

A lire cet automne

L'achillée Millefeuille et le sapin géant

Prévenir vaut mieux que guérir !

Cosmétique : un soin pour une peau neuve

Conseils ménagers : Les araignées

Animaux : Le retour des douleurs

L'achillée Millefeuille

Nom latin : Achillea Millefolium

UN PEU D'HISTOIRE :

L'Achillée Millefeuille dite : « herbe des militaires » ou « herbe soldat » doit son nom à la légende selon laquelle elle aurait été utilisée par Achille, héros de la guerre de Troie, pour soigner ses blessures. La culture populaire l'a surnommée Millefeuille en référence à ses petites feuilles dentellées.

Les tiges de la plante sont utilisées en Orient pour fabriquer des baguettes avec lesquelles on tire « le Yi-King », méthode de divination chinoise issue du plus ancien des livres vieux de 3 500 ans. Elle apporte des indications sur le présent, aide à la prise de décision et favorise la connaissance de soi.



Elle s'utilise aussi par infusion afin d'aromatiser le Vermouth, apéritif élaboré à partir de vin fortifié avec une eau-de-vie.

CULTURE, HABITAT, DESCRIPTION... Petit tour d'horizon sur l'achillée :

Originnaire d'Europe de l'Est et d'Asie, cette plante se caractérise à la distillation par sa couleur bleu foncé. Son parfum agréable et doux renvoie souvent à l'odeur de l'herbe fraîchement coupée.



L'Achillée Millefeuille se rencontre couramment en bordures de route, prairies, ou dans les terrains vagues. L'espèce botanique est vigoureuse et envahissante ; plantée en pot, le cerclage des racines avec des tuiles freine sa croissance.

Dans un jardin ornemental, ce sont des cultivars appréciés pour leur longue floraison odorante et colorée.

Achillea Millefolium botanique a des fleurs de blanc à rosé, qui produisent de nombreuses graines et se ressèment spontanément, d'où son côté envahissant. Ses cultivars sont par contre souvent stériles et ne se ressèment pas.

Elles attirent et nourrissent les insectes favorisant ainsi la biodiversité.

PROPRIÉTÉS DE L'HUILE ESSENTIELLE :



C'est une plante médicinale à la fleur et au feuillage aromatique. Elle est souvent indiquée pour des difficultés digestives, d'hypertension, des problèmes de peaux tels que l'eczéma, des ulcères, notamment grâce à son grand pouvoir cicatrisant. Antihémorragique, elle est efficace contre les saignements de nez.

SON EAU FLORALE, ON EN PARLE :

Les Eaux Florales ou Hydrolats sont obtenus avec l'eau de distillation des végétaux : une fois le processus terminé, la séparation de l'Huile Essentielle et de l'eau donne l'Eau Florale.

Utilisée comme lotion directement sur une peau démaquillée et bien nettoyée, l'Hydrolat d'Achillée est purifiante et apaisante pour la peau, notamment pour le soin des peaux grasses et acnéiques.

Plan énergétique

C'est une eau florale très féminine. Elle aide à équilibrer le cycle féminin et les règles difficiles. Elle peut aider les femmes en manque de confiance ...

Le sapin géant

Nom latin : *Abies grandis*

Famille : Pinaceae

Étymologie : D'origine indo-européenne, le mot sapin tire son nom de « sabinus », lui-même dérivé de sapa signifiant dégouliner, en référence à la sève et du suffixe « pinus » désignant le pin.

Originaire de la côte ouest de l'Amérique du Nord, le Sapin Géant, plus connu sous le nom de Sapin de Vancouver, est l'un des plus grands arbres d'Europe. On le retrouve notamment en France dans le Massif Central, dans les Pyrénées et sur la bordure Nord-Est du territoire.



Il est l'un des résineux les plus productifs avec une croissance de hauteur et de diamètre très accélérée. En effet, il atteint généralement sa maturité avant 30 ans à contrario des autres conifères dont la moyenne est de 80 ans.

Bien qu'il soit délaissé dans certains pays, il possède pourtant des caractéristiques sylvicoles avantageuses : son bois durable et léger fait de lui un excellent bois pour l'industrie de la papetière et pour la confection de palette. Dès son plus jeune âge, il fait un superbe sapin de Noël.



TEMPÉRATURES, SOLS, PLUVIOMÉTRIES:

Le Sapin Géant tolère de nombreux types de sols avec une préférence pour des sols profonds et frais. Grâce notamment à sa forte résistance aux vents et aux froids, il trouve toujours une place dans les plantations, servant parfois de protecteur aux essences plus fragiles comme par exemple le Douglas.

Il apprécie l'humidité de l'air car un déficit en eau de pluie peut lui être fatal.

Le sapin de Vancouver est une essence d'ombre, il a besoin de très peu de lumière, se régénérant ainsi en sous-bois.

RECONNAÎTRE LE SAPIN DE VANCOUVER :

Taille maximale : 30 m

Durée de vie : 500 ans

Port : conique pyramidal, sa cime s'aplatit avec l'âge



Ses écorces sont crevassées, lisses et grisâtres pustuleuses de poche de résine.

Ses aiguilles, longues de 3 à 4 cm, aplaties et non piquantes alternent deux longueurs différentes disposées de part et d'autre en peigne sur les rameaux.

CONCERNANT LA DISTILLATION :

Parties distillées: Aiguilles

Comme de nombreux résineux l'Huile Essentielle du Sapin géant agit sur le système ORL et respiratoire. Utilisée en inhalation, elle favorise une meilleure respiration tandis qu'en diffusion elle permet d'assainir la maison.

Son Eau Florale aide à combattre ou prévenir les affections respiratoires. Sur un plan énergétique le Sapin Géant est conseillé pour des personnes en manque d'assurance, de confiance en elles ou pour des enfants trop timides tardant à s'affirmer : 2 cuillères à soupe (ou à café pour les enfants en dessous de 10 ans) diluées dans un peu d'eau le matin avant le petit déjeuner.



Dossier du mois : Prévenir vaut mieux que guérir !

Nous n'avons pas les mêmes besoins en été qu'en automne, ni les mêmes faiblesses ou les mêmes envies... En cette saison, la lumière commence à baisser mais le décor jauni, affiche le doré de l'été une dernière fois avant l'hiver, comme un ultime soubresaut de bien être pour les yeux et l'âme, avant de se mettre en sourdine pour trois mois.



C'EST LE MOMENT DE TONIFIER SES POUMONS !

En médecine chinoise cette saison est associée aux poumons, au gros intestin et au foie. C'est le moment idéal pour chouchouter ses poumons.

