (et/ou rasage)

Pour l'été, nous aimons toutes avoir les jambes lisses, les aisselles et un maillot parfaits ! Alors forcément, le passage par l'épilation est souvent obligatoire et... douloureux. Peu importe la méthode utilisée, le résultat est le même : ça pique ! Votre peau est agressée, irritée, des petits boutons apparaissent, rougeurs, picotements. Bref, vous donneriez tout pour l'apaiser. Quels sont donc les bons gestes à adopter ? Comment préparer votre peau ?

### Bien préparer sa peau avant l'épilation :

Avant toutes choses, il est important de bien préparer sa peau pour ne pas avoir mal. La première étape consiste donc à gommer les zones à épiler quelques jours avant et la veille de votre épilation afin d'éliminer les peaux mortes et les impuretés. Si les jambes supportent bien le gommage, il est préférable d'éviter de le faire pour le visage et le maillot car la peau est très fine et donc plus sensible et sujette aux rougeurs.

Il vous faudra ensuite nettoyer votre peau pour éviter tout foyer infectieux. Pour cela, vous pouvez utiliser de l'eau florale de menthe poivrée ou de lavande fine (antiseptique) et l'appliquer avec un coton. Votre peau doit être propre, sèche et saine pour éviter les désagréments liés à l'épilation.

Peur d'avoir mal lors de l'épilation ? Il est possible d'insensibiliser la zone. Comment ? Par le froid ! Il faut appliquer par touches prolongées des glaçons dans une serviette. Cette méthode est cependant plus adaptée aux

petites zones telles que les sourcils, le maillot, ou encore les aisselles.

Vous voilà désormais prêtes à affronter l'épilation !



### Après l'épilation...

Vous avez suivi tous nos conseils et pourtant votre peau est irritée ? Cela n'a rien d'étonnant. La peau a été agressée et est devenue hyper sensible.

Cap donc sur l'hydratation ! C'est LE geste incontournable après l'épilation. En effet, les poils arrachés à la racine laissent une peau échauffée, voire desséchée. Il est donc primordial de

l'hydrater en profondeur. Pour cela, privilégiez les huiles végétales (comme l'amande douce, l'avocat) ou encore l'aloë vera (qui a un effet rafraichissant).



Leurs origines naturelles n'agressent pas la peau et sont très efficaces contre les rougeurs.

Pour celles adeptes des recettes de grand-mère, coupez une pomme de terre en deux et appliquez la sur la partie à apaiser. Cela peut paraître étonnant mais la fécule de pomme de terre a un véritable effet apaisant, et c'est 100% naturel !

Vous voilà fraîchement épilée, et l'envie de montrer vos gambettes est irrésistible ! Pourtant, il est fortement déconseillé de vous exposer au soleil pendant 24h après l'épilation. En effet, votre épiderme fragilisé et exposé au soleil vivra douloureusement cela....

De même, il vaut mieux éviter les gommages pendant 48h. Au-delà, il est plutôt conseillé d'en faire régulièrement : votre peau sera plus douce et les vilains poils incarnés seront évités.

### ... Faire face aux irritations

Vous avez hydraté votre peau mais des rougeurs (pas très esthétiques soyons honnêtes), des irritations, etc apparaissent. Voici quelques astuces pour s'en débarrasser :

**Le premier réflexe** à avoir est donc de rafraichir votre peau à l'aide de compresses froides sur les zones douloureuses pendant quelques minutes. Le froid apaisera la peau et vous ressentirez immédiatement un soulagement.

**Ensuite**, rien de tel qu'un peu de macérât de calendula. Cette huile, aux vertus apaisantes et anti inflammatoires, va agir comme un véritable pansement sur votre peau. L'application doit se faire immédiatement après l'épilation et peut être répétée 3-4 fois dans les 24h qui suivent si la peau est très sensible.

**Pour certaines parties du corps** comme les aisselles ou le maillot (zones naturellement soumises aux frottements et à la transpiration), il est préférable d'utiliser de l'aloë vera. Frais, non gras, il pénètre facilement.

**En cas de brûlures** plus importantes, il est possible d'utiliser du macérât de millepertuis qui offre un pouvoir réparateur plus intense que le calendula. Attention, cette huile est photo sensibilisante. Il ne faut donc pas vous exposer au soleil dans les heures qui suivent son application sous peine d'apparition de tâches cutanées.

Pour les plus aventurières, voici une petite recette à faire à la maison :

Pour un flacon de 50ml

60 gouttes d'HE de géranium rosat  
 60 gouttes d'HE d'eucalyptus  
 citriodora  
 23 ml d'HV d'avocat  
 23 ml de macérât de calendula

Appliquez quelques gouttes en massage sur les zones épilées jusqu'à pénétration des huiles. Puis renouvelez dès que votre peau est irritée.

Réparées, nourries et protégées, vos belles gambettes vont désormais faire des ravages !

Pour les moins téméraires, notre huile de soin après-épilation viendra apaiser la peau irritée.



Composée d'huile de macération de Rose, d'huiles essentielles de Lavande Fine et de Palmarosa cette préparation sera idéale pour toutes les zones irritées.

