

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



ABIESSENCE

3^{ème} trimestre 2020

A LIRE CET ÉTÉ



Sommaire

La camomille romaine	4
Le lavandin super	6
Comment soulager les maux de dos ?.....	8
Soins des cheveux : conseils et astuces	12
Cuisinez avec les huiles essentielles et parfumez vos plats !	14
Hydrolathérapie : Une médecine très douce pour les enfants	19
Plantes amies et ennemies	22
Des nouvelles des champs	24
Des nouvelles de Gumières	26
La page des recettes	28
La page des enfants	30
Nos ateliers et formations	32
Informations utiles	36

La camomille romaine :

Nom latin : Chamaemelum nobile

Famille : Astéracées

Partie distillée : Fleurs

Odeur : Herbacée et fruitée

Provenance : Climats tempérés (France)



Un brin d'histoire :

Dans la flore française, différentes espèces botaniques, appartenant à différents genres (Matricaria, Anthemis, Chamaemelum, Cladanthus, Tripleurospermum, Tanacetum, Vogtia) sont appelées communément “Camomille”. Aujourd’hui, nous allons parler de la reine des Camomilles : la Camomille romaine.

Elle appartient à la famille des astéracées et est appelée vulgairement anthémide ou anthémis, camomille romaine, camomille officinale, camomille noble, camomille blanche, camomille odorante ou camomille des jardins.

Le mot camomille vient de deux mots grecs qui signifient Terre et Pomme. Bien qu’elle ne soit pas d’origine romaine, la tradition veut qu’elle soit nommée ainsi parce qu’un botaniste et médecin allemand Camerarius la redécouvrit au XVIème siècle à Rome.

On utilise le capitule en herboristerie, traditionnellement pour faciliter la digestion. En liquoristerie, elle donne une saveur amère aux apéritifs. La sommité fleurie est utilisée pour la production d’huile essentielle utilisée notamment en parfumerie.

Propriétés de l’huile essentielle :



Elle est très douce et fait donc partie des huiles essentielles particulièrement adaptées aux bébés de plus de 3 mois et aux femmes enceintes. Ses propriétés calmantes et relaxantes font d’elle une excellente alliée pour trouver le sommeil et calmer ses angoisses.

Précautions d’utilisation : L’huile essentielle de Camomille Romaine est très souple d’utilisation. Elle n’est pas toxique et peut être utilisée par tous, de l’adulte au nourrisson, exceptées les personnes épileptiques et les femmes enceintes de moins de trois mois. Attention toutefois à ne pas sur-doser, cela pourrait provoquer vertiges et somnolences.

Grâce à sa richesse en esters terpéniques, l'huile essentielle de Camomille romaine a des propriétés antispasmodiques puissantes et s'avère excellente pour lutter contre tous types de spasmes. Elle est traditionnellement utilisée en cas de maux de ventre, asthme, névralgies. Apaisante et riche en actifs anti-inflammatoires, elle est également conseillée pour calmer les démangeaisons et les inflammations cutanées.

Comment utiliser l'huile essentielle :

On peut l'utiliser de toutes les manières, voilà une bonne nouvelle !

1- Voie atmosphérique :



La diffusion (ou l'olfaction au flacon) apporte détente et réconfort. Elle désamorce les crises d'angoisse ou les crises de nerfs. En cas de stress, de choc (décès, rupture amoureuse), de surmenage, de burnout, c'est à cette huile essentielle qu'il faut penser.

Elle est également utile en cas d'insomnie, de spasmophilie (en olfaction) ou d'asthme d'origine nerveuse. En clair, les nerfs, c'est son affaire. Elle est donc l'alliée de ceux qui souffrent d'hypersensibilité.

2- Voie cutanée :

Evidemment, par voie cutanée, on va également profiter de son effet sur le psychique, notamment en massant au niveau du plexus solaire. Ainsi utilisée, en synergie avec l'Immortelle (Hélichryse), elle prépare à une intervention chirurgicale qui angoisse (sous réserve de s'y prendre 2 à 3 jours avant).

3- Voie orale :

La seule indication réellement intéressante par cette voie est le cas très particulier des parasites intestinaux : lamblas, oxyures, ascaris.

Remède pour les conjonctivites :

Mettre deux à trois cuillères à soupe de fleurs séchées de camomille dans 500 ml d'eau bouillie. Laisser infuser dix minutes puis filtrer et laisser refroidir.

Imbiber une compresse de gaz stérile avec la préparation et nettoyer délicatement l'oeil, en insistant sur les cils et le coin interne de l'oeil.

Prendre une autre compresse imbibée et laisser reposer sur les paupières, pas plus de quinze minutes. Renouveler l'opération au moins six fois par jour.

Le lavandin super

Nom latin : *Lavandula burnatii*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Sommités fleuries

Odeur : Proche de la lavande mais plus forte, un peu camphrée.

Provenance : Pourtour méditerranéen, France du Sud et Monts du Forez



Description botanique :

Ce sont des arbrisseaux dicotylédones, à fleurs le plus souvent mauves ou violettes disposées en épis, dont la plupart des espèces très odorantes, sont largement utilisées dans toutes les branches de la parfumerie. Elles poussent surtout sur les sols calcaires secs et ensoleillés.

Un peu d'histoire :

Le lavandin super, doté d'une histoire particulière, est communément appelé "lavandin". C'est lui qui inonde les magnifiques champs violets du plateau de Valensole et de la Drôme, par exemple. Découvert au siècle dernier, le lavandin est, aujourd'hui, l'espèce la plus cultivée de toutes, grâce à la vigueur de la plante et à sa teneur exceptionnelle en essence, plus camphrée, qui fait le bonheur des agriculteurs mais aussi des parfumeurs. Le lavandin étant stérile, sa reproduction se fait uniquement par bouturage. Parmi les différentes variétés, le lavandin grosso représente la plus grosse part de la production (80 %), le lavandin abrial (10 %) et le lavandin super (10 %) se partageant le reste. Non dénué de vertus, et bien au contraire, le lavandin super offre, avec ses gros épis fleuris, une huile essentielle aux vertus reconnues.

L'huile essentielle:

Le lavandin Super est issu du croisement entre la lavande vraie et la lavande aspic. L'huile essentielle de Lavandin Super a des propriétés ressemblantes à ses



deux espèces «parents». Elle est jaune très clair à orangée et dégage un parfum champêtre et camphré caractéristique du Lavandin.

Elle est connue pour son effet décontractant musculaire. Elle est utilisée contre les crampes, les contractures et les courbatures.