Tout ce qui stimulera le poumon sera bénéfique en cette saison et aura une action positive sur les déséquilibres. Respirez, soufflez c'est déjà un grand pas vers un mieux !

Plus concrètement, la pratique d'un sport comme la natation ou le jogging sera particulièrement relaxante.

On en profitera pour tonifier les poumons grâce à des exercices de respiration, et pourquoi ne pas essayer la cohérence cardiaque (méthode de respiration).

On veillera à diffuser régulièrement des huiles essentielles comme l'eucalyptus radiata et le

pin sylvestre afin de stimuler les voies respiratoires.

Vous pouvez aussi utiliser la bourrache qui est une plante rafraîchissante, elle humidifie les poumons asséchés et irrités. Elle convient moins lorsque les poumons sont obstrués par le mucus mais elle est utile pour ceux et celles qui souffrent de la sécheresse de l'air, souvent causée par le chauffage.



ASSAINIR SES INTESTINS :

On veillera également à assainir nos intestins qui, n'oublions pas, sont en grande partie responsable du bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Le gros intestin a pour fonction l'élimination, l'évacuation des résidus solides issus de la digestion. Avant cela il termine la digestion des protéines et glucides, l'assimilation du fer et sépare liquides et solides.

Il sera alors intéressant de faire une cure de charbon végétal car il régularise les fonctions intestinales et permet d'éviter les surcharges, les mauvaises graisses, le sucre, les excitants, etc.



Il peut être intéressant de faire des mono diètes de riz demi-complet pour mettre l'intestin au ralenti ou encore boire un jus de fruits et légumes pressé à froid le matin à jeun avant le repas du midi.

En phytothérapie, l'eau florale de lavande fine est utilisée pour purifier l'intestin. Par voie orale, on peut prendre 1 à 3 cuillères à soupe par jour diluées dans de l'eau, au cours de la journée.



DRAINER ET RÉGÉNÉRER SON FOIE :

Il est essentiel de drainer et de régénérer son foie au moins deux fois par an, aux intersaisons, pour le soulager et lui permettre d'accomplir correctement sa tâche.

-Le desmodium : " La plante du foie ", ce remède s'est imposé comme le traitement naturel le plus efficace pour lutter contre les agressions que subit le foie, qu'elles soient virales ou chimiques, notamment suite à une intoxication alcoolique ou médicamenteuse. De plus, la pratique démontre que cette plante, en protégeant et réparant les cellules du foie, aide à maintenir un système immunitaire en bon état.

-L'huile essentielle de Romarin à Verbénone : 2 gouttes dans une cuillère de miel ou d'huile, tous les matins pendant 3 semaines.



-Le curcuma : c'est une plante puissamment hépato-protectrice qui protège également la muqueuse gastrique. Également anti-inflammatoire pour les personnes souffrant d'arthrite ou d'arthrose et antioxydante majeure.

-L'artichaut : il accroît la production de bile, permet d'agir contre l'hypercholestérolémie et le syndrome de l'intestin irritable.



-Le radis noir : cette plante entraîne une vidange de la vésicule biliaire, facilite le transit, génère une production de bile et a une action positive sur les allergies.



-Notre synergie foie/digestion : à base d'eau florale de romarin à verbénone, d'huile essentielle de citron, de graines de fenouil et feuilles d'artichaut, elle permet d'améliorer les fonctions digestives et de retrouver légèreté, vitalité et dynamisme.

RENFORCER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES :

Rhume, toux, grippe... Pour passer à travers les maladies de l'automne ou de l'hiver et éviter le nez rouge, les yeux larmoyants ou la gorge douloureuse, il faut savoir se protéger et se soigner. Les remèdes naturels vous aident à rester en forme et à soulager les symptômes.

Il est recommandé de privilégier une alimentation pauvre en sucres rapides et en graisses saturées. Préférer les repas riches en légumes de saison, bien réchauffants et antioxydants. Cela permettra au corps de préserver ses ressources en diminuant les efforts de thermorégulation et de digestion.



Penser aussi aux épices de gingembre, curcuma, cannelle-orange, pour agrémenter vos tisanes, plats ou soupes. Il est important de rester attentif au niveau de l'énergie global du corps et de réagir rapidement à toute sensation de fatigue, car instantanément le système immunitaire peut s'affaiblir.

Les huiles essentielles vous seront d'une grande aide en cette période. Vous pouvez vous préparer cette formule immunitaire et stimulante :

HE Gingembre 5ml
HE Sapin Géant 5ml
HE Épinette noire 10ml
HE Ravintsara 10ml

Prendre un flacon en verre teinté de 30 ml muni d'un compte-gouttes, y verser les huiles essentielles selon les quantités indiquées, en prenant l'équivalence de 30 gouttes pour un millilitre.

Vous pourrez utiliser ce mélange de plusieurs façons :



-Voie olfactive : mettre 1 goutte de la synergie et respirer profondément 5 fois de suite. Ce geste est particulièrement recommandé en début de rhume pour enrayer rapidement l'infection.

-Voie cutanée : Appliquer 5 gouttes soit sur le thorax, soit dans le bas du dos ou bien sous la voute plantaire, matin et soir, pendant 10 jours puis arrêt.

-Voie atmosphérique : cette synergie peut être mise dans un diffuseur atmosphérique pour assainir l'air ambiant, diminuer la contagiosité des épidémies et soutenir l'immunité des occupants.

Vous voilà bien outillé pour passer un automne serein et en pleine forme.

Conseils Cosmétiques : Un soin pour une peau neuve

L'été c'est notre corps, de la tête aux pieds, qui est exposé à différentes agressions comme le soleil, l'épilation très régulière, les coups de soleil, l'eau des piscines... C'est pourquoi il est important de faire peau neuve à l'automne pour affronter l'hiver avec une peau régénérée et un teint lumineux.



POUR COMMENCER UN NETTOYAGE DE PEAU S'IMPOSE.

Afin de se protéger du soleil, la peau produit plus de cellules l'été, ce qui vous donne l'impression d'avoir une peau plus épaisse et plus irrégulière au toucher. De plus l'accumulation de cellules mortes peut donner l'aspect d'un teint terne. Le gommage vous permettra d'éliminer ses cellules mortes et donc d'affiner le grain de peau et illuminer votre visage.

N'hésitez pas à choisir des gommages riches en huiles végétales régénérantes et protectrices telles que l'huile d'avocat ou l'huile de noyaux d'abricot.

Attention à bien adapter la taille des grains, préférez un grain très fin pour le visage comme la poudre d'amandes, et un grain un peu plus gros, comme le sel de Guérande, pour le corps.

