

A LIRE CET AUTOMNE

Sommaire

Le Cyprès	2
La Bergamote	4
S'adapter à l'automne tout en douceur.....	6
Conserver sa bonne mine	9
Trop laver, est-ce bon pour la santé ?	12
Vos animaux savent-ils se soigner tout seul ? ...	14
La myrtille, l'or bleu des Monts du Forez.....	16
Zoom sur les cultures	17
Abies-bois sur tous les fronts	19
Des nouvelles de Gumières	20

Le Cyprès : Symbole d'immortalité

Nom latin : Cupressus Sempervirens

Famille : Cupressacées

Partie distillée : Jeunes rameaux, cônes, feuilles

Odeur : Résineuse, boisée, rappelle le cèdre, balsamique, camphrée



Provenance :

Pourtour Méditerranéen, Espagne, Maroc.

Etymologie :

Du latin « cupressus », du grec « cyparissos », personnage de la mythologie grecque, fils de Télèphe, qui fut changé en cyprès par Apollon... Ainsi le cyprès devient symbole funèbre, de tristesse et arbre des morts.

Utilisation symbolique :

La symbolique du cyprès est depuis bien longtemps, celle de la vie éternelle. Son feuillage est toujours vert avec des fruits, son bois, quasi imputrescible, avec une odeur d'encens. C'est pourquoi il est utilisé pour la fabrication des cercueils des papes, souvent aussi pour ceux des dignitaires civils ou

religieux et autres grands de ce monde. Autour des tombes, les cyprès étaient généralement plantés par deux pour les adultes (couples) ou isolés pour les enfants.

Propriétés de l'Huile Essentielle de Cyprès :

L'huile essentielle de cyprès est une décongestionnante veineuse et lymphatique sans égal : elle traite de la varice aux jambes lourdes, en passant par la cellulite ou les hémorroïdes. C'est également la seule qui lutte efficacement contre les toux sèches, d'irritations et persistantes, toux du fumeur, extinction de voix, allergies respiratoires.

Elle est strictement interdite chez les femmes enceintes ou chez les personnes ayant présenté des problèmes ou une maladie induite par un surplus d'hormones féminines.

L'huile Essentielle de Cyprès par voie orale :



Extinction de voix : Mélanger 2 gouttes d'huile essentielle de cyprès et 1 goutte d'huile essentielle de lavande fine dans une cuillerée à café de miel. 2 fois / jour durant 3 jours.



Insuffisance veineuse : Déposer 1 goutte d'huile essentielle de cyprès et 1 goutte d'huile essentielle de citron, dans une cuillerée à café de miel ou sur un comprimé neutre.

A prendre le matin en cure de 10 jours.

L'huile Essentielle de Cyprès par voie cutanée :



Toux sèche : Diluer 20 gouttes d'huile essentielle de cyprès, 20 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié, 10 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole et 20 gouttes d'huile essentielle de ravintsara dans 50 ml d'huile végétale. Appliquer 4 gouttes de ce mélange en massage sur le torse et sur le dos, 3 fois par jour, pendant 10 jours.



Varices et jambes lourdes : Mélanger 20 gouttes d'huile essentielle de cyprès, 40 gouttes d'essence de citron et 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, dans 50 ml d'huile végétale de calendula. Appliquer en massage, notamment sur les jambes, le soir en partant des chevilles et en remontant vers les hanches pour stimuler le flux veineux vers le cœur.



Cellulite : Diluer 20 gouttes HE de cyprès, 20 gouttes d'huile essentielle de Citron, 20 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et 10 gouttes d'huile essentielle de lemongrass dans 50 ml d'huile végétale de rose musquée.

Masser fermement les zones à traiter (cuisses, hanches).

L'huile Essentielle de Cyprès en diffusion :



Fatigue physique ou morale / Stimulant immunitaire avant l'hiver :

2 gouttes d'huile essentielle de citron
2 gouttes d'huile essentielle de cyprès
2 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire
1 goutte d'huile essentielle de sapin pectiné ou 1 goutte d'encens oliban

A diffuser dans vos pièces à vivre le matin.