### Et pour vous Messieurs...

La méthode de nos grands-pères ne serait-elle pas la plus douce ? Le blaireau et le savon à barbe agissent

ensemble sur la peau. Le premier sert à créer une mousse tout en stimulant les follicules pileux. Ainsi, les poils vont être redressés et ils seront plus faciles à couper. Il joue également un rôle d'exfoliant. Le passage de la touffe sur l'épiderme supprime les impuretés et les cellules mortes.



Une fois le rasage terminé, pour apaiser le feu du rasoir, rincer simplement votre visage à l'eau claire ne suffit pas ? Vous pouvez utiliser l'hydrolat de lavande par exemple qui est une eau florale naturelle très efficace pour arrêter les saignements et cicatriser les petites plaies d'après-rasage. L'hydrolat d'hamamélis, quant à elle, apaise les peaux irritées par le feu du rasoir.

Pour finir, n'oubliez pas d'hydrater votre peau. Une huile végétale (amande douce, avocat, argan) fera parfaitement l'affaire !

## Faire sa lessive soi même

Un très grand nombre de lessives industrielles sont aujourd'hui fabriquées avec des substances chimiques nocives pour la santé et pour la nature. Nous sommes de plus en plus nombreux à en avoir conscience et à décider d'agir au quotidien pour limiter notre impact sur l'environnement.

Fabriquer sa lessive écologique est également économique et simple à réaliser.



### Pourquoi faire sa lessive maison ?

#### Pour votre santé !

Les lessives industrielles sont allergisantes à cause des conservateurs, des parfums et des détergents utilisés. Si vous avez la peau sèche, irritée, n'oubliez pas que vos vêtements sont en contact permanent avec votre peau !

Une lessive faite maison ne contient que des produits sains, y compris (et surtout) pour les bébés !

#### Pour la planète !

Les lessives classiques que l'on trouve dans les magasins sont remplies de produits industriels polluants et néfastes pour l'environnement :

- Tensioactifs d'origine pétrochimique pour décoller les tâches,
- Phosphate pour adoucir, séquestrants non biodégradables pour leurs effets anti-calcaire,
- Enzymes modifiés pour détruire les tâches, azurants optiques pour que votre linge ait une apparence propre ou encore parfums et colorants pour un bel

aspect.

Un massacre complet pour la planète ! La lessive a aussi le défaut de diminuer l'oxygénation de l'eau et perturbe les écosystèmes aquatiques. Une lessive maison supprime tous ces défauts !

### Lessive au savon de marseille

50 gr de savon de Marseille  
1 cuillère à soupe de  
bicarbonate de soude  
1 litre d'eau  
30 gouttes d'huile essentielle  
de Lavandin Super

#### Les étapes :

1 - Si votre savon de Marseille n'est pas en copeaux, râpez le. Attention, le savon de Marseille blanc est généralement à base d'huile de palme. Le savon de Marseille vert est à base d'huile d'olive. Préférez un savon de Marseille composé au minimum de 72% d'huile végétale, sans colorant, sans parfum, sans glycérine (car risque de figer la

lessive) et sans conservateur.

2 - Faites chauffer le litre d'eau et ajoutez les copeaux de savon de Marseille. Mélangez doucement jusqu'à la totale dissolution des copeaux (ou du savon râpé) dans l'eau.

3 - Laissez tiédir et ajoutez la cuillère à soupe de bicarbonate de soude et les gouttes d'huile essentielle.

L'huile essentielle sert à parfumer et purifier votre linge car le savon de Marseille ne donne aucune odeur. Vous pouvez utiliser d'autres huiles essentielles tel que l'eucalyptus, le tea tree, la menthe ... Attention toutefois à ne pas utiliser d'agrumes car vous pourriez tâcher votre linge.

4 - Laissez refroidir une quinzaine de minutes avant de verser le tout dans un bidon de lessive ou un contenant en verre.



### Astuce :

Pour éviter que la lessive ne devienne compacte, mixez la avant de la verser dans le contenant. Si quelques heures après la fabrication la lessive a « figé » il faut la secouer énergiquement. La consistance doit se tenir sans être solide. La lessive sera ensuite à mettre directement dans le tambour en quantité

normale.



### Et pour l'adoucissant ...

L'adoucissant maison est très simple à réaliser soi-même ! Pour cela il vous faudra du vinaigre blanc, de l'eau, du bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huile essentielle (pensez à utiliser la même que pour votre lessive afin ne pas mélanger les odeurs).

300 ml de vinaigre blanc  
2 cuillères à soupe de  
bicarbonate de soude  
500 ml d'eau  
30 gouttes d'huile essentielle  
de Lavandin Super

Mettez 50 ml de lessive directement dans le tambour, et 50 ml d'adoucissant dans le bac réservé à cet effet.

Pour la planète, pour votre santé et pour votre porte monnaie, la lessive maison n'a que des avantages ! N'hésitez pas à partager vos recettes et vos petites astuces !