Gommage pour le visage :



- 1 cuillère à café de poudre d'amandes
 - 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'avocat
 - 2 gouttes d'huile essentielle ylang ylang
- Masser en mouvement circulaire (afin de relancer la circulation sanguine) durant 3 à 4 minutes puis rincer et appliquer une crème hydratante. Renouveler le gommage une fois par semaine.

Si vous préférez opter pour une formule déjà toute prête, notre crème exfoliante visage à base d'eau florale de lavande fine et de poudres d'amandes permet d'éliminer les cellules mortes de la peau, de lisser la surface de l'épiderme et vous procure une sensation de fraîcheur.

Gommage pour le corps :

-1/2 cuillère à soupe de gros sel de Guérande

-5 cuillères à soupe d'huile végétale de noyaux d'abricot

-4 gouttes d'huile essentielle de lavande fine

Masser en mouvement circulaire (afin de relancer la circulation sanguine) durant 5 minutes en insistant sur les talons, coudes, genoux. Puis rincer et appliquer une crème hydratante. Renouveler le gommage une fois par mois (le corps n'est pas en contact permanent avec les agressions extérieures).

En attendant notre futur gel douche exfoliant, vous pouvez également utiliser notre base neutre dans laquelle vous pouvez ajouter de la poudre de noyaux d'abricot (5gr pour 250ml) et pourquoi pas une huile essentielle de votre choix.

CONTINUER VOTRE SOIN PAR UN MASQUE

Pour le visage partez sur des masques crème nourrissant à base d'huile de jojoba. Il est plus compliqué d'appliquer un masque au niveau du corps, nous vous conseillons plutôt d'adapter votre nettoyant quotidien. Les savons surgras, ou à base de lait d'ânesse seront plus doux. Vous pouvez appliquer une crème nutritive, comme masque, en couche épaisse, le soir au niveau des pieds et des mains. La nuit votre peau ne subit aucune agression extérieure, c'est le moment de la journée où elle se régénère le plus.

Et pour finir votre soin au niveau du visage, optez pour une crème hydratante et protectrice pour la journée et une huile régénérante le soir comme l'huile de macération de Rose. Si vous êtes sujet aux irritations, rougeurs, choisissez l'huile de macération ou la crème au calendula, cette belle fleur orange aux multiples vertus, stimulante cellulaire, antioxydante, apaisante et régénérante.

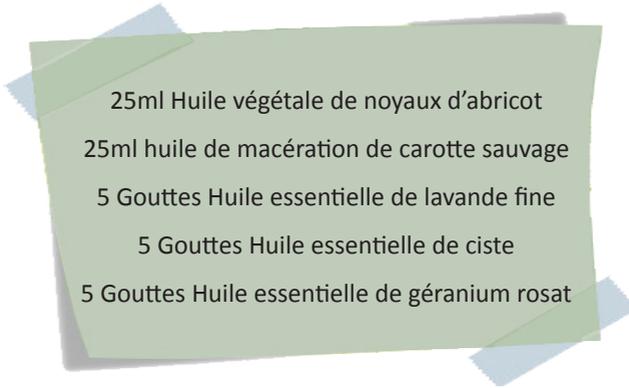


Pour le corps, une huile de macération de carotte sauvage prolongera le teint hâlé jusqu'à la fin de l'été indien. Pour les parties plus sèches, un baume ou une huile, comme l'huile de soin corps velours, sera plus indiqué. Il est important de nourrir la peau chaque jour, surtout si elle ne contient pas assez d'eau et ne produit pas assez de sébum (substance fabriquée par la peau afin de se protéger des agressions).

C'est à nous de prendre le relais et de la protéger avec une hydratation quotidienne. Une peau dévitalisée, sèche en manque d'hydratation est sujette au vieillissement cutané.

RECETTE HUILE DE SOIN RÉGÉNÉRANTE

Cette huile de soin aura une action régénérante, cicatrisante et apaisante afin de prolonger le teint hâlé du corps et du visage:



Appliquer chaque jour, cette huile de soin, sur une peau propre et sèche.

CURE D'AUTOMNE POUR UNE BONNE MINE

La peau n'est pas seulement un atout esthétique : elle est également le reflet de notre état de santé et de ce qui se passe dans notre organisme. Il est donc difficile d'avoir un teint éclatant si nous sommes fatigués, saturés par les excès de l'été... C'est le moment idéal pour s'offrir une cure d'eau florale :

- La carotte sauvage aide à détoxifier l'organisme. Elle stimule la fonction hépatique et intestinale.
- Le romarin à verbénone permet de drainer le foie, la vésicule biliaire et tonifie notre corps.

Ces deux eaux florales s'utilisent en cure de 20 jours à raison d'une cuillère à soupe dans un verre d'eau le matin à jeun et le soir au coucher.

Vous pouvez également les vaporiser sur le visage avant d'appliquer votre crème de nuit afin de purifier et régénérer votre peau.

Conseils Ménagers : les araignées, dehors ou dedans ?

En France, il y aurait plus de 1600 espèces d'araignées recensées, et aucune n'est dangereuse.

LES ARAIGNÉES RENTRENT-ELLES DANS LES MAISONS À L'AUTOMNE ?

Non, si elles y sont, c'est qu'elles y vivent déjà. L'automne est la période de reproduction des araignées : les mâles se mettent alors à la recherche d'une femelle pour s'accoupler. Il n'est donc pas étonnant que les araignées choisissent cette saison pour sortir de leur cachette et parader dans votre maison, c'est aussi le moment pour elles de tisser leurs toiles et se mettre au chaud avant l'hiver.

POURQUOI LES ARAIGNÉES SONT UTILES DANS NOS MAISONS ?



Il est conseillé de les laisser chez vous, chez elles, où elles grignotent gratuitement des indésirables : blattes, cloportes, mouches, moustiques, autres araignées, etc. Une chose importante à savoir sur les araignées ; elles n'aiment pas les endroits trop humides trop chauds ou confinés, si elles s'installent chez vous c'est plutôt le signe d'une maison saine.

LES REPOUSSER PLUTÔT QUE LES TUER :

Même si l'araignée peut se rendre utile dans nos maisons, pour certaines personnes, la vue de ces arachnides est difficilement supportable. Si vous voulez les repousser la première chose à faire c'est d'aspirer les toiles.

Elles détestent le parfum que dégagent les agrumes. Alors ne jetez plus vos épiluchures. Disposez-les dans une soucoupe que vous placez dans chaque pièce. En plus, comme le citron ou le pamplemousse, certains agrumes ont des vertus purifiantes.