La Bergamote : Le plus doux des agrumes

Nom latin : Citrus Bergamia

Provenance : Italie

Famille : Rutacées

Partie distillée : Zeste



Son odeur :

Fine, délicate, suave et piquante.

Évoque un mélange d'agrumes et de fleurs.

Histoire :

La bergamote est le fruit du bergamotier, arbre principalement cultivé en Calabre (Italie). Selon Giorgio Galesio (botaniste italien), elle serait issue d'un croisement entre une orange amère et une lime (aussi appelée citron vert).

Selon certains, la bergamote vient d'Orient et aurait été introduite en Europe par les croisés et son nom viendrait du mot turc ottoman «Bey armut» que l'on peut traduire par «La poire du Maître».

D'autres soutiennent qu'elle a été rapportée des îles Canaries par Christophe Colomb et qu'elle tirerait son nom de la ville de Berga, au nord de Barcelone, où elle fut cultivée à l'origine.

La bergamote, force du Earl Grey :

La recette du thé Earl Grey, un thé noir aux extraits de bergamote, a été commercialisée à partir de 1830 en Angleterre. C'est un des thés parfumés le plus connu et le plus consommé dans le monde.

D'après des résultats parus dans le Journal of Functional Foods, les enzymes HMGF (hydroxy méthyl glutaryl flavanones) de ce fruit ont une action sur le cholestérol et par conséquent peuvent prévenir l'hypercholestérolémie.

Parfumez vos gâteaux aux Huiles Essentielles d'Agrumes :



Cakes et gâteaux : 5 gouttes d'huile essentielle de bergamote (+ 5 gouttes d'huile essentielle de citron) à mélanger à vos préparations culinaires.

Sachez que 5 gouttes sont l'équivalent d'un zeste de bergamote.

Propriétés de l'huile essentielle de Bergamote :

Antiseptique cutanée, elle lutte contre l'excès de sébum et régénère les tissus. Très utile aux peaux et aux cheveux ayant une tendance à graisser rapidement.

Comme tous les agrumes, cette huile essentielle favorise la digestion. C'est aussi une puissante relaxante et sédative, indispensable à toute personne souffrant de troubles de l'humeur, stress, angoisses, irritabilité et autres insomnies.

- **Peau et beauté** : astringente, purifiante, antiseptique, régénérante, lutte contre l'excès de sébum.
- **Stress et relaxation** : calmante, relaxante, antistress, favorise l'endormissement.
- **Digestion et crampes** : antispasmodique, stimulante digestive, laxative, favorise l'expulsion des gaz intestinaux.

Attention, cette huile essentielle est photo sensibilisante !

(à éviter avant une exposition au soleil)

Fabriquer sa propre eau de Cologne :

- 50 gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- 50 gouttes d'huile essentielle de citron
- 25 gouttes d'huile essentielle de bergamote
- 15 gouttes d'huile essentielle romarin à cinéole

► 15 gouttes d'huile essentielle de benjoin

► 100 ml d'alcool

Mélangez les 5 huiles essentielles. Ajoutez 100 ml d'alcool à ce mélange. Versez dans un flacon en verre. Laissez reposer au minimum deux semaines. Filtrez. Cette eau de Cologne se conserve plusieurs mois, à l'abri de la lumière.



L'huile essentielle de bergamote: Une merveille pour passer l'automne...

En diffusion :

Stress et déprime : 3 gouttes d'huile essentielle de bergamote, 2 gouttes d'huile essentielle de verveine Yunnan et 2 gouttes d'huile essentielle de mandarine ou d'Ylang-Ylang à diffuser dans les pièces telles que la chambre ...

S'adapter à l'automne tout en douceur

Dans de nombreuses médecines traditionnelles, les saisons sont comprises comme ayant une grande influence sur notre corps mais également sur notre santé émotionnelle et psychique. L'énergie propre à chaque saison entre en interaction avec notre organisme, exacerbant certaines de nos humeurs, entraînant parfois un déséquilibre. Nous pouvons ainsi ressentir une baisse de régime, de la fatigue, un effet coup de mou, ou d'une manière plus pragmatique, une baisse d'immunité, des carences, une digestion parfois difficile, des douleurs diffuses...