## Protéger son enfant des fortes chaleurs

**Avec le thermomètre qui grimpe, restons vigilants aux coups de chaleur et aux insolations, en particulier chez les bambins. Plus un enfant est petit, plus il se déshydrate vite car son système de régulation thermique, pas encore mature, ne peut se défendre tout seul contre la chaleur.**



### Se mettre à l'eau ...

Pour mieux supporter la chaleur rien de tel qu'une bonne baignade, attention tout de même aux trop grandes différences de températures qui pourraient entraîner un choc thermique.



Humidifiez régulièrement la peau de votre enfant à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette humide. Ventilez ensuite les parties mouillées avec un ventilateur manuel pour plus d'efficacité.

Si la baignade n'est pas possible, faites lui prendre régulièrement une douche ou un bain et ne le séchez pas.

### ... Et à l'ombre

Les sorties au soleil lors des heures les

plus chaudes (entre midi et 16h) sont vivement déconseillées. Dans tous les cas, n'oubliez pas de protéger vos enfants en leur mettant un chapeau, que vous pouvez humidifier pour lui rafraîchir la tête, des lunettes et de la crème solaire sur les parties découvertes. En voiture, n'oubliez pas d'équiper les vitres de pare-soleil et d'installer une housse en coton éponge sur le siège-auto. Du côté des vêtements, privilégiez les couleurs claires, essentiellement en coton, une matière qui régule mieux la ventilation.

### L'hydratation, de l'eau encore de l'eau !

L'hydratation est très importante en cas de canicule mais souvent l'eau, qui n'a que très peu de goût peut sortir par les yeux de nos petites têtes blondes !

Voici quelques astuces pour palier à cela :

**-Les eaux florales** apporteront un peu de saveur à leur boisson. La mélisse ou

la menthe sont très appréciées durant l'été pour leur côté rafraîchissant.

**-Les fruits** viendront agrémenter leur breuvage. Taillez en fine tranche les fruits de saison (fraise, melon, abricot...) et déposez les dans une bouteille en verre. Ensuite, pressez un citron jaune et versez le jus dans la bouteille.

Remplissez la bouteille d'eau fraîche, fermez-la puis placez-la au réfrigérateur. Voilà votre potion magique est prête.

### Une chambre au frais

Pour éviter que le mercure ne grimpe dans la chambre des enfants, on applique généralement la méthode méditerranéenne qui consiste à fermer les volets dans la journée et à ouvrir les fenêtres aux heures les moins chaudes. La technique du drap mouillé



accroché devant la fenêtre, voire de l'humidification des rideaux, peut également permettre de faire descendre la température.

### Quels sont les signes qui doivent alerter ?

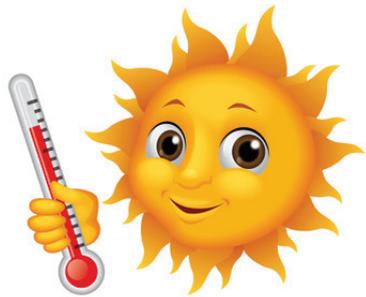
Chez les enfants, les signes

annonciateurs d'un coup de chaud,

répertoriés par le ministère de la Santé, sont les suivants :

- fièvre
- bouche sèche
- pouls rapide
- somnolence anormale
- yeux creux
- pupilles dilatées
- malaise...

En cas de conjonction de plusieurs de ces symptômes, un enfant doit être immédiatement hydraté et placé à l'ombre ou dans un lieu frais. En l'absence d'amélioration, les parents doivent composer le 15.



## Histoire : L'irrigation de la plaine du Forez

« La plaine du Forez a failli rester, non pas le sinistre pays qu'elle était mais une région aquatique. Certes assainie, mieux exploitée, voire rentable, comme le sont la Dombes, la Brenne et bien d'autres anciens mauvais pays. Mais elle a fait partie des grands travaux lancés sous le Second Empire (reboisement, irrigation, assainissement, routes et voies ferrées, etc.) presque à son corps défendant. Qui soutenait l'assainissement et l'irrigation? Une poignée de grands propriétaires et quelques importants agriculteurs férus de progrès et cherchant à valoriser leur capital foncier.

Dès la fin du Premier Empire les grands propriétaires traditionnels et les familles récemment anoblies ou de riche bourgeoisie participent au puissant mouvement de modernisation de l'agriculture.

L'argent était en ville. Les capitalistes stéphanois investirent massivement dans la constitution de grandes propriétés autour de leurs nouveaux châteaux pour s'intégrer à l'aristocratie locale et s'essayèrent à l'agriculture moderne.

Un des meilleurs exemples est celui du soyeux stéphanois, Francisque Balaÿ, en son domaine de plus de 300 ha à Sourcieux (Chalain-le-Comtal). L'apport de capitaux accumulés par les bénéfices des exploitations houillères, textiles, sidérurgiques du bassin industriel

stéphanois fut un élément décisif, en ce sens le canal du Forez est, en partie, une des retombées du développement industriel. La Plaine était autrefois un mauvais pays. Elle n'offre que des sols médiocres à l'exclusion des chambons, sols d'alluvions déposés en mottes par la Loire. Mais les quatre cinquièmes de sa surface sont constitués d'argiles, de sables, les moins ingrats de ces sols acides étant sur la nappe d'argiles lourdes au centre de la plaine ainsi que les rares sols enrichis par des lessivages de marnes et calcaires. Pour parachever le tout une couche imperméable dite «mâchefer» perturbe la circulation de l'eau à 30/80 cm de profondeur. Et ce très mauvais drainage s'accompagne du manque d'eau potable !