Précautions d'utilisation :

L'huile essentielle de Lavandin Super convient à toute la famille, à l'exception des femmes enceintes et des enfants de moins de 6 ans. En raison du camphre présent dans cette huile essentielle, il est nécessaire que les personnes épileptiques demandent un avis médical avant toute utilisation. L'usage en olfaction et diffusion est à privilégier et l'application cutanée non recommandée pure.

Exemples d'utilisation :

Crampes et douleurs musculaires : Préparer une huile de massage à base de 50 ml de macération d'arnica et 2 ml d'huile essentielle de lavandin. Masser la zone douloureuse 2 fois par jour pendant 3 jours avec 4 à 6 gouttes de la synergie. Pensez également à boire suffisamment d'eau (de préférence riche en minéraux).

Dans vos produits ménagers : Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de lavandin à votre lessive afin d'assainir et parfumer votre linge. Vous pouvez également utiliser l'eau florale de lavandin pour repasser votre linge, pour se faire, ajouter l'eau florale dans le réservoir de votre centrale vapeur.

Cette huile essentielle peut également être incorporée dans votre produit pour les sols afin de parfumer et désinfecter par la même occasion.

Et les poux : Ajouter 5 gouttes d'huile essentielle de lavandin directement à votre shampoing pour tenir à distance nos amis (ou pas !) les poux. Le matin vous pouvez également appliquer 1 goutte d'huile essentielle derrière chaque oreilles de vos petites têtes à poux !



Comment soulager les maux de dos ?

Qui ne s'est jamais plaint d'avoir mal au dos ? Les douleurs dorsales sont si fréquentes que l'ont finit par se montrer plutôt fataliste. Or, si l'aromathérapie ne règle pas la cause, elle peut être très efficace pour ce type de maux.

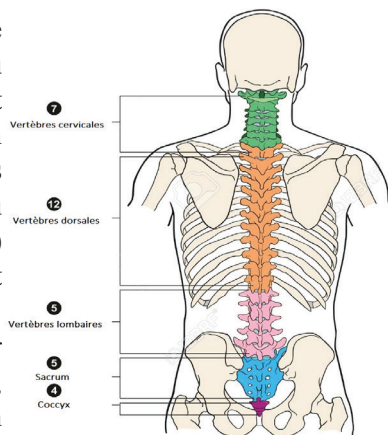


Les expressions familières comme « en avoir plein le dos », « avoir bon dos », « courber le dos » ou encore « donner froid dans le dos » reflètent l'idée inconsciente que le dos est le support d'un grand nombre d'émotions. Le mal de dos est une douleur qui peut concerner les vertèbres cervicales situées au niveau du cou, les dorsales au milieu du dos ou, beaucoup plus fréquemment, les lombaires au niveau des reins.

Un peu d'anatomie :

La colonne vertébrale est constituée de 24 vertèbres (7 cervicales, 12 dorsales ou thoraciques et 5 lombaires), auxquelles s'ajoutent des vertèbres « soudées » que sont le sacrum et le coccyx. Entre les vertèbres mobiles, les disques intervertébraux (constitués d'un anneau de cartilage fibreux et d'un noyau gélatineux) permettent les mouvements de la colonne et jouent un rôle d'amortisseur.

Les vertèbres présentent un « trou » en leur centre. A l'intérieur de ce canal (canal rachidien), se trouve la moelle épinière. Elle se divise en différentes racines nerveuses, qui émergent à l'arrière de chaque vertèbre pour innerver une partie spécifique de notre corps. Tout autour de notre colonne vertébrale, des ligaments et des muscles puissants viennent renforcer cette armature.



Au niveau des cervicales :

Les douleurs aux cervicales (cervicalgie) sont souvent liées à la position de la tête penchée en avant de manière prolongée ou à un mouvement trop brusque,

ou une position extrême maintenue trop longtemps. On parlera ici de torticolis. Il peut également s'agir d'arthrose, chez les personnes plus âgées ou bien encore de traumatismes liés à un accident.

Les douleurs peuvent également être liées à des troubles digestifs, respiratoires ou au stress.

Vous pouvez dans un premier temps consulter un ostéopathe qui interviendra lorsque la douleur est en lien avec la biomécanique du rachis et de la posture.

Au quotidien, pensez tout simplement à tenir votre tête droite, la posture est très importante.

Pour soulager votre cou, prenez un flacon vide, et ajoutez ceci ---->

Bouchez, homogénéisez puis étiquetez votre flacon. Votre synergie est prête à être utilisée !

Massez-vous en douceur la nuque et le haut du dos avec quelques gouttes du mélange, 3 fois par jour.

Pour soulager votre cou !

35 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citriodora
25 gouttes d'HE de Romarin Camphré
25 gouttes d'HE de Gaulthérie
12 gouttes d'HE de Lavandin Super
1 c. à s. de Macération de Millepertuis

HE = huile essentielle

Du côté des dorsales :

Les douleurs au niveau du dos sont souvent dues à de mauvaises postures prolongées et sont rarement aiguës.

Vous pouvez faire quelques exercices de renforcement musculaire afin de lutter contre les dorsalgies.



Voici un exercice pour tonifier le haut de votre dos. Couchée sur le ventre, posez votre front au sol. Levez les deux bras en même temps, mains ouvertes. Ne cambrez pas votre dos. Vos jambes doivent être écartées à la largeur de votre bassin. Vos pieds ne décollent pas du sol durant cet exercice.

Fréquence : Pensez à bien souffler et à pratiquer cet exercice sans à-coups, autant de fois que vous le pouvez.

Dans le cas où la dorsalgie est principalement due au stress, des exercices de relaxation et de respiration pourront aider à évacuer les tensions et ainsi à dissiper le mal de dos.



Exercice : Lorsque vous avez terminé l'exercice pour renforcer votre dos, n'oubliez pas de vous étirer. Agenouillez-vous, les fesses posées sur vos talons. Lentement, faites avancer vos mains vers l'avant, cherchez à atteindre le point le plus éloigné possible. Mais pour que ce travail d'étirement soit vraiment efficace, ne décollez pas les talons de vos fesses.

Fréquence : Etirez-vous ainsi quelques dizaines de secondes et relevez-vous ensuite tout en douceur.

La zone lombaire :

La lombalgie est une douleur située au bas du dos, au niveau du rachis lombaire. Il s'agit de la douleur vertébrale la plus fréquente. Dans la plupart des cas cette douleur est due à des microtraumatismes ou à des troubles posturaux (faux mouvement ou mauvaise posture).