Voici quelques conseils pour profiter de l'énergie automnale dans la bonne humeur :

lutter en douceur contre la dépression saisonnière. C'est simple, efficace, et une multitude de modèles existent !



S'exposer à la lumière

Alors oui, les journées sont de plus en plus courtes, et notre moral faiblit à vue d'œil. La faute à la lumière ? En partie, car cette dernière développe chez nous des facultés énormes, lorsqu'il s'agit d'entreprendre, d'être de bonne humeur et/ou, tout simplement, de développer notre capital bien-être. L'idéal est de s'exposer à la lumière naturelle, mais lorsque celle-ci manque, pourquoi ne pas songer à la luminothérapie ? Véritables concentrées de bonnes ondes, les lampes dédiées à cette pratique permettent de

Adapter son alimentation

Avec l'automne, nous entrons dans une période de refroidissement et de sécheresse. La peau et les muqueuses ont tendance à se dessécher, le corps commence à sentir le refroidissement, les intestins se remplissent d'air amenant à des ballonnements, des constipations et l'ensemble du corps est moins souple et lubrifié.

De plus cette période accroît les sentiments d'inquiétudes et l'instabilité émotionnelle. Il est donc préconisé de manger et boire chaud dès le matin. Outre la chaleur des aliments, il est recommandé de consommer des aliments plus denses et humides. Il est ainsi préférable de limiter les aliments refroidissants comme les produits laitiers ou encore les aliments légers comme les salades.

Pour les personnes qui ressentent particulièrement ce refroidissement de l'automne, l'utilisation d'épices dans

l'alimentation ou les boissons est une manière de stimuler le feu digestif et de favoriser la thermogénèse en aidant à la production de chaleur et à la circulation de l'énergie. Attention néanmoins à ne pas manger pimenté (préférez des épices douces) car l'intestin est un organe particulièrement sensible en automne et le piment lui est défavorable car irritant. En énergétique chinoise, les organes liés à l'automne sont les poumons et les intestins. Ainsi, boire chaud est bienfaisant pour les organes respiratoires car la chaleur se diffuse dans la gorge et favorise le réchauffement des poumons.

Soupe de potiron à l'orange douce et à la noix de muscade



- 1 Kg de chair de potiron
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 Litre d'eau
- 3 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 1 goutte d'huile essentielle de muscade
- Sel, poivre

Faire des inhalations

Les inhalations sont également conseillées car très réchauffantes et humidifiantes pour les poumons sensibles. Nourrir l'énergie des poumons en automne prévient l'apparition de bronchites, des rhumes, des toux, de toutes les pathologies liées à la respiration.



Recette pour une Inhalation réconfortante :

Huile essentielle d'Épinette noire
(Agit sur la fatigue physique et psychique)

Huile essentielle de Ravintsara
(Agit sur le système nerveux et immunitaire)

Huile essentielle d'Orange Douce
(Pour une pointe de douceur et vitalité)

Huile essentielle d'eucalyptus radiata
(Pour prendre soin de vos voies respiratoires)

1-Pour préparer un flacon de 5ml, mettre 30 gouttes d'épinette noire, 30 gouttes de ravintsara, 60 gouttes d'orange douce et 30 gouttes d'eucalyptus radiata dans un flacon en verre brun doté d'un compte-goutte.

2-Refermer votre flacon et agiter le pour bien mélanger.

3-Lors de votre inhalation verser 3 à 4 gouttes de ce mélange dans votre inhalateur ou dans un bol d'eau chaude.

Et pourquoi pas une petite cure de propolis

La propolis est une substance résineuse récoltée sur certains bourgeons d'arbres et transformée par les abeilles afin de protéger la ruche des microbes et d'en faire un milieu stérile. Elle agit comme un véritable désinfectant naturel et est ainsi reconnue pour ses propriétés antiseptiques et antibactériennes.