L'eau est partout, mais rarement bonne à boire. Sans oublier ce paradoxe d'une sécheresse prononcée! La plaine est en effet une des régions les moins arrosées de France avec 600 à 650 mm annuels sur toute son étendue.

Une seule spéculation a su tirer parti dès le XIII<sup>ème</sup> siècle de ce milieu semi aquatique. Il s'agit de la création d'étangs, par de grands propriétaires, à grand renfort de modestes levées, de rigoles et fossés astucieusement combinés, exploités en évolage pour la vente très rentable du poisson.

Leur présence est massive dans les cuvettes de l'Onzon (une trentaine et

300 ha) et du Vizézy, (une cinquantaine et 500 ha). Ailleurs leur dispersion entre des prés marécageux, des «boutasses» d'eaux stagnantes, des friches, des terres souvent dénudées, des lignes d'arbres, de rares bosquets et des fossés boueux limitant les propriétés, a figé pour plusieurs siècles un paysage forézien âpre et désolé.

La plupart des grands propriétaires soucieux d'exploiter leurs domaines avec profit adhéraient à la Société d'Agriculture de Montbrison. Ils admirent vite qu'il fallait enfin résoudre ce double problème : irriguer pour avoir plus de fourrage, drainer pour faire disparaître les eaux stagnantes. Ce renouvellement de l'agriculture ne pouvait se concevoir sans un effort considérable comportant, croyait-on, la suppression des étangs.

En 1825, des études sont lancées, peu de réalisations suivent et il n'est pas encore question de coordonner assainissement et irrigation. C'est alors qu'en 1840 l'ingénieur Boulangé présente son projet de canal dans lequel il montre qu'avant d'irriguer il faut assainir. Un premier plan est adopté en 1848. Le préfet a le tort de le mettre en œuvre brutalement (4 juillet 1854) en ordonnant la disparition pure et simple, sans indemnité, de 331 étangs. Le conflit est inévitable et commence par un recours au Conseil d'État qui casse la décision. Ce premier accroc, qui aurait pu être fatal au canal, est réparé grâce à la médiation de

quelques notables et au nouveau préfet, Thuillier, qui négocie un compromis avec les propriétaires d'étangs (juin 1856).

Un service spécial d'hydraulique est créé, la totalité de la plaine est divisée en 8 périmètres et les travaux sont engagés par des syndicats d'assainissement. »

Extrait du site Forez et Histoire



## Tour d'horizon des cultures

### Un bilan mitigé ... comme la météo pour le moment !

#### Manque de chaleur et d'eau :

Les plantes aromatiques sont connues pour aimer la chaleur...le printemps 2019 leur a donné quelques frissons ! Globalement les températures ont été trop basses pour l'ensemble des aromatiques. A cela, il a fallu ajouter le manque d'eau au démarrage de la végétation, une ressource indispensable pour favoriser le système racinaire qui donnera par la suite la vigueur de la plante. Malheureusement, sur certaines parcelles de lavandes et lavandins, nous avons eu un troisième facteur aggravant : la chenille tordeuse. Les plantes étaient déjà affaiblies par le froid et le manque d'eau. Elles ont donc eu du mal à combattre contre ces petits ennemis.

#### Record dans les plantations :

Cette année nous avons été très optimistes dans nos prévisions de plantation. Habituellement, nos commandes sont de 15 000 à 20 000 pieds d'aromatiques mais cette année ce sont 30 000 pieds qui sont arrivés en mai. Chance nous avons eu une semaine de très beau temps : 2 bûcherons « souples » sont venus nous prêter main forte et en une semaine c'était fait. L'année prochaine nous pourrions donc encore faire mieux ! Les plantations sont pour le moment plutôt satisfaisantes avec un très bon taux de reprise. Elles n'attendent plus que la chaleur pour

se développer. Nous avons aussi eu le droit cette année à un nouveau concept : la lavande sous couvert de bleuet. Ce dernier est venu pousser spontanément en inter rang des lavandes que nous avons planté au printemps. La récolte s'annonce dans les prochains jours. La lavande devrait y voir plus clair !!

#### Pluies artificielles ...

##### opérationnelles :

Un étang, une crépine, une pompe, des tuyaux et des asperseurs et le tour est joué, nos cultures sont arrosées. Les systèmes d'arrosage que nous avons mis en place permettent d'irriguer précisément et délicatement afin d'éviter le gaspillage et le matraquage des plantes. Nous déclenchons un léger arrosage (10mm /m<sup>2</sup>) juste avant



la période de stress hydrique. Pour le moment nous avons arrosé une fois en mai et une fois à la mi-juin. Nous pouvons déjà constater que ces 2 arrosages ont été les bienvenus pour les plantes qui sont déjà plus hautes et fournies que leurs consœurs non arrosées.