Vous pouvez consulter un ostéopathe qui cherchera à « décompresser » cette région douloureuse et à libérer l'ensemble des blocages mécaniques à l'origine de cette hyper-sollicitation.

Ensuite, afin d'assurer un maintien solide de la colonne vertébrale, il est essentiel de renforcer les muscles de la zone lombaire, mais il ne faut surtout pas oublier de muscler ses abdominaux en parallèle, et notamment le transverse, muscle profond de l'abdomen. Un soutien musculaire équilibré de la colonne vertébrale vous évitera dans la plupart des cas le retour de douleurs lombaires. Des exercices de type "gainage" seront également intéressants à réaliser.

La meilleure chose à faire pour éviter d'avoir mal au bas du dos est de se tenir droit, surtout lorsque l'on est assis plusieurs heures dans la journée, mais également de pratiquer un minimum d'activité physique par jour (le simple fait de marcher sera bien souvent suffisant).

Ma trousse d'huiles essentielles

Voici quelques huiles essentielles qui vont vous suivre de partout pour soulager vos maux de dos :

- **La Marjolaine à coquilles** est une excellente huile pour les maux de dos, car elle réchauffe, apaise et soulage les articulations et les muscles (c'est également apaisant



sur le plan émotionnel). Elle réduit également l'inflammation, elle est donc très indiquée en cas d'arthrite.

- **Le Basilic Tropical** est idéal pour les muscles tendus. Il aide à détendre et relâcher les tensions musculaires. Par ailleurs le basilic est aussi une excellente huile pour la fatigue mentale. En cas de névrite (lésion inflammatoire d'un nerf, généralement périphérique), il est fortement recommandé d'appliquer et de masser la colonne vertébrale, le bas du dos et la région du cou.

- **L'Eucalyptus citriodora** est une huile chauffante et apaisante qui contient de fortes propriétés anti-inflammatoires. Ces dernières associées à son effet analgésique puissant le rendent efficace pour soulager les douleurs, les courbatures et la raideur musculaire.

- **Le gingembre** est une autre huile chauffante parfaitement adaptée à l'application sur les muscles endoloris, fatigués et douloureux du dos. Il est très efficace pour les problèmes de rhumatismes et d'arthrites.

- **Le lavandin Super** est un bon antalgique. Son huile essentielle est utilisée en cas de douleurs musculaires, de crampes, de contractures, de migraine et de céphalée.

- **La Menthe poivrée** est une huile rafraîchissante et tonifiante qui contient des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires.

- **Le romarin camphré** est efficace contre les maux, les douleurs, l'arthrite, entre autres. Ses propriétés analgésiques et toniques en font une huile de première qualité pour les maux de dos.

- **La Gaulthérie** est une plante antidouleur et anti-inflammatoire. L'huile essentielle extraite de ses feuilles permet de soulager le lumbago.

Soins des cheveux : conseils et astuces !

Une belle chevelure, c'est bon pour le moral et la confiance en soi. Mais comment prendre soin de ses cheveux ? Comment les garder soyeux et pleins de vitalité ?

Un shampoing anti-chute

Le shampoing est une étape clé dans la prévention de la chute. Il doit être doux.

Ingrédients : 250ml de shampoing neutre, 35 gouttes d'huile essentielle de romarin verbénone et 35 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse.

Préparation : Versez les huiles essentielles dans le shampoing et mélangez. Déposez une noix de shampoing dans le creux de la main et appliquez sur la chevelure mouillée. Faites mousser en décrivant des cercles sur l'ensemble de la chevelure, puis rincez.



Au quotidien

Pour renforcer la chevelure, rien de tel que de bien dormir, de manger équilibré, en misant sur des aliments riches en fer, zinc et vitamines B. Certains gestes freinent la perte capillaire.



A faire :

- Limitez-vous à 3 shampoings maximum par semaine quelle que soit la nature de vos cheveux.
- Rincer abondamment, à l'eau froide ou tiède. Le rinçage doit être optimal afin d'éliminer tous les résidus de shampoing.

A éviter :

- Tirer et attacher ses cheveux trop souvent et fortement, car ils s'affaiblissent et finissent par tomber prématurément.
- Abuser des colorations chimiques (opter pour une coloration végétale), lissage, séchage à chaud.

Les bains d'huile...

Quelques heures avant le shampoing (la veille, c'est encore mieux !), appliquez une

huile de soin de la racine des cheveux jusqu'aux pointes.

Si vos cheveux sont poreux ou très abîmés, vous pouvez les mouiller à l'eau chaude avant d'appliquer l'huile : cela vous permettra de les rincer plus facilement.

Évidemment, si vous avez les cheveux gras, appliquez l'huile uniquement sur les longueurs, voire juste sur les pointes.

Enveloppez ensuite vos cheveux dans une serviette chaude (ou coincez-les sous une charlotte si vous comptez aller vous coucher) et laissez poser le bain d'huile entre trente minutes et toute une nuit.

Pour bien rincer l'huile et éviter un effet « cheveux gras » plutôt désagréable, lavez ensuite vos cheveux à l'eau chaude (parfaite pour diluer le produit) et avec un

shampooing doux. N'hésitez pas à vous shampooiner la tête deux fois de suite pour retirer tous les résidus huileux.

Même s'ils sont très efficaces pour nourrir et réparer les cheveux, il ne faut pas trop abuser des bains d'huile qui, à la longue, risquent d'alourdir votre chevelure.

Apprenez à observer vos cheveux : eux seuls pourront vous dire quand ils ont besoin d'un petit remontant !

Huile de soin cheveux - 30ml

14ml d'HV d'argan
 15ml d'HV de sésame
 25 gouttes d'HE de pamplemousse
 10 gouttes d'HE de romarin verbenone
 10 gouttes d'HE de Cèdre



Le Rhassoul, l'allié de vos cheveux !

Le rhassoul, ou ghassoul, est une argile naturelle originaire du Maroc. Elle peut se targuer de nombreux bienfaits sur les cheveux, qu'ils soient gras, bouclés, colorés, sec ou fins. Utilisée par les femmes orientales depuis la nuit des temps, cette poudre permet de nettoyer, de dégraisser et de donner du volume aux cheveux sans les agresser.

Il y a deux manières d'utiliser le rhassoul sur sa chevelure : en shampooing ou en masque.

En shampooing, on l'applique sur cheveux humides en massant bien le cuir chevelu et surtout, on laisse poser une dizaine de minutes avant de rincer abondamment.

En masque, on applique des couches généreuses de pâte, mèche par mèche, si possible avec un pinceau, et on laisse poser 30 minutes à une heure.