Malgré toutes les espèces d'araignées que l'on peut trouver sur terre, certaines ne vivent que dans les maisons et ont un mode de vie bien précis. C'est pourquoi si vous souhaitez les déplacer, il est préférable de les mettre dans le garage ou dans la cave, car certaines ne survivraient pas aux agressions extérieures.

RECETTE POUR LES TENIR À DISTANCE :



100 ml de vinaigre blanc

30 gouttes d'huile essentielle de citron

30 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

30 gouttes d'huile essentielle de lavandin super

Vaporisez ce mélange sur les lieux de passage des araignées sans oublier le contour des fenêtres et des portes.

Conseils Animaliers: Le retour des douleurs !

LES DOULEURS ARTICULAIRES :



Les changements de températures ainsi que l'humidité réveillent aussi les douleurs chez les chiens et chats, notamment l'arthrose. Les signes de douleur sont nombreux : avoir du mal à se lever, boiter, rencontrer des difficultés à surmonter des obstacles comme gravir un escalier ou encore monter sur le canapé...

Durant cette saison, il est tout à fait propice d'emmener votre animal chez le vétérinaire pour faire un point. Son diagnostic pourra peut-être conduire à entreprendre un traitement sous forme de cure afin de soulager les maux de votre cher compagnon.

Aussi, comme les journées vont progressivement aller vers la fraîcheur, proposez-lui un lit adapté au coin du chauffage pour se reposer.

Il existe en effet des couchages orthopédiques à mémoire de forme spécialement adaptés aux animaux malades ou âgés. Ils épousent parfaitement le corps de votre animal sans aucune pression et en soulageant ses articulations et sa colonne vertébrale. Si votre petit chien est frileux, pensez à lui faire revêtir un manteau pour le protéger du froid.

Pour soulager les rhumatismes et les inflammations articulaires de votre animal, vous pouvez lui faire prendre l'eau florale de Pin avec l'eau florale de Cassis et de Genévrier durant 40 jours. Il faut mettre 1 cuillère à soupe



pour un animal de grande taille ou une cuillère à café pour un petit, de chaque eau florale dans de l'eau. Vous devrez lui faire boire dans la journée soit dans sa gamelle d'eau soit directement dans le gosier.

Enfin, veillez à ménager votre animal durant ces périodes sans pour autant le priver de sorties ou de jeu ! Si vous le connaissez bien, vous saurez repérer les jours propices ou non. Il est alors bien de vous adapter à son rythme et moduler les activités en fonction de lui.

Jardinage, Cueillette sauvage :

Vous êtes de ceux qui pensent qu'à l'approche de l'hiver, la nature n'a rien à offrir pour réjouir nos papilles ? Si oui, vous faites fausse route : certes, les herbes fraîches comestibles se font rares en cette saison, mais certaines baies et racines sont alors à leur apogée ! Profitez de ces plaisirs... et laissez-vous étonner par des saveurs originales.

UNE BONNE FEUILLE : LA BOURSE À PASTEUR



Vous avez envie de changer de la mâche, du chou et des poireaux ? La bourse à pasteur est l'une des rares plantes sauvages comestibles qui se jouent de la mauvaise saison et peuvent être cueillies à cette période. Cette Crucifère forme une rosette de feuilles dentées semblable à celle du pissenlit, à ceci près que les lobes des feuilles sont plutôt dirigés vers le sommet de la feuille, tandis que chez le pissenlit, ils sont horizon-

taux ou dirigés vers la base.

La bourse à pasteur est très courante dans les jardins, les prés et le bord des chemins ; on peut la cueillir et la déguster toute l'année. Elle se consomme crue, en salade, ou cuite, comme le font les Chinois et les Japonais, qui la préparent comme un légume ou en soupe.

AROMATIQUE ET DOUCE, LA RACINE DE BARDANE

La bardane est une Astéracée bisannuelle qui peut atteindre des dimensions impressionnantes. On la rencontre au bord des chemins, dans les décombres et les terrains pauvres, ou encore à proximité des endroits cultivés... voire dans les jardins, où elle représente une sacrée "mauvaise herbe", difficile à déloger et dont les fruits s'accrochent terriblement aux vêtements, aux cheveux et aux poils d'animaux !

Ne vous fiez pas à son apparence peu engageante : dans la bardane, tout est comestible. C'est sa racine épaisse à chair blanche qui réjouira nos papilles : sa saveur aromatique et sucrée rappelle celle de l'artichaut ou du salsifis.



Récoltez-la chez les plantes âgées d'une année, quand elle est bien charnue, tendre et gorgée de nutriments, entre l'automne et le printemps suivant. Une fois nettoyée et grattée, elle peut se manger crue, râpée, coupée en rondelles, ou cuite (à la vapeur, à l'eau bouillante, à la poêle...).

BAIES ET PETITS FRUITS SAUVAGES POUR CONFITURES D'HIVER :

CYNORRHODONS



Les cynorrhodons sont les fruits de certains rosiers et de l'églantier. Décoratifs au jardin, et appréciés des oiseaux qui s'en régale pendant la mauvaise saison, ils sont également délicieux en confiture ou en gelée. Ils restent sur l'arbuste tout l'hiver, ce qui rend la cueillette facile. Comme de nombreuses baies sauvages, on les récolte après les premières gelées (le gel attendrit le fruit). Un passage au tamis après cuisson est indispensable pour débarrasser la pulpe des grains et des petits poils très irritants pour la peau et les muqueuses (ce n'est pas un hasard si le cynorrhodon est surnommé "gratte-cul"...).

SORBES

Les fruits du sorbier des oiseleurs, ne sont comestibles qu'une fois blets, c'est-à-dire après avoir connu une période de gel, généralement en décembre. Ces petites baies rouges ou oranges, rassemblées en grappes retombantes, ressemblent un peu à de minuscules pommes. L'arbre (qui peut atteindre 10 à 15 mètres de hauteur) se rencontre un peu partout : taillis, bordures de champs ou de prés, forêts de feuillus, lisières de bois...



Les sorbes donnent de délicieuses confitures, seules ou mélangées à d'autres fruits (pommes notamment).



PRUNELLES

Les prunelles, ce sont ces petites prunes sauvages violettes et sphériques, semblables à de petites quetsches, couvertes de pruine blanchâtre. Vous en avez sûrement déjà vu au cours de vos balades !

Le prunellier est en effet un arbuste épineux très commun : on le rencontre souvent dans les haies champêtres, le long des fossés, au bord des routes et des chemins... Ses feuilles ressemblent beaucoup à celles de nos pruniers domestiques.

Ces petits fruits sont quasiment immangeables crus, tant ils sont astringents et amers, mais le gel leur fait perdre leur amertume et on en fait des confitures, des gelées ou des alcools savoureux.