### Les récoltes en cours ... et à venir :

Fin juin, nous sommes pour le moment en pleine récolte de capitules : mauve, souci et rose. Les cueillettes



se font manuellement. Nous devons être délicats dans nos gestes afin de cueillir uniquement les fleurs voulues. Avec une quinzaine de jours de retard, les premières fleurs sont apparues tout doucement puis tout à coup nous avons vraiment l'impression que la nature explose...de fleurs et de parfums. Ce fut le cas pour les roses fin juin. D'après les amas de boutons, la mauve promet de nombreuses fleurs. Les cueillettes doivent se faire lorsque le soleil est présent afin que le maximum de fleurs soit épanoui. Attention, cette récolte est risquée...puisque les abeilles s'engluent du pollen des mauves et donc sont présentes dans le cœur des fleurs une fois sur deux. A l'heure de la rédaction du petit journal, nous sommes seulement aux prémices des cueillettes. Le plus important reste à venir, plus que quelques semaines pour affûter faucilles et graisser coupeuse et récolteuse.

### Quelques nouvelles du blé :

On peut le dire...il mérite une photo. Certes nous ne ferons jamais partie des grandes plaines céréalières. Verrières ne sera jamais le grenier de la France....

Mais pour une deuxième année où nous semons du blé, nous sommes contents de la propreté et de la régularité de la parcelle de blé. Le semis tardif a permis une levée rapide du grain ne laissant que peu de place aux adventices. Notre parcelle se situant au-dessus de 900m d'altitude n'a pas vraiment souffert du sec. Il faut tout de même savoir que pour produire 1 kg de blé le besoin en eau est de 590 litres. A titre de comparaison, il faut : 346 litres d'eau pour 1 kg de banane ; 590 litres pour 1 kg de pomme de terre ; 900 litres pour 1 kg de soja ; 5000 litres pour 1 kg de riz inondé.

Quelle magie d'avoir semé une graine pour voir apparaître maintenant de nombreux épis. Les pluies de juin ont



permis au grain de se remplir. Cette forte semaine de chaleur fin juin va faire un bien fou aux épis. Pour le moment tout est très vert, nous sommes encore très loin de la moisson. Les épis vont encore grossir, la paille s'allonger. Se sera seulement quand l'épi va s'incurver puis jaunir que la batteuse va retentir.

Nous vous souhaitons un très bel été. Que celui-ci soit vert, rempli de fleurs, inondé d'abeilles, de papillons, de coccinelles....

## Le parc de matériels forestier s'agrandi de nouveau

Le parc de matériels s'est encore agrandi chez Abies-Bois avec l'arrivée d'un tracteur forestier à câble LATIL. Une arrivée qui marque un tournant dans la philosophie de l'entreprise en se spécifiant dans le petit matériel.

En effet après la venue en septembre dernier du porteur NOVOTNY (l'un des plus petits du marché) voici ce débuseur aux mensurations réduites. Ce petit tracteur ne fait que 2,10m de large pour un poids de 8 tonnes. Contrairement au porteur et au Noé, il ne possède pas de grue mais un double treuil de 10 tonnes chacun qui permet de sortir les grumes à l'aide des câbles. De par sa faible largeur, nous pourrons effectuer des chantiers jusqu'alors inaccessibles par des engins conventionnels.



Le LATIL est adapté à notre massif forestier qui est très mal desservi par des pistes.

Par ailleurs, grâce à son poids de 8 tonnes, nous espérons, comme ce fut le cas pour le NOVOTNY cet hiver, pouvoir travailler par tous les temps tout en faisant le minimum de dégâts. Cet achat est également une vraie démarche de qualité. En effet, il

a un intérêt tout particulier concernant l'utilisation du câble. Certains pourront dire que c'est régression, un retour du travail à l'ancienne... Mais nos anciens travaillaient-ils moins bien que nous ?

Les temps changent, cela est certain. La filière bois aussi, elle demande plus de réactivité et de productivité. Donc les engins plus imposants ont sans doute leur place dans nos forêts. Le point négatif est que nous avons tendance de plus en plus à tasser les sols avec ces tracteurs à grue. Avec ce nouveau tracteur, nous n'avons pas le choix, il faut tirer le câble jusqu'aux arbres et ensuite les faire venir au pied du tracteur. Le frottement du bois sur le sol racle alors l'épaisse couche d'humus et remue la terre en surface, ce qui facilite l'implantation des graines des arbres environnants (régénération) lors des différentes éclaircies et coupes de jardinage.

Toutefois, ce tracteur a des limites et peut sortir du petit et moyen bois. Donc le Noé a toujours bien sa place pour exploiter les gros bois.

Dorénavant, nous voilà bien équipés pour répondre à des chantiers forestiers très diverses. Il ne reste plus qu'à travailler...

## Une serre ossature bois : une structure qui servira c'est certain !

Depuis le début de son activité, Abiessence s'est engagée à cultiver ses parcelles en Agriculture Biologique. En effet, chaque année, une douzaine de Plantes Aromatiques et Médicinales (PAM) est cultivée sur une quinzaine d'hectares répartie entre les coteaux de Montbrison (400 mètres d'altitude) et les Monts du Forez (950 mètres d'altitude).