La propolis s'utilise en prévention pour les affections hivernales. La période automnale est donc parfaite pour commencer sa cure. Elle booste l'immunité et renforce les défenses des muqueuses (nez, gorge, sinus, etc.). Outre ses propriétés protectrices, la propolis est intéressante d'un point de vue nutritionnel grâce à ses teneurs en vitamines et oligo-éléments.



Le piquant de la propolis prouve son efficacité. Il vaut mieux se méfier d'une propolis trop douce. La propolis peut se

présenter sous forme pure à mâcher. Dans ce cas, on consomme 1 à 2 morceaux par jour tout au long d'une cure de 4 à 6 semaines.

On peut également la trouver sous forme de teinture mère, il faudra prendre 20 à 25 gouttes dans un verre d'eau, 3 fois par jour pendant 21 jours.



Bon, l'automne, on en dira ce qu'on en veut, mais si on le prépare bien, rien ne nous prédispose à la monotonie et aux mauvaises pensées. Et puis, qu'on se le dise, les couleurs des feuilles, les jolis paysages, l'ambiance calme et douce qui règne pendant cette saison, c'est quand même plutôt sympathique finalement, non ?

Conserver sa bonne mine...

Soyons honnêtes, conserver un teint hâlé permet de prolonger l'esprit des vacances et de doper notre moral. Afin de faire durer le plus longtemps possible son bronzage, il suffit d'utiliser des produits adaptés et d'adopter les bons réflexes. Suivez le guide.

Éliminer les peaux mortes :



Chaque année, le soleil et les baignades à répétition malmènent votre peau. Il faut donc l'exfolier régulièrement pour redonner de l'intensité au bronzage et lutter contre l'accumulation de cellules mortes qui ternissent l'aspect de l'épiderme.

Halte aux idées reçues ! Le gommage n'efface pas le hâle et s'avère être une étape inévitable si on veut qu'il dure. Il est néanmoins conseillé d'attendre quelques jours après la dernière exposition et d'utiliser des produits doux pour ne pas aggraver la peau, souvent fragilisée par le soleil.

L'idéal est de répéter cette étape une à deux fois par semaine maximum, sur le visage et le corps.

Gommage pour le corps



30 gr d'huile végétale
de noyaux d'abricots
30 gr de sucre
30 gr de miel
15 gouttes d'huile essentielle
de pamplemousse

-->L'huile essentielle de pamplemousse, en plus d'avoir une odeur divine, est un tonique et un astringent cutané naturel. Elle lutte également contre la rétention d'eau et facilite le sommeil, parfait sous la douche avant d'aller se coucher !

--->Un gommage corps au sucre qui laisse la peau douce et nourrie. Un régal sous la douche ! Prélever une noix du gommage avec vos doigts et frotter énergiquement les zones à gommer préalablement humidifiées. Rincer.

Une bonne hydratation :

Pour garder votre teint de «pain d'épice», il vous faut surtout éviter de desquamer, c'est-à-dire de perdre trop de cellules de peau par dessèchement.

Choisissez des soins après-soleil, ils répareront progressivement la perte en eau et restructureront votre épiderme agressé par les rayons.

Résultat : une peau plus souple et lumineuse.

Il ne faut pas pour autant vous priver des bienfaits des huiles végétales telles que l'huile de noyaux d'abricot. Extraite des noyaux de ce fruit, cette huile est connue pour ses effets anti-âge et assouplissant sur tous les types de peau. Elle donne un véritable coup d'éclat à votre peau et la rendra plus lumineuse.



Mangez bronzé !

Pour rester dorée comme une carotte, hâlée comme une amande, veloutée comme un potiron, on les met dans notre assiette ! Et on fait le plein d'antioxydants, d'oméga 3..., qui vont nourrir notre peau de l'intérieur.

Les carottes : C'est l'aliment le plus riche en caroténoïdes, ces fameux pigments qui contribuent au bronzage. Pour profiter de ses effets, mieux vaut la consommer crue. Pour ne pas s'en lasser, pensez aussi à la patate douce et au potiron, également riches en bêta-carotène qui seront quant à eux à consommer cuits.