Cuisez avec les huiles essentielles et parfumez vos plats !

Les huiles essentielles en cuisine participent à une hygiène de vie saine, où bien-manger et bien-être vont de pair. Les huiles essentielles étant par nature très concentrées, il faut toujours les diluer dans un support (huile, crème liquide, miel...) avant de les ajouter à votre préparation. Pour ne pas altérer les huiles en les chauffant, il faudra les ajouter de préférence en fin de préparation.

Les huiles essentielles, la santé et la cuisine étaient faites pour se rencontrer :

- Les huiles essentielles parfument à merveille nos aliments. Que se soient des huiles issues de plantes (lavande, géranium, menthe...), d'épices (cannelle, curcuma, muscade, vanille...) ou d'herbes (basilic, romarin...).
- Elles remplacent certains ingrédients à limiter tels que le sucre, le gras ou le sel.
- Leurs propriétés thérapeutiques s'expriment aussi bien dans les préparations alimentaires que sous forme de gouttes diluées ou déposées sur un support.

Pour les envies salées...

• Les huiles parfumées :

Bon et plus que simple, parfumez votre huile végétale culinaire avec des huiles essentielles, à raison de 20 gouttes dans 500ml d'huile.

- L'huile essentielle d'Estragon, pour profiter de ses propriétés anti-ballonnements et antispasmodiques, et de son goût anisé qui parfume à merveille légumes, salades...
- L'huile essentielle d'Aneth, pour profiter de ses vertus digestives et de son arôme frais et anisé qui se marie très bien avec le poisson.

Voici quelques huiles aromatisées que nous vous proposons chez Abiessence :



- Huile aux agrumes (citron, orange, pamplemousse), parfaite pour accompagner les viandes froides, poissons ou crudités.
- Huile bouquet garni (Thym, romarin, laurier, sarriette), idéale pour accompagner grillades ou entrées froides.
- Huile herbes aromatiques (fenouil, estragon, menthe), adaptée pour accompagner salades, grillades ou marinades.

• Les sauces aromatisées :

Verser 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans vos sauces tomates, mayonnaises, vinaigrettes... (Vous pouvez vous référer au tableau des équivalences page 18)

- L'huile essentielle de Basilic, pour profiter de ces vertus digestives et de son arôme frais et parfumé, et même un peu piquant.
- L'huile essentielle de Thym Linalol, avec son goût très prononcé, pour profiter de ces vertus antibactériennes et antivirales.
- L'huile essentielle de Laurier, pour profiter de ces vertus antiseptique et digestive, ainsi que de son arôme fort et épicé.
- L'huile essentielle de Romarin Verbénone, qui donne un vrai goût d'été dans vos préparations, pour profiter de ses vertus anti-toux et hépato-tonique.



• Pour une touche exotique :

Aromatisez vos salades avec les huiles essentielles de pamplemousse et d'orange, qui se marieront très bien avec du vinaigre balsamique et des crevettes. N'hésitez pas à ajouter une goutte d'huile essentielle de vanille, ils sont faits pour être ensemble !

Parfumez vos plats à base de poulet, crevettes, riz, lait de coco, avec l'huile essentielle de Citronnelle. En plus de ses vertus anti-microbes, c'est la touche finale qui fait voyager !

Pour les envies sucrées...

• Les sirops aromatisés :

Comme pour les huiles aromatisées, vous pouvez créer vous-même vos sirops aux huiles essentielles. Plus besoin de laisser macérer vos fruits ou vos fleurs pendant des heures, vos sirops sont prêts à l'emploi en quelques minutes !

Pour cela, vous n'avez besoin que de sirop de sucre et d'huiles essentielles.

Pour le sirop, vous pouvez en trouver dans le commerce, ou le fabriquer par vous-même très simplement : mélanger la même quantité de sucre et d'eau dans une casserole, dès que le sucre a fondu, retirez du feu et laisser refroidir.

Vous pouvez utiliser du sucre blanc, ou du sucre de canne qui donnera une couleur plus sombre à votre sirop, ou encore du sucre de coco, pour un sirop moins calorique. Pour les huiles essentielles, il vous suffit de rajouter 5 gouttes pour 50cl de sirop, et de doubler cette quantité pour les agrumes, soit 10 gouttes pour 50cl.

Ensuite mélanger bien votre sirop avec les huiles essentielles pour qu'il soit

parfaitement homogène. Mettez un fond de sirop dans votre verre ; coupez le avec de l'eau et c'est prêt, vous pouvez déguster !

Ces sirops peuvent également accompagnés des glaces, des sorbets, des yaourts ou encore des salades de fruits.

Voici un petit aperçu des sirops que vous pouvez concocter simplement vous-même, ou retrouver dans notre boutique Abiescence :

- Le sirop à l'huile essentielle de menthe poivrée, pour retrouver le bon gout de la menthe, avec la fraîcheur de la menthe poivrée.

- Le sirop à l'huile essentielle de fenouil, surprenant et qui rappelle le goût de ce fameux alcool qui rime avec anis ...

- Le sirop à l'huile essentielle de citron, légèrement acide avec un bon gout d'agrumes sucré.

- Le sirop à l'huile essentielle de bergamote, acidulé mais doux à la fois qui nous évoque le célèbre thé Earl Grey !



• **Les confitures aux huiles essentielles :**

Pour savoir quelle quantité d'huile essentielle ajouter dans votre confiture, vous pouvez vous référer au tableau des équivalences.

Les idées sont nombreuses pour parfumer vos confitures aux huiles essentielles, pour une touche parfumée inédite.

Voici quelques idées :

- Confiture de framboise parfumée à l'huile essentielle de pamplemousse, pour une petite

touche acide.

- Confiture de mûre parfumée à l'huile essentielle de Laurier, pour un arôme unique.

- Confiture de pêche et/ou abricot parfumée à l'huile essentielle de Lavande Fine, pour adoucir votre mélange.

• **Les desserts aux huiles essentielles :**

Vous pouvez laisser libre cours à votre imagination pour intégrer les huiles essentielles dans vos préparations sucrées. Veillez à ne pas trop en mettre car les

huiles essentielles ont un goût très prononcé (Vous pouvez vous référer au tableau des équivalences page 18).

- L'huile essentielle de Cannelle sera parfaite pour les crumbles ou tarte tatin, elle relèvera le goût de votre gâteau et vous profiterez de ses vertus antibactérienne, stimulante et antivirale.

- Les huiles essentielles de Lavande Fine ou d'Ylang-Ylang se marieront parfaitement avec vos glaces, sorbets ou salades de fruits. Elles apporteront une note fleurie et vous profiterez de leur propriété apaisante.