A vos paniers !

LES GELÉES SE FONT ATTENDRE ?



Sachez qu'un passage des fruits et baies au congélateur fait le même effet que les gelées de Dame Nature : n'hésitez pas à cueillir fruits et baies sauvages mûrs dès que vous en avez l'occasion, lors de vos promenades de fin d'automne... ainsi, vous serez sûr que les oiseaux ne vous devanceront pas !

ON N'EST JAMAIS TROP PRUDENT

Il en est des plantes comme des champignons : parmi celles qui sont comestibles, certaines peuvent être confondues avec des plantes toxiques.

Si vous n'êtes pas un habitué des cueillettes sauvages, pour vous aider dans l'identification des plantes, il est conseillé de vous munir d'un guide de botanique.



Traditions locales : Les vendanges



« Les vendanges, comme toujours, il fallait se lever de bonne heure. Il fallait partir à cinq heures du matin pour descendre [de Châtelneuf à la vigne, près de Montbrison]. Il fallait descendre à pied et remonter, tous les jours. Et quand arrivait le soir, facilement il pleuvait, il fallait remonter à pied et faire le travail [soigner le bétail] . Et le lendemain, il fallait recommencer comme si... pendant huit

jours de suite. Et on faisait tout à pied.

Alors, il ne fallait pas laisser de raisins dans les ceps. Ce n'était pas comme aujourd'hui ! Parce que, autant de raisins tu laissais, autant de "batiolées" tu recevais [rires].

Alors, une batiolle ? On t'attrapait. Un t'attrapait par les épaules, l'autre t'attrapait par les pieds ; et un autre faisait l'âne par dessous [rires]...

Et aux repas ? Qu'est-ce que vous mangiez aux repas ? [Question d'André Guillot]

Eh bien ! On mangeait le matin : jambon, saucisson... En arrivant à la vigne, on mangeait, des fois, un morceau de pâté ; ça dépend, parce que tu avais dîné à six heures du matin pour partir alors tu étais à la vigne à huit heures. C'était déjà bien digéré ce qu'on avait mangé.

A midi, tu mangeais jambon, saucisson... Alors on portait des salades de pâtes, de machin... et fromage. A quatre heures on mangeait à nouveau jambon, saucisson. Le soir, ils mangeaient du civet... le civet, la soupe.

Et en montant, il ne se passait rien ? [Question de Gilbert Passel]

Eh ben ! En montant, ça dépend ! Ça dépend comme on marchait vite. Des fois, tu marchais vite, des fois tu mettais plus longtemps, ça dépend.

Mais maintenant, ce n'est pas les jeunes qui le feraient, maintenant... Parce qu'il fallait le faire tous les jours, huit jours de suite. Ceux qui avaient beaucoup de vin, chez Meunier, au bourg, ils avaient... Il fallait compter huit jours. La vigne était aux Grands Champs [commune de Champ-dieu]. Huit jours à descendre avec les boeufs. Et il fallait partir des Grands Champs à deux heures de l'après-midi pour arriver à sept heures du soir au bourg. Ils avaient grand de vigne. Il fallait compter huit jours de suite. Les boeufs montaient trois bennes. Eh bien, tu avais sept, huit [vendangeurs] au moins, chaque jour. Tu la laissais [la vendange] à travers la vigne. Si c'était maintenant, le lendemain, tu ne trouverais plus rien.

Et puis après il fallait tirer le vin. Il fallait décharger les bennes en arrivant ; ça se faisait tout à la veillée. Alors les veillées commençaient au mois d'octobre, parce que ça se faisait tout à la veillée.



Et puis après, il fallait écraser... On ramassait des pommes. Il fallait écraser les pommes. On passait le vin de pomme sur le "gène" [marc de raisin] comme on disait.

En automne, il fallait trier des noix. On ramassait des noix mais il fallait toutes les "décaqueter" [enlever le brou] pour les apporter au marché le samedi. Tout aux veillées. On ramassait des raves. Dans le temps, il fallait trier les raves pour les donner aux vaches. Elles ne pouvaient pas les manger toutes rondes. Alors ça se faisait tout aux veillées. Il n'y avait pas de télé en ce moment. Quand on était une bande, tu riais bien parce que la veillée durait plus que... On se mettait deux ou trois pour le faire... »

Marthe Défrade
(Châtelneuf, 42)

"Extrait du site Forez-Histoire"

Zoom sur les cultures d'Abiessence :

UN BEL ÉTÉ....UNE BONNE ANNÉE !

Le début de saison des aromatiques ne s'annonçait pas franchement très bien. Début juillet, nous étions toujours dans une humidité permanente avec des températures basses. Et puis

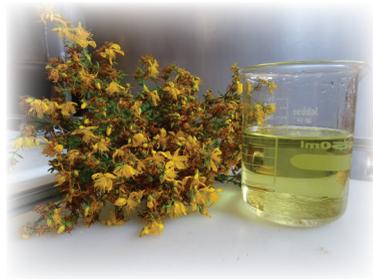


tout à coup l'été est arrivé ! Le thermomètre n'a cessé de grimper même dans notre montagne ! Tous types de fleurs sont apparus dans la nature, offrant leur pollen aux précieuses abeilles. Nous avons eu la chance cette année d'avoir pu cueillir du millepertuis et de l'achillée millefeuille pour la distillation. Ce qui n'était pas arrivé depuis 2015. Leur huile est très rare avec des propriétés

très spécifiques. Le millepertuis a une action contre les problèmes inflammatoires et traumatiques. Pour l'huile essentielle d'Achillée, d'une couleur bleu azur, nous l'utiliserons pour stopper les saignements. En ce qui concerne les plantes aromatiques cultivées, nous avons eu aussi le droit à des milliers de fleurs de toutes les couleurs. La météo a réellement joué en faveur de la production des huiles essentielles. A la



période des récoltes, les journées étaient chaudes et sèches, ce qui a favorisé, dans une certaine limite, la synthèse des essences. Au 20 août, la quasi-totalité des récoltes était effectuée. Septembre s'est terminé par les ramasses de bleuet, souci et carotte (graines).



QUEL AVENIR POUR LES PLANTES AROMATIQUES ?

Le projet de la distillerie est né, entre autres, avec comme point de départ « le réchauffement climatique...et pourquoi pas la lavande aux portes de Lyon ? ». Aujourd'hui, le réchauffement climatique nous oblige à nous projeter sur les années à venir. Allons-nous cumuler les années de stress hydriques pour les plantes?