Chaque année, plusieurs milliers de plants de PAM sont acheminés depuis la Drôme (mi-avril) puis plantés dans nos parcelles (courant mai). Dans un souci d'autonomie et de productivité, Abiessence souhaite se doter d'une serre pour les prochaines saisons de culture.

Les nombreux projets en cours de l'entreprise (gamme alimentaire, infusions, nouveaux produits cosmétiques...) nécessitent d'augmenter la taille des surfaces cultivables. C'est pourquoi, la taille des parcelles s'agrandit d'un hectare et demi chaque année (déroulement de nouvelles toiles afin d'accueillir de nouvelles PAM). Il

est également primordial d'anticiper le dépérissement des parcelles. Cela signifie de prendre en compte à la fois le cycle de production des plantes et la capacité à planter. Par conséquent, il est nécessaire de remplacer les plants qui n'ont pas pris l'année précédente.

Pour information, toutes les plantes n'ont pas la même durée de vie :

- 10/12 ans pour la lavande et le lavandin
- 5 ans pour la menthe, la camomille et l'héliochryse
- 1 an pour le bleuet (ressemé chaque année car plante non-pérenne)



Grâce à cette serre, l'entreprise pourra réaliser ses propres semis et boutures sur place tout en gagnant du temps en commençant la saison plus tôt (pour rappel : 30000 pieds plantés cette année contre 25000 en 2018). Ce nouvel équipement permettra également à la distillerie de s'affranchir des délais de commande (environ une année à l'avance) et de disposer d'un choix variétal plus important.

Théoriquement, l'implantation de la serre devrait se faire à Phialay : Phialay ? mais si rappelez-vous, c'est là où vous avez pu souffler un moment autour d'une petite collation lors des dernières éditions de l'Aroma'thlon ou de la Fête des Aromatiques ! C'est également ici que se tient une plateforme de compostage. Par conséquent, nous prévoyons d'installer une réserve d'eau afin d'assurer à la fois les besoins hydriques des jeunes plants et de maintenir le taux d'humidité du compost (ce dernier viendra enrichir par la suite nos parcelles de PAM et de blé meunier). Ces besoins en eau nous donnent enfin l'occasion de valoriser une bonne partie de l'eau florale restant en surplus pour l'instant.

L'ossature de la serre sera en ... bois !



Guère surprenant nous direz-vous, dans la mesure où la scierie de Gumières pourra fournir chevrons, lambourdes, pannes et voliges. Plusieurs essences imputrescibles telles que le mélèze, le douglas ou encore le cèdre pourront être utilisées pour composer la structure de la serre. Cette auto construction ne sera d'ailleurs pas la seule : un atelier

de meunerie est prévu sur le site de la distillerie afin de loger notre moulin à meule de pierre et un petit bâtiment sur le site de Gumières destiné à accueillir un séchoir à bois.

La toiture de la serre sera recouverte de polycarbonate alvéolaire. Bien plus léger et résistant que le verre (environ 200 fois) cette matière présente d'excellentes propriétés mécaniques et thermiques. En effet, ce matériau peut subir des changements de températures élevés sans s'abimer ou se déformer. La superposition de ses diverses couches constitue une bonne isolation (réduisant donc la consommation d'énergie pour le chauffage de la serre). Bien qu'il s'agisse d'un thermo plastique, le polycarbonate peut être recyclé assez facilement en fin de vie et sa production génère relativement peu d'émissions polluantes.

Six fois plus résistant que le verre ordinaire, le verre trempé semble être adapté pour la partie murale de la serre. Ces panneaux reposeront sur un muret en brique afin de les isoler du sol et de les protéger. La serre sera adossée à un bâtiment existant. Nous allons profiter de cette configuration pour doubler ce mur avec de la brique (matériau réfractaire). De cette façon, la chaleur emmagasinée pendant la journée pourra être restituée durant la nuit. Un système de chauffage est également prévu pour les périodes froides (auto consommation de plaquettes ou de

sous-produits de l'entreprise : résidus de scierie, déchiquetât...). Cependant, il faut veiller à ne pas monter trop haut en température en été ...

Il est indispensable de ventiler une serre en toute saison afin de pouvoir réguler sa température ainsi que son taux d'humidité (l'air humide a tendance à favoriser les maladies). L'aération permet donc de renouveler le volume d'air logé dans la serre ainsi que les concentrations de gaz comme le CO<sub>2</sub> par exemple.

Pour ce faire, de nombreuses ouvertures doivent être installées sur l'ensemble de la structure :

- système d'ouverture automatique sur le toit impliquant aucune manipulation ni consommation d'énergie. Sous l'effet de la chaleur, l'huile végétale présente dans le vérin chauffé puis se dilate. Ceci entraîne une pression sur le piston et ouvre automatiquement la lucarne. A l'inverse, quand la température diminue, la lucarne se ferme. De plus, l'ouverture peut être réglée pour s'ouvrir à une certaine température.
- fenêtres latérales à hauteur des plantes.
- doubles portes  assurant les accès à la serre ainsi qu'une source d'aération supplémentaire en cas de fortes chaleurs.