- L'huile essentielle d'Orange douce, avec ses propriétés calmante et anti-ballonnements parfumerà à merveille vos coulis ou vos préparations au chocolat. Tout comme l'huile essentielle de mandarine, pour profiter de ses propriétés digestives et sédative.

• Les confiseries aux huiles essentielles :

Chez Abiessence, nous avons lancé notre gamme alimentaire de confiseries aux huiles essentielles. Vous connaissiez certainement déjà nos berlingots parfumés au citron, fenouil, menthe, orange, pamplemousse...

Voici quelques nouveautés que nous vous proposons, pour le plaisir des papilles :

- Les guimauves aux huiles essentielles :

Parfumées aux huiles essentielles de Menthe verte, Fenouil, Fleur d'oranger, Bergamote ou citron, ces guimauves à la texture moelleuse et fondante feront le bonheur des petits et des grands !



- Les carrés fruités aux agrumes :

Composés de compote de pomme et parfumés huiles essentielles, ces carrés fruités ont tout pour plaire ! Les huiles essentielles de Citron, Orange, Pamplemousse, Mandarine, Citron vert et Verveine aromatisent à merveilles ces petites confiseries, à manger sans modération !

----> Page suivante : Tableau des mesures et équivalences aromatiques.

Tableau des mesures et équivalences aromatiques

NOM DE LA PLANTE	NOM LATIN DE LA PLANTE	QTITE D’HUILE ESSENTIELLE	QTITE EQUIVALENTE EN PLANTES FRAICHES
Agrumes			
Citron	Citrus limomum	4 gouttes	Zeste d’1 citron jaune
Citronnelle	Cymbopogon Nardus	1 goutte	1 Branche de citronnelle
Mandarine	Citrus reticulata	4 gouttes	Zeste d’1 mandarine
Orange	Citrus Sinensis	4 gouttes	Zeste d’1 orange
Pamplemousse	Citrus Paradisi	4 gouttes	Zeste d’1 pamplemousse
Epices			
Badiane	Illicium verum	1 goutte	2 ou 3 étoiles
Cannelle (écorce)	Cinnamomum zeylanicum	1 goutte	1 c. à café (en poudre) ou 2 bâtons
Cardamone	Elettaria Cardamomum	1 goutte	1 c. à café (en poudre)
Clou de girofle	Syzygium Aromaticum	1 goutte	2 ou 3 clous
Gingembre	Zingiber officinalis	1 goutte	1 c. à caf é (en poudre)
Noix de muscade	Myristica Fragens	1 goutte	1 grosse pincée (en poudre)
Poivre noir	Piper Nigrum	1 goutte	1 grosse pincée (en poudre)
Herbes aromatiques			
Aneth	Anethum graveolens	1 goutte	1 c. à café (haché)
Basilic Tropical	Ocimum Basilicum	1 goutte	1 c. à café (haché)
Estragon	Artemisia dracunculus	1 goutte	1 c. à café (haché)
Fenouil	Foeniculum vulgare	1 goutte	1 c. à café (graines)
Laurier Noble	Laurus nobilis	1 goutte	2 ou 3 feuilles
Menthe poivrée	Mentha piperita	1 goutte	1 c. à café (haché)
Menthe verte	Mentha spicata	1 goutte	1 c. à café (haché)
Romarin Verbénone	Rosmarinus Officinalis	1 goutte	1 c. à café
Sauge Officinale	Salvia officinalis	1 goutte	1 c. à café (haché)
Thym Linalol	Thymus vulgaris	1 goutte	1 c. à café

Ce tableau vous permettra d’utiliser quotidiennement les huiles essentielles dans votre cuisine. Vous y trouver l’équivalence aromatique entre les huiles essentielles et les plantes ou agrumes dont elles sont extraites.

Désormais, quelle que soit la recette, vous pouvez remplacer les plantes aromatiques, épices et agrumes par quelques gouttes d’huile essentielle.

Les données contenues dans ce tableau sont subjectives et donc approximatives.

Hydrolathérapie : Une médecine très douce pour les enfants

L'hydrolat (ou eau florale) est obtenu lors du processus de distillation des plantes qui permet d'extraire les huiles essentielles à la vapeur d'eau. L'hydrolat contient une très petite quantité d'huile essentielle.



Chez l'enfant, on choisit les hydrolats car c'est une médecine beaucoup plus douce, et donc sans contre-indications contrairement aux huiles essentielles. Les eaux florales peuvent être utilisées en application externe, notamment pour les soins de la peau, ou bien en interne, pour prévenir et soulager virus, infections respiratoires...

Le soin de la peau

• L'eau florale de Camomille Romaine :

Cette eau florale est conseillée pour le soin des peaux sensibles et irritées. Elles conviennent parfaitement aux enfants et pour le soin des bébés.

On l'utilise également pour apaiser les yeux rougis, les paupières congestionnées et toute inflammation de l'œil.

A vaporiser sur la peau ou à appliquer avec une compresse matin et soir pour apaiser.

• L'eau florale de Calendula (ou Souci) :

Comme l'hydrolat de camomille, l'eau florale de Calendula est très apaisante et hydratante. On l'utilise pour le soin de la peau sensible et fragile des enfants et des bébés, ou pour soulager les démangeaisons, certains eczémas, ou les brûlures légères.

Le soin des cheveux

• L'eau florale de Lavandin Super :

Le Lavandin : Votre meilleur allié anti-poux ! A utiliser en préventif, vaporiser 2 ou 3 fois l'eau florale de Lavandin sur le cuir chevelu et derrière les oreilles des enfants chaque matin.

• **L'eau florale de Romarin à Verbénone :**

Le romarin est utile pour soigner le cuir chevelu, le renforcer et le purifier. Il permet également de lutter contre les pellicules et les croûtes de lait (Vous pouvez l'associer avec les eaux florales de Camomille et/ou Lavande). Vaporiser à la racine des cheveux tous les matins et après le shampoing, masser brièvement le cuir chevelu en douceur.

Traiter les petits accidents cutanés

• **L'eau florale de Lavande fine :**

Cicatisante et antiseptique sur la peau, cette eau florale permet de désinfecter les petites plaies, égratignures ou lésions cutanées. Elle s'utilise également pour apaiser les brûlures superficielles ou les coups de soleil. A vaporiser sur la peau plusieurs fois par jour, autant que nécessaire.