Les automnes et hivers secs puis un cumul des précipitations sur les mois du printemps voir début d'été. Cette année nous avons implanté certaines parcelles qui regorgeaient d'eau (une vraie riziculture !). Au mois de juillet, les racines se sont asphyxiées provoquant le dépérissement des plants. Et pour ceux qui se sont bien enracinés au printemps, maintenant ils souffrent du manque d'eau et pour certains sèchent complètement. Les hivers peu rigoureux vont-ils favoriser le développement des populations de « nuisibles » tels que les chenilles ? Suite aux problèmes que nous avons eu en début de saison sur une attaque sévère notamment sur une parcelle, nous allons nous engager dans un « collectif » de surveillance des populations avec la Chambre d'Agriculture de la Drôme.

A l'avenir nous prévoyons d'implanter les aromatiques sur des terres en légère pente (afin de favoriser l'écoulement au printemps) mais nous devons aussi appréhender le manque d'eau en captant les excès du printemps dans des bassins ou autres systèmes de récupération. Notre optique est aussi d'augmenter l'humus présent dans nos sols. Ceci favorisera la vigueur des plants et permettra un maintien d'une certaine humidité grâce à la structuration du sol. Certains disent que dans 100 ans, Montbrison correspondra à Alger....qui sait ? Au lieu de planter des sapins, nous nous orienterons vers les eucalyptus et par pression des zestes nous pourrons aussi extraire les essences d'orangers, citronniers, ! En attendant observons la Nature et composons avec !



CHEZ ABIES-BOIS : Changement de matériel.

NOE

Notre « petite » merveille, a pointé le bout de son nez le 25 juin 2018. Il est aussi beau que nous l'avions imaginé 9 mois auparavant et se porte à la perfection avec ses 17 tonnes, ses 7,6 mètres de long et ses 2,8 mètres de large.

Il prend donc déjà beaucoup de place, et surtout dans le cœur d'Alexandre, l'heureux conducteur ! Il promet de le pouponner et d'en prendre soin durant les années à venir.



Plus sérieusement, le renouvellement du débusqueur est arrivé en remplacement de l'ancien. Il est destiné à l'exploitation des bois en longueur. Son avantage est qu'il possède 6 roues, ce qui répartira mieux la charge, et respectera donc mieux les sols forestiers. Par ailleurs, le conducteur gagnera en confort et modernité.

Il marque le début du changement de matériel chez Abies-Bois puisqu'un autre engin, beaucoup plus petit, donc complémentaire, vient de faire son entrée...



NOVOTNY

Il s'est fait désirer mais le voilà enfin arrivé, tout beau tout neuf. Le porteur forestier 8 roues NOVOTNY vient compléter notre parc de matériels. En effet, suite à l'achat du tracteur NOE voici venu l'un des plus petits porteurs sur le marché. Avec ses 2,10m de large, 7m de long et son poids de 7 tonnes seulement, il est l'engin le plus complémentaire et aussi opposé au NOE. Contrairement à lui, il est utilisé pour sortir uniquement des petit bois de la forêt (billons).

Et, par sa taille, il est l'engin idéal pour les éclaircies. Son gros point fort est le rapport poids/puissance.

En effet il est équipé d'un moteur de 100cv et de 8 roues motrices pour un poids à vide de 7 tonnes ! Concrètement, cela signifie seulement 3kg de pressions au sol par pneus, donc il fait très peu de dégâts sur les sols forestiers avec une bonne qualité de franchissement. Par ailleurs, avec sa largeur de 2,10 m, les chantiers mal desservis par des chemins pourront éventuellement être réalisés. Cet achat étant prévu depuis plusieurs mois, de nombreux devis ont déjà été signés grâce à ses mensurations.

Tout cela est une belle théorie, il ne reste plus qu'à tester ses capacités et surtout couper en amont les bois à la tronçonneuse pour pouvoir approvisionner les deux débardeurs d'Abies-Bois.



LES PROJETS : Abiessence touche du bois !

Quelle chance et quelle richesse d'avoir de belles forêts dans nos monts. Il faut préserver le Forez et œuvrer pour l'avenir. Donner au bois local, la place, l'emploi et le soin qu'il mérite. Les forêts ont du souffle, le bois a du cœur. Comment faire donc pour conserver ce poumon et ce moteur naturel en pleine forme ? Il suffit de ne pas « l'exploiter » mais bien de le jardiner pour partie, de le renouveler pour d'autres zones et enfin de le laisser autonome pour son développement naturel sur des secteurs préservés. « Notre carré de bûcherons » œuvre pour cela avec un sens aigüe et affûté d'un travail réfléchi toujours remis en question et qui évolue au fil des chantiers. Utiliser du matériel qui va dans ce sens est également indispensable pour préserver le sol et la régénération. Trier et retrier pour donner à chaque grume, à chaque billon...et à chaque branche sa destination.

Ainsi, il n'est pas nécessaire « de faire du cube » mais bien de donner au bois sa valeur. Extraire des aiguilles l'huile, permet d'être en contact avec l'essence même de l'arbre et de retrouver ainsi le souffle et l'oxygène de nos forêts pour nous protéger de l'asphyxie, des allergies et des maux d'hiver.

Le bois est également une source renouvelable de chaleur qui nous préserve du froid de nos hivers depuis toujours. Mais surtout, si notre scie rit en débitant du bois local, c'est parce qu'elle sait qu'elle prolonge et qu'elle donne à ce cœur une nouvelle vie ou plus précisément qu'elle révèle toute sa valeur ; en effet, quelle magie lorsqu'un tronc devient pièce de charpente, planche ou encore futur plateau de menuiserie.

Mais lorsque la sève de nos forêts coule dans nos veines, nous ne pouvons pas laisser ce bois si précieux brut. Il nous pousse à lui donner et à mettre en avant tout son éclat.

Nos projets de développement sur notre site de Gumières vont dans ce sens. Nous avons en effet investis cette année dans une corroyeuse, machine permettant de raboter les 4 faces d'une planche ou d'une pièce de bois tel qu'un poteau.

Nous avons associé à cet équipement une toupie traçant au fil d'une planche un bord arrondi ou une rainure...

Mais Emmanuel et Steeves, nos passionnés de bois souhaitent aller encore de l'avant et ont finalisé notre premier salon de jardin qui appellera d'autres modèles selon leur inspiration. Nous attendons actuellement des outils de toupies complémentaires pour réaliser du bardage, du plancher de grange...Mais à Abiesseance et à Abies-bois, nous avons la tête dure comme du bon pin



et nous arrêter là serait un « crève-cœur ». Le bois nous le voulons au plus près de nous et de vous, le voir sur nos murs, nos planchers et pourquoi pas à l'avenir le voir comme matériau principal de nos meubles. Mais pour en arriver là, il nous faut le sécher. Une nouvelle équation était alors à résoudre. Comment y arriver en utilisant la bonne énergie locale ? Nous nous sommes donc consacrés à trouver cette solution. Et par une suite logique d'utilisation d'énergie pour le moment pas perdue mais simplement en réserve nous aurons trouvé un cycle éco et logique de séchage.