Pour résumer, l'air frais est aspiré par les ouvertures latérales, se réchauffe,

se brasse à l'intérieur et ressort par le toit. Chaque ouverture permet donc de moduler l'aération et participe à la régulation du microclimat interne de la serre.

Bien évidemment, la fonction première de la serre est de protéger les jeunes plants de certaines conditions météorologiques (neige, pluies et vent violents ...), les ouvertures seront donc fermées durant ces périodes.

L'irrigation, l'isolation, le chauffage et la ventilation sont essentiels pour le maintien de bonnes conditions pour les plantes (respiration, photosynthèse, transpiration...). En gagnant toujours un peu plus en autonomie, l'intégration d'une serre va considérablement modifier les procédés de culture habituels d'Abiesence.



*Des milliers de plants devant la distillerie attendant de retrouver les cultures du Forez !*

## Salade de poulet aux fraises



### INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

150 gr de salade  
200 gr d'aiguillettes de poulet cuites  
10 fraises fraîches  
1 c. à café de moutarde à l'ancienne  
3 c. à soupe d'huile végétale Abiessence  
aromatisée aux agrumes  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
sel, poivre

- 1- Nettoyez et essorez les feuilles de salade.
- 2- Nettoyez, équeutez et coupez les fraises en deux.
- 3- Mélangez dans un saladier l'huile, le vinaigre, la moutarde, du sel et du poivre.
- 4- Ajoutez la salade, le poulet et les fraises.
- 5- Mélangez et servez bien frais.

## Cocktail frappé melon/menthe



### INGRÉDIENTS (pour 4 verres)

1 gros melon  
1 grosse nectarine jaune  
100 ml d'eau minérale  
100 ml d'eau florale de menthe  
20 glaçons  
50 gr de sucre

- 1- Récupérez la chair du melon et de la nectarine (sans la peau)
  - 2- Versez tous les ingrédients dans le blender et mixez!
  - 3- Versez dans les verres avec les feuilles de menthe, une paille et voilà!
- A déguster frais !

## Jeux d'été pour les enfants

Les vacances sont là ! Et il va falloir occuper les enfants tout l'été, pas toujours facile de trouver des idées. Voici donc 3 idées :

### 1- Courses d'eau :



Chaque joueur a besoin d'un gobelet en plastique, d'un seau vide (A) et d'un seau d'eau colorée avec du colorant alimentaire (B), une couleur différente pour chaque joueur. Placez les seaux A à une extrémité du jardin, et les seaux B à l'autre extrémité. Les joueurs doivent courir vers le seau B, remplir leur gobelet avec de l'eau, puis aller verser l'eau dans le seau A le plus rapidement possible. À un délai préalablement convenu, mesurer la quantité d'eau dans chaque seau. La personne qui en a transféré le plus, gagne la partie.

Cela peut aussi être joué comme un jeu de relais.

### 2- Jeu de billes :

Les règles peuvent être effroyablement complexes, mais une version simple est la suivante. Chaque joueur dispose de treize billes de taille standard, et une bille de plus pour le tir. Tracez un cercle de 1 mètre de diamètre et placez les petites billes en forme de croix au centre. Le joueur 1 tire sa bille du bord du cercle. Il le fait en mettant ses doigts sur le sol et en poussant la bille avec son pouce. Il essaie de toucher une des billes de son adversaire, et laisse sa bille de tir à l'intérieur. Le prochain tour, il tire de l'endroit où est sa bille de tir. S'il touche une bille, il la sort du cercle et il continue. S'il ne parvient pas à toucher une bille, ou si son tir sort du cercle, le jeu passe au joueur suivant. Le premier joueur à sortir toutes les billes de son adversaire remporte la partie.



### 3- Le requin blanc (jeu dans la piscine) :



Désignez un enfant qui sera le requin blanc, il se place au centre de la piscine. Les autres joueurs sont sur le bord de la piscine, ils doivent plonger et tenter de rejoindre l'autre bord sans se faire dévorer par le requin. Le dévoré prendra la place du requin !!

JUILLET 2019			
jeu 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mer 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
jeu 18	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	C
sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
jeu 25	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	C
sam 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
AOÛT 2019			
sam 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
jeu 08	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
sam 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
mar 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
jeu 22	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
sam 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	C
mar 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
sam 31	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
SEPTEMBRE 2019			
Jeu 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 19	Formation niveau 1	9h - 17h	
Sam 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 25	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30	
Sam 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	