• **L'eau florale d'Hélichryse :**

Cicatisante cutanée et stimulante circulatoire, on l'utilise à merveille pour estomper et soigner les bleus et les hématomes. Vaporiser sur la zone à traiter toutes les 3 minutes, et masser très légèrement. On l'applique aussi sur les cicatrices, en association avec l'eau florale de Lavande.

Favoriser la détente

• **L'eau florale de Tilleul :**

Une plante anti-stress, elle permet de surmonter les périodes d'angoisse, les cauchemars. On l'utilise aussi pour calmer les enfants et les aider à dormir. Cette eau florale s'utilise en interne.

• **L'eau florale de Fleur d'Oranger :**

Très utilisée pour apaiser les bébés et les jeunes enfants, en cas de nervosité, de stress, d'angoisse, de difficultés à s'endormir. N'hésitez pas à la mélanger dans une tisane de camomille le soir pour profiter pleinement de ses effets calmants. Cette eau florale s'utilise en interne.

Prévenir et guérir les affections respiratoires

• **L'eau florale de Pin Sylvestre :**

Anti-infectieuse, antivirale et expectorante, on utilise cette eau florale pour aider à combattre les affections respiratoires. Elle est d'autant plus efficace mélangée dans une infusion de Thym pour adoucir la gorge. Cette eau florale s'utilise en interne.

• **L'eau florale de Sapin pectiné :**

Antiseptique et tonifiante des voies respiratoires, antispasmodique bronchique et stimulante, cette eau florale est un élixir pour les périodes de fatigue dues aux saisons et les coups de froid. Elle permet de prévenir et de combattre les

affections respiratoires. Cette eau florale s'utilise en interne.

Booster le système immunitaire

• L'eau florale d'Origan :

Cette eau florale aux vertus stimulante immunitaire et tonique générale est très utile pour relancer le système immunitaire et se protéger des virus. Elle permet également de lutter contre les fatigues passagères ou saisonnières. Cette eau florale s'utilise en interne.

(Cette eau florale est aussi très utile comme vermifuge pour les enfants, à prendre en interne).

• L'eau florale de Thym Thymol :

Cette eau florale permet de stimuler le système immunitaire, elle aide l'organisme à lutter contre tout type d'infection et contre la fatigue. Cette eau florale s'utilise en interne.

Faciliter la digestion

• L'eau florale de Mélisse :

Elle sert à calmer les spasmes digestifs, stimuler en douceur la digestion et assainir l'intestin. Cette eau florale s'utilise en interne.

• L'eau florale de Menthe Poivrée :

Pour soulager les nausées, calmer les maux d'estomac, les spasmes digestifs et les crampes d'estomac. Cette eau florale s'utilise en interne.

Les eaux florales sont donc très polyvalentes et peuvent aider à traiter de nombreux problèmes chez les enfants. C'est une médecine douce et sans danger à base de plantes, pour le bien-être de vos petits !



Par voie orale, il est important de respecter les doses qui sont variables selon l'âge des enfants.

De 6 à 12 mois = 5 ml d'hydrolat pour 100 ml d'eau

Enfant de moins de 10 ans = 10 ml d'hydrolat pour 100 ml d'eau

De 10 à 14 ans = de 25 à 40 ml d'hydrolat pour 100 ml d'eau

A partir de 15 ans = de 50 à 75 ml d'hydrolat pour 100 ml d'eau.

Pour être efficace, une cure d'eau florale en interne doit être faite sur 21 jours au minimum.

PLANTES AMIES ET ENNEMIES

« Lorsque mon grand-père me disait que le poireau aimait les fraises ou qu'il fallait planter de la lavande au milieu des tomates, parce que son père le faisait déjà, je n'osais pas trop le contrarier, mais je n'en pensais pas moins ! »

Les messages chimiques :

Les interactions entre les plantes ont déjà été démontrées et, depuis une trentaine d'années, on découvre encore un peu plus les moyens mis en œuvre par les végétaux pour communiquer entre eux. Le principal est constitué de messages chimiques. Les plantes utilisent des composés volatils qui se diffusent dans l'air ambiant ou au niveau des racines.



Bonnes et mauvaises associations :

Certaines associations de plantes sont bénéfiques, au moins à l'une des deux, d'autres néfastes. Alors que des espèces ont un effet répulsif sur les insectes, d'autres ont, au contraire, un effet attractif. De même, certaines espèces excrètent des substances antibiotiques ou anti germinatives dans le sol. Une espèce peut par ailleurs altérer le goût d'une autre. Dans un autre ordre d'idée, il est prouvé que certains fruits accélèrent la maturation d'autres fruits placés dans un simple compotier.

Les gardiens de la paix :

- 1- La sarriette : lors des semis de haricots, plantez-en quelques pieds pour faire fuir les pucerons.
- 2- Le cerfeuil : il protège les salades et les légumes à feuilles en repoussant les limaces.
- 3- La tomate et l'oignon se protègent mutuellement de leurs mouches respectives.



4- La laitue : en sa présence, les navets et les radis sont moins attaqués par les altises.

Les mauvaises fréquentations :

1- Les oignons. Les composés soufrés présents dans leurs bulbes diminuent le développement des bactéries fixatrices d'azote et présentes dans les racines des pois, des fèves, des haricots...

2- L'aneth. Bon insectifuge, il contrarie les semis, celui de la carotte en premier lieu.

LEGUMES	MAUVAISES ASSOCIATIONS AVEC :
Ail	Haricot
Courgette	Chou, Melon, Pomme de terre
Pomme de terre	Aubergine, Chou, Courgette
Carotte	Menthe

Extrait du livre « Mon grand-père jardinait comme ça ! – Larousse »

DES NOUVELLES DES CHAMPS

C'est avec quelques semaines d'avance que nous avons pu récolter les premières roses au mois de mai. Nous avons déjà depuis une dizaine d'année quelques pieds de rosiers des 2 souches : Centifolia et Damascena qui nous servent à la fabrication du macérât.



Connaissez-vous la différence entre ces 2 espèces ?

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la rose de Damas serait originaire d'Inde. Sa culture s'est implantée en Bulgarie au 17ème siècle. Elle n'a jamais cessé de fasciner. Son parfum suave et sucré est très apprécié et recherché en cosmétique et en parfumerie (surtout féminin). La Bulgarie doit aujourd'hui faire face à la concurrence turque où 320 tonnes de roses sont produites par jour !