**Chaudière
fonctionnant
à 50% de ses
capacités**

Déchetat avant
distillation



**Air chaud
de la distillerie**

**Eau chaude de
distillation**



Déchetat après
distillation

Le déchetat deviendra alors ce combustible indispensable pour alimenter une chaudière à Gumières tout en limitant le coût de cette opération. Un séchoir spécifique sera alors implanté sur ce même site pour obtenir une déshumidification parfaite et à moins de 12% des planches destinées à la future transformation en planchers, lambris...

Le bois local a du cœur, faisons en sorte qu'il dure !

Energy Ball



INGRÉDIENTS (15 PIÈCES)

200 gr de dattes bien moelleuses

100 gr d'amandes

2 cuillères à soupe de cacao non sucré

1 cuillère à soupe de purée d'amandes

1 cuillère à soupe d'huile de coco

3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

2 pincées de fleur de sel

PRÉPARATION

Mettez les amandes dans le bol d'un robot de type mixeur et mixez juste pour les concasser. Ajoutez les dattes coupées en morceaux, la purée d'amandes, l'huile de coco, l'huile essentielle, le cacao et la fleur de sel. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Vous devez pouvoir en faire des boulettes.

Prélevez des cuillères à soupe et formez des boulettes d'environ 20 g.

Réservez au frais pendant au moins une heure avant de déguster.

Vous pouvez rouler les boules dans de la noix de coco râpée ou du cacao pour la finition avant de les mettre au frais.

Cookies araignées



INGRÉDIENTS

200 gr de beurre de cacahuète

50 gr de sucre roux

1 œuf

1/2 sachet de levure

10 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

POUR LA DÉCORATION

des boules chocolatées

du chocolat (quelques carreaux)

du sucre glace



PRÉPARATION

1-Préchauffez le four à 160°C. Dans un saladier, mélangez le beurre de cacahuète, le sucre roux, l'œuf, l'huile essentielle et la levure jusqu'à obtenir un mélange homogène.

2- Formez des boules de pâte (environ 20) avec vos mains et disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

3- Mettez au four environ 10 à 12 minutes. Laissez refroidir environ 5 minutes.



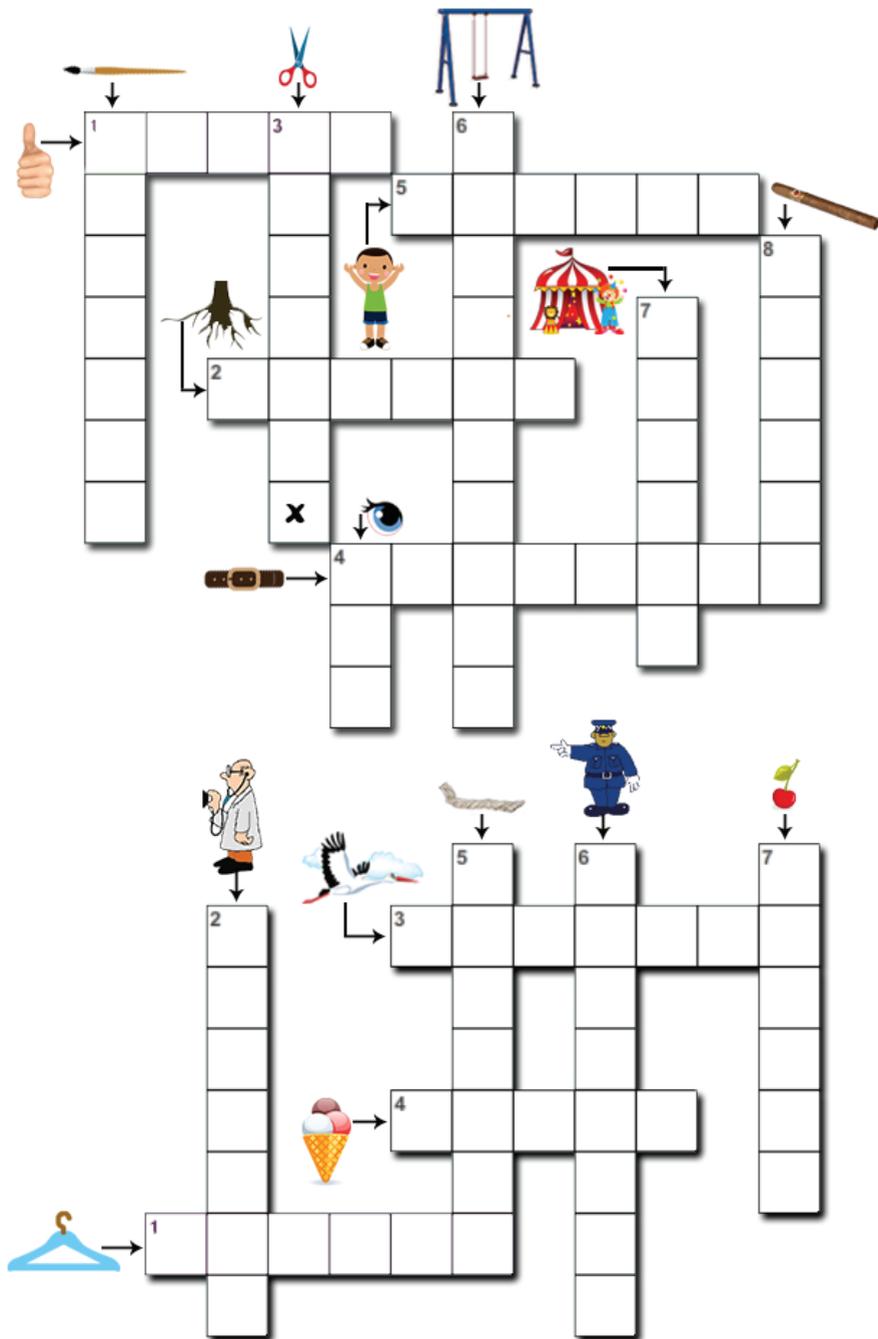
4- Enfoncez dans chaque cookie une boule de chocolat en appuyant légèrement dessus pour faire apparaître des craquelures sur le biscuit.