**C = Complet / Des listes d'attente sont ouvertes, n'hésitez pas à nous laisser vos coordonnées.**

OCTOBRE 2019			
Jeu 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 16	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30	
Jeu 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 23	Atelier aroma enfants	10h - 12h	
Mer 23	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	
Jeu 24	Formation niveau 1	9h - 17h	
Lun 28	Atelier aroma enfants	10h - 12h	
Mar 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 30	Atelier aroma enfants	10h - 12h	
Mer 30	Pâtisserie enfants	14h30 - 16h30	
Jeu 31	Formation niveau 2 hiver	9h - 17h	
NOVEMBRE 2019			
Sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 13	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30	
Jeu 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Jeu 21	Formation niveau 1	9h - 17h	
Sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mar 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	
Mer 27	Pâtisserie adultes	14h - 17h30	
Jeu 28	Formation niveau 2 hiver	9h - 17h	
Ven 29	Pâtisserie adultes	14h - 17h30	
Sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	

**C = Complet / Des listes d'attente sont ouvertes, n'hésitez pas à nous laisser vos coordonnées.**

## ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

20€/personne

🕒 14h00 à 16h30

📅 Sur réservation

### THÈME ÉTÉ

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

### THÈME AUTOMNE

- 🌿 Liquide vaisselle
- 🌿 Crème hydratante visage
- 🌿 Gommage pieds
- 🌿 Huile de massage relaxante
- 🌿 Huile de soin réparatrice cheveux

### OBJECTIFS :

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

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

## ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

12€/enfant

🕒 14h30 à 16h30

📅 Sur réservation

### THÈME ÉTÉ

- 🌿 Dentifrice solide
- 🌿 Crème apaisante
- 🌿 Roll On bobos

### THÈME AUTOMNE

- 🌿 Parfum d'ambiance
- 🌿 Baume à lèvres
- 🌿 Crème hydratante visage

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

## FORMATION AROMATHÉRAPIE

60€/personne\*

🕒 9h00 à 17h

📅 Sur réservation

### OBJECTIFS :

- 🌿 **Niveau 1 :** Initiation à l'aromathérapie.
- 🌿 **Niveau 2 :** Perfectionnement (les thèmes abordés seront adaptés en fonction de la saison en cours).

Les journées de formation dispensées au sein de la distillerie sont à la fois théoriques et pratiques, et ouvertes à tous (aucun prérequis). Il est conseillé de faire le niveau 1 avant d'aborder le niveau 2.

\*Repas compris

## ATELIER PRODUITS D'ENTRETIEN

20€/personne ⌚ 14h00 à 16h30 📅 Sur réservation

- 🌿 Crème à récurer
- 🌿 Spray nettoyant et dégraissant petites surfaces
- 🌿 Savon de vaisselle (solide)

### OBJECTIFS :

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

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

## ATELIER PATISserie ADULTES

30€/personne ⌚ 14h00 à 17h30 📅 Sur réservation

### CHOCOLATS DE NOËL



**Mercredi 27 novembre**  
**Vendredi 29 novembre**  
**Mercredi 11 décembre**  
**Vendredi 13 décembre**



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

## ATELIER PATISserie ENFANTS

15€/personne ⌚ 14h30 à 16h30 📅 Sur réservation



### HALLOWEEN

**Mercredi 30 Octobre**



- 🌿 Viens réaliser tes **pâtisseries spéciales Halloween** à base d'huiles essentielles lors de notre atelier.
- 🌿 Chaque enfant repartira avec un ballotin.
- 🌿 Enfants à partir de 7 ans.

**Le nombre de places est limité à 12 personnes par atelier.**

**Prévoir d'apporter un tablier.**

## **LA FOURME : Les 5 et 6 Octobre 2019 - Montbrison**

Un week-end festif consacré à la mise en valeur des deux AOP du Forez, la Fourme de Montbrison et les Côtes du Forez. Dégustation, stand de producteurs, défilé de chars, atelier de cuisine, démonstrations sont au programme de ces jours de fête. Abiesseance sera traditionnellement présent au milieu de l'Avenue d'allard.

## **L'AROMA'THLON : Dimanche 13 Octobre 2019 - Verrières en Forez**

- **A partir de 9h00** : Raid (de) nature, différentes épreuves non chronométrées réparties sur 10kms environ. Accessible à tous, inscription gratuite.

*Possibilité de restauration sur place le midi*

- **A partir de 14h00** : « Faites » du sport et de la nature, animations gratuites permanentes sur le site de la distillerie à Verrières en Forez. Journée conviviale et familiale, ouvert à tous, activités multi-générationnelles.

## **LE SALON TATOU JUSTE : 14 ème édition - Saint Etienne**

Nous vous donnons rendez-vous au salon Tatou Juste qui aura lieu les 26 & 27 Octobre, de 10h à 19h, dans le Hall B du Parc des Expositions de St Étienne, Plaine Achille, 31 Boulevard Jules Janin.

# Infos utiles de l'entreprise

## HORAIRES D'OUVERTURES

### En Juillet, Août et Décembre

Le Lundi, Samedi & Dimanche

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

### Le Reste de l'année

Le Lundi, Samedi et 1<sup>er</sup> Dimanche du mois

14h - 18h

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

### 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<sup>er</sup> 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](http://www.abiessenceconseil.com), rubrique "Petit Journal"

*Rédaction : Emilie, Joël, Rémy, Jean-Michel, Magali, Priscilla 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](mailto:contact@abiessence.com)

[www.abiessence.com](http://www.abiessence.com)