La rose de mai ou Centifolia (100 feuilles fait référence au nombre de pétales de la fleur) est emblématique de Grasse dès le début du 19ème. Au 20ème siècle, la région de Grasse abritait 700 hectares de fleurs. Aujourd'hui, il y a seulement une cinquantaine d'hectares dédiés à la production de parfum. Sa fragilité, sa récolte manuelle et son faible rendement en font une plante peu adaptée à une production industrielle. Elle ne fleurit qu'une fois en mai. Délicate, elle doit être récoltée le jour même de son éclosion.

Il existe 2 méthodes d'extraction pour les deux espèces de rose. La distillation à la vapeur d'eau exige 3 à 5 tonnes de pétales pour obtenir 1kg d'huile essentielle. On obtient une essence de rose fraîche. L'extraction par solvant volatil qui permet d'obtenir une absolue de rose beaucoup plus opulente. Avec cette technique, 400kg de pétales donnent 1kg de concrète de rose. Elle est très souvent employée pour la rose Centifolia. Les 250 pieds plantés cette année à Verrières sont uniquement de la variété Damascena kazenlik car à l'avenir nous souhaitons produire notre eau florale de rose. Ne travaillant pas avec des solvants mais uniquement par entraînement à la vapeur d'eau, nous n'avons pas opté pour la Centifolia où le rendement aurait été trop médiocre.

Dès début juin, Abiessence a dû « ramener sa fraise » dans les parcelles et ce quasiment tous les jours à partir de la mi-juin.

Au printemps, nous avons débuté notre projet fruits rouges afin d'alimenter Rémi (responsable du pôle alimentaire) pour la confection de ses pâtes de fruits. Nous avons eu pour cette année que quelques framboises et quelques myrtilles. En revanche les fraisiers sont déjà très productifs. Chaque jour nous partons à la cueillette qui est très agréable visuellement et gustativement ! Sauf quand les oiseaux et le chevreuil ont décidé de faire un festin sur nos parcelles (grrrrrrrrrrr !). Nous avons opté pour des fraisiers remontants qui devraient produire du juin à octobre. Les fraisiers aiment les sols acides, le soleil, les sols légers et un arrosage régulier....notre terroir



verriérois devrait donc leur plaire ! Nous vous invitons donc à venir découvrir et déguster les pâtes de fruit aux huiles essentielles dans l'été. Elles n'ont rien d'antiviral mais nous sommes convaincus qu'elles seront très bonnes pour le moral !

Les plantations du printemps 2020 se sont bien enracinées.

Nous avons eu des conditions parfaites pour la reprise des pieds d'aromatiques : des nuits

fraîches, des journées ensoleillées, quelques orages... certains plants n'ont pas de surprise pour nous (menthe, camomille, lavandin) puisque que nous en avons déjà planté à plusieurs reprises. En revanche le mystère plane sur la matricaire, la monarde, la consoude, l'arnica et la guimauve. A propos de cette dernière nous « rêvons » de pouvoir réaliser des guimauves à l'ancienne. Au 19ème siècle, cette confiserie était sur une base de racine, blanc d'œuf, sucre et gomme arabique. Les racines de guimauve étaient mises à tremper pendant 8 heures puis portées à ébullition. Aujourd'hui cette sucrerie contient de la gélatine, permettant d'obtenir une texture stable et d'optimiser la conservation. Nous devons attendre l'automne, à la mort des tiges, pour arracher les racines (période où elles contiennent le plus de mucilage) et lancer nos essais. Patience !



DES NOUVELLES DE GUMIERES

Ça y est, la scierie a enfin retrouvé une toiture. Les dégâts causés par la grêle en juillet dernier appartiennent désormais au passé. Nous garderons tout de même en mémoire la taille des grêlons gros comme des oranges qui auront marqué les esprits

l'année dernière ! Une couverture en bac acier flambant neuve recouvre à présent la charpente de la scierie sous laquelle va pouvoir s'implanter de nouveaux équipements.



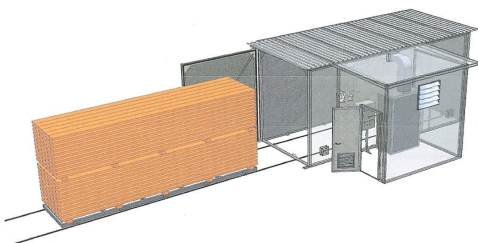
La brosseuse

La brosseuse est arrivée début mai à Gumières. En venant défibrer les parties tendres du bois à l'aide de différentes brosses, cette machine permet de modifier la surface du bois et de lui donner un nouvel aspect en faisant ressortir son veinage. Nous allons donc pouvoir vieillir visuellement certaines pièces de bois et obtenir un bel effet rustique (type plancher

de grange/ bois de chalet) sans pour autant modifier les caractéristiques techniques du bois. Le bois brossé peut être utilisé de différentes façons : bardage décoratif, plancher, meuble ... et peut également recevoir une lasure ou une peinture (selon votre préférence).

Le séchoir

Le séchoir à bois devrait arriver quant à lui début août. Cet équipement va permettre la création d'une gamme de produits bois d'intérieur : bardage, lambris, planches nécessitant un taux d'humidité moins élevé. Pour son fonctionnement, nous



avons opté pour une pompe à chaleur qui par la suite, pourrait exploiter l'énergie solaire. En effet, nous projetons d'installer des panneaux solaires sur la toiture de la scierie afin d'alimenter le séchoir mais aussi les autres machines présentes sur le site (ce projet est actuellement en cours).

Mobiliers de jardin

De leurs côtés, entre deux sciages, Steeves et Emmanuel ont conçu de nouveaux mobiliers de jardin : fauteuils, bancs, tables de pique-nique et autres pièces selon leurs inspirations. Constitués à partir de douglas (essence locale et résistante aux intempéries), ces éléments pourront agrémenter votre extérieur et permettre de passer du bon temps au plein air. Par ailleurs, nous projetons de réaliser certains modèles en cèdre afin d'exploiter les qualités hautement imputrescibles de cette essence locale (supérieures à celles du douglas). D'autres modèles devraient donc bientôt voir le jour.

N'hésitez pas à demander plus de renseignements lors de votre venue à la distillerie ou à la scierie.



Poulet sauté à la tomate, Vanille et Citronnelle



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 Poulet coupé en morceaux
- 3 échalotes
- 400 gr de pulpe de tomates
- 50 gr de Pignons de pin
- 1 cuillère à café de Miel et / ou une cuillère à café de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre
- 3 gouttes d'huile essentielle de Vanille
- 1 goutte d'huile essentielle de Citronnelle

-Enlevez la peau des morceaux de poulet. Epluchez les échalotes et faites-les dorer à l'huile d'olive, ajoutez les morceaux de poulet, retournez les pour les saisir de tous les côtés. Versez la pulpe de tomate, le miel, la sauce soja, les huiles essentielles, salez, poivrez.

-Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez les pignons de pin et mélangez.

-Servez accompagner de pommes de terre vapeur ou de choux vert cuit à l'eau et agrémentez d'un morceau de beurre frais.

Poires à la vanille et mousse au chocolat à la cannelle

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 belles poires
- 1 citron vert
- 4 œufs
- 200 gr de chocolat noir
- 50 gr de beurre
- 70 gr de sucre
- 3 gouttes d'huile essentielle de Vanille
- 1 goutte d'huile essentielle de Cannelle



-Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain marie, puis ajoutez le beurre, l'huile essentielle de cannelle et l'un après l'autre les jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement en prenant soin de soulever la préparation. Mettez au frais pendant 3 heures minimum.

-Pressez le citron vert, râpez-en zeste. Epluchez et épépinez les poires et mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau et ajoutez le sucre, l'huile essentielle de vanille, le jus et un peu de zeste de citron vert. Laissez frémir 30 minutes.

-Retirez les poires, laissez réduire le jus pendant 10 minutes et versez le sur les poires. Servez avec la mousse au chocolat bien fraîche.

La pâte à modeler



Ce qu'il vous faut :

- 1 tasse de farine
- ½ tasse de sel
- 2 c. à café de bicarbonate de soude
- 2 c. à café d'huile végétale
- 1 tasse d'eau chaude
- Des colorants naturels : du rouge carmin (colorant rouge naturel), des épices (curcuma, basilic, paprika...), spiruline en poudre, jus de légumes (choux, carottes, tomates...)
- Quelques gouttes d'huiles essentielles pour une odeur agréable (lavande, géranium, vanille, orange douce...) Attention, seulement pour les plus grands (plus de 6 ans).

Ce qu'il faut faire :

- Mélangez la farine, le sel et le bicarbonate dans une casserole
- Ajoutez l'eau et l'huile en remuant
- Mettez à chauffer sans cesse de mélanger jusqu'à ce que la pâte commence à se décoller des parois.
- Laissez tiédir la pâte hors du feu.
- Pétrissez la pâte et faites en autant de boules que vous souhaitez de couleurs différentes.
- Ajoutez un peu de colorant à chaque boules et pétrissez jusqu'à obtention d'une couleur uniforme.

Jeux d'extérieur



1 - Un Scrabble géant

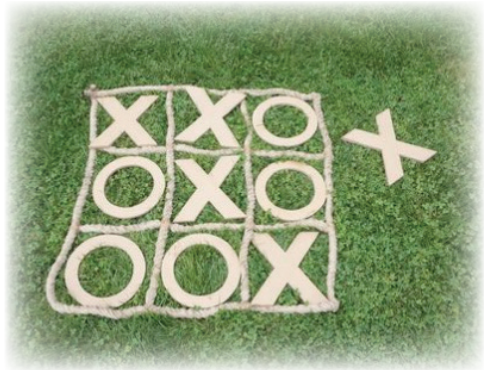
Avec quelques morceaux de carton et un crayon, vous pouvez réaliser un énorme Scrabble sur votre pelouse.

Adaptez la taille de vos lettres en fonction de la taille de votre jardin !

2 - Un morpion géant

Avec vos enfants ou entre adultes, revenez aux basiques. Avec quelques morceaux de carton et de la corde, vous pouvez réaliser vous-même votre morpion.

Avec son côté démesuré, faites des parties qui n'en finissent jamais !



3 - Installer une slackline

Une sangle et deux troncs d'arbre, voilà ce qu'il vous faut !

Simple et ludique, vous pourrez faire plein d'acrobaties. Attention tout de même à ne pas vous faire mal !

JUILLET 2020		
Jeu 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 07	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 07	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 21	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 21	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
AOUT 2020		
Sam 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 06	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Jeu 06	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 27	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Jeu 27	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
SEPTEMBRE 2020		
Mer 02	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 17	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 24	Formation niveau 2	9h - 17h30
OCTOBRE 2020		
Jeu 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 15	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Sam 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 21	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 21	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 22	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 28	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 28	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 29	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 31	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
NOVEMBRE 2020		
Mer 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 05	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 12	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 19	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

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

THÈME ÉTÉ

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

THÈME AUTOMNE

- ✿ Shampoing sec
- ✿ Crème hydratante visage
- ✿ Bain de bouche
- ✿ Gel hydro alcoolique
- ✿ Huile de soin tonifiante corps

OBJECTIFS :

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

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

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

12€/enfant ⌚ 14h30 à 16h30 📅 Sur réservation

THÈME ÉTÉ

- ✿ Huile de soin après-soleil
- ✿ Roll on apaisant
- ✿ Spray antipik

THÈME AUTOMNE

- ✿ Pommade à l'arnica
- ✿ Dentifrice agrumes
- ✿ Huile de massage bidou

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

FORMATION AROMATHÉRAPIE

60€/personne* ⌚ 9h00 à 17h30 📅 Sur réservation

OBJECTIFS :

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

ATELIER PRODUITS D'ENTRETIEN

20€/personne

🕒 14h00 à 16h30

📅 Sur réservation

02/09/20, 15/10/20 et 05/11/20

- 🌿 Lessive liquide
- 🌿 Spray vitres
- 🌿 Gel nettoyant WC

OBJECTIFS :

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

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

MESURES COVID



Dans le cadre de la gestion de la crise épidémique coronavirus, le nombre de personnes en visite et en atelier sera limité.

Pour les visites, merci de nous contacter au 0477765885 ou par mail à creation@abiessence.com afin de réserver un créneau.

Des mesures seront prises pour protéger la santé de tous lors des visites et des ateliers.

POUR LES INSCRIPTIONS

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

Toute annulation de réservation devra être signalée le plus tôt possible, il ne sera accordé aucun remboursement si la demande d'annulation n'a pas été effectuée au moins 7 jours avant la date de l'atelier.

Nous nous réservons le droit d'annuler une date 2 jours avant celle-ci, si le nombre de participants est insuffisant.

Infos utiles de l'entreprise

HORAIRES D'OUVERTURES

En Juillet, Août et Décembre

Le Lundi, Samedi & Dimanche

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Le Reste de l'année

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

14h - 18h

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Les jours fériés

14h - 18h

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

VISITES DE LA DISTILLERIE

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

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

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison

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

Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

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

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

Mise en page : Justine

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

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

ABIESSENCE

Montgenest

42600 Verrières en Forez

04 77 76 58 85

contact@abiessence.com

www.abiessence.com