5- Faites fondre le chocolat et mettez-le dans un cornet ou un sachet de congélation. Découpez un petit bout du cornet (ou du sac) pour pouvoir tracer les 8 pattes des araignées.

6- Mélangez le sucre glace avec un tout petit peu d'eau de manière à obtenir un glaçage assez épais. Avec un cure-dent, déposez 2 petites gouttes de glaçage pour faire les yeux. Puis faites les points noirs avec du chocolat fondu.



Mots fléchés:



Évènements : Tous à vos agendas !

AROMA'THLON "ÉDITION 2018"

DIMANCHE 14 OCTOBRE

Pour la troisième année consécutive, Abiessence organise son "Aroma'thlon".

C'est l'occasion pour vous de venir participer à diverses animations aromatiques et sportives.

- A partir de 9h00

Raid (de) nature : différentes épreuves non chronométrées seront réparties sur 10 kms. Le parcours est accessible à tous, il peut s'effectuer en marchant, en courant, à vélo (et vous pouvez même le "fer à cheval"), à votre allure ! Le raid se fera de préférence en équipe de 4 personnes mais nous accepterons bien évidemment les solitaires et les familles nombreuses ! Les départs libres s'effectueront de 9h00 à 10h30.

Inscription gratuite par téléphone au 04.77.76.58.85, mail à creation@abiessence.com ou directement à la boutique.

- A midi : Possibilité de restauration sur place. Les repas seront préparés avec des produits locaux par deux associations de Verrières : le CCAS (Centre Communal d'Action Social) et l'APE (Association des Parents d'Élèves). Ils vous proposeront un plateau repas pour 8€ (saucisse, pomme de terre, fromage et fruit). Vous aurez la possibilité de commander votre repas au départ du parcours. L'après-midi, différentes collations seront vendues : crêpes, pâtés aux pommes, cafés, sirops...

- A partir de 14h00

Des animations gratuites vous sont proposées : Tyrolienne, Trotinettes électriques, Tir à l'arc, Balanz Bike, Escalade, Spike Ball, Badminton, Disc Golf, Arbalète ...

N'hésitez pas à venir participer à cette journée conviviale, multigénérationnelles...

LE SALON TATOU JUSTE

Nous serons présents pour la 13ème édition du salon TATOU JUSTE, le samedi 24 et dimanche 25 novembre au parc des expositions Hall B à Saint-Étienne.

Ateliers - Formations :

Venez vous initier ou vous perfectionner à la distillerie.

ATELIERS D'AROMATHERAPIE

14h à 16h30 - 20 € / personne

- Thème AUTOMNE -

Complexe anti-coup de fatigue

Roll On Déstresser

Huile de massage musculaire

Lait corps hydratant

Shampooing solide

- Thème HIVER -

Baume mains et pieds

Gommage visage

Soin cheveux après-shampooing

Complexe diffuseur respiratoire

Poudre lave-vaisselle

Dates

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

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

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

Dates

En Décembre : 1/6/12/15/18

En Janvier : 3/5/9/12/17/19/26/31

En Février : 2/7/9/13/16/23/28

FORMATIONS

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

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

Dates

Jeudi 20 Septembre 2018

Jeudi 25 Octobre 2018

Jeudi 22 Novembre 2018

Jeudi 24 Janvier 2019

Jeudi 21 Février 2019

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

ATELIERS ENFANTS

14h30 à 16h30 - 12 € / enfant

À partir de 7 ans

- Thème AUTOMNE -

Stick Apad Poo
Baume respiratoire
Parfum solide

Date

Mardi 23/10/18
Mardi 30/10/18

- Thème HIVER -

Roll On Immun stick
Huile de massage bidou
Spray douce nuit

Date

Mardi 19/02/19
Mardi 26/02/19

Afin de valider votre inscription, nous vous demandons d'envoyer votre règlement par chèque du montant de l'atelier.

Merci de préciser votre nom, prénom, numéro de téléphone, adresse mail, ainsi que la date de l'atelier.

Les inscriptions se font par téléphone au 04-77-76-58-85, par mail à contact@abiessence.com ou directement au magasin

Il est possible de réaliser des ateliers privés à la distillerie (enterrement vie de jeune fille, anniversaire...) pour des groupes de 15 à 20 personnes, n'hésitez pas à nous contacter.

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.

ANIMATIONS INDIVIDUELLES

- COURS D'AUTO-MAQUILLAGE -

(15€ - 30 minutes - Sur réservation)

A 14h, 14h45, 15h30, 16h15 ou 17h : 11/09, 09/10, 13/11, 11/12, 08/01, 29/01 et 27/02.

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

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

- SOIN DU VISAGE -

(15€ - 30 minutes - Sur réservation)

A 9h, 9h45, 10h30 ou 11h15 : 19/09 et 29/11.

A 14h, 14h45, 15h30, 16h15 ou 17h : 02/10, 06/11, 04/12, 02/01, 22/01 et 14/02.

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

- MODELAGE DU DOS -

(8€ - 20 minutes - Sur réservation)

A 9h00, 9h30, 10h00, 10h30, 11h00 ou 11h30 : 19/02.

A 14h00, 14h30, 15h00, 15h30, 16h00, 16h30 ou 17h00 : 18/09, 16/10, 20/11, 20/12, 16/01 et 06/02.

Modelage du dos aux huiles essentielles

- MODELAGE VISAGE ET CRANE -

(8€ - 20 minutes - Sur réservation)

A 14h00, 14h30, 15h00, 15h30, 16h00, 16h30 ou 17h00 : 25/09 et 27/11.

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

Modelage du visage et du crâne pour un moment de détente

ANIMATIONS COLLECTIVES

1h30 - 5€/personne - Sur réservation

- COURS DE MODELAGE DU CRANE -

De 14h00 à 15h30 : Jeudi 13/09/18.

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

Explications et pratique de différents points énergétiques au niveau du crâne

- COURS DE MODELAGE DU VISAGE -

De 14h00 à 15h30 : Jeudi 15/11/18.

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

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

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

**Le nombre de places est limité, les inscriptions se font par téléphone
au 04 77 76 58 85, par mail à contact@abiessence.com ou directement
au magasin.**

**Afin de valider votre inscription, nous vous demandons d'envoyer votre
règlement par chèque du montant de l'animation.**

**Vous repartirez avec un échantillon de produit de soin lié à l'animation.
Les animations sont proposées par une esthéticienne.**

Infos utiles de l'entreprise

HORAIRES D'OUVERTURES

En Juillet, Août et Décembre

Le Lundi, Samedi & Dimanche

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Le Reste de l'année

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

14h - 18h

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

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, Pauline, Orlane, Jean-Michel 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