Les œufs : Riches en minéraux et en vitamines A, B, D et E, les œufs vivifient la peau. Le jaune d'œuf est particulièrement riche en vitamine A et contient d'autres ingrédients revitalisants comme la vitamine B6. Les acides gras oméga-3 et oméga-6 qu'ils renferment agissent en synergie et favorisent la souplesse, l'hydratation ainsi que la cicatrisation de l'épiderme.

Pensez donc à ajouter des œufs dans vos salades automnales.

Les épinards : Moins appétissants peut-être mais les épinards sont un accélérateur de bronzage, grâce à leur forte teneur en lutéine. Pour la préparation de vos repas, pensez également aux brocolis ou à la courgette, également riches en lutéine.

Les huiles et graines : Les huiles végétales de bonne qualité, de première pression à froid (olive, tournesol, amande, avocat...) mais aussi certains fruits à coque comme les amandes, les graines de courge ou les graines de chia sont à privilégier.



Malgré tout, sans une exposition régulière et prolongée au soleil, notre teint hâlé finit inévitablement par disparaître, alors rien de tel que de profiter de la nature en faisant de belles balades automnales ...

Salade automnale Ingrédients pour 2 personnes



- 2 grosses poignées de petites pousses d'épinard
- 1 orange
- 1/2 pomme
- 2 cuillères à soupe d'amandes
- 2 cuillères à soupe de noix de pécan
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de raisins séchés
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 1 cuillère à café de miel
- sel, poivre

Trop laver, est-ce bon pour la santé ?

En cette saison, nous passons une grande partie de notre temps dans nos maisons, pour manger, dormir, passer du temps en famille... Nous sommes donc continuellement en contact avec les produits utilisés pour nettoyer nos habitations, et nous pensons bien faire en désinfectant nos locaux à grands coups de produits d'entretien, antibactériens, tensioactifs... Mais nettoyer sa maison n'est pas un geste anodin car sans s'en rendre compte, nous passons notre vie au contact de produits plus ou moins toxiques.

Des produits ménagers mauvais pour mon corps ?



Nous avons grandi avec l'idée que les bactéries et les microbes doivent être éliminés, et ce ne sont pas les produits qui manquent pour réaliser cette tâche, de la Javel aux désinfectants multiples, nous vivons entourés de ces produits chimiques.

En réfléchissant, nous savons qu'il est utopique de vouloir faire disparaître toutes bactéries. Est-il plus mauvais pour le corps d'être au contact de bactéries ou d'être au contact de produits nettoyants nocifs ? Ce n'est pas un hasard si les produits ménagers sont rangés dans des placards en hauteur avec certaines mises en garde, mais ce que nous ignorons,

c'est que les risques que présentent ces produits vont du simple allergène, aux agents cancérogènes, en passant par les perturbateurs endocriniens.

Par exemple, l'eau de Javel ne se contente pas de provoquer des brûlures, elle libère également du dichlore, un gaz toxique pour les yeux, la peau et les voies respiratoires. Tout cela, sans compter l'effet « cocktail » des produits ménagers qui s'avèrent être encore plus dangereux lorsqu'on les mélange.

Par ailleurs, il faut savoir que le fait de désinfecter sans cesse la maison n'est pas forcément bénéfique pour la santé, en détruisant systématiquement ces micro-organismes, nous rendons notre corps plus vulnérable et permettons à des agents plus résistants et souvent pathogènes de prendre le dessus.

Donc l'utilisation de produits chimiques peut avoir des effets négatifs sur notre corps, puis cela diminue notre potentiel de contact avec ces bactéries et affaiblit notre résistance immunitaire.

Des produits ménagers qui ne respectent pas notre planète ?

Ce n'est pas un secret, les produits ménagers sont la plupart du temps néfastes pour la planète. Ils sont composés de dérivés pétrochimiques et de la chimie de synthèse qui sont peu ou pas biodégradables, ils ont une lourde empreinte carbone et ont des effets toxiques qui contaminent les écosystèmes.

Depuis leur fabrication jusqu'à leur rejet final, ils libèrent du chlore qui réagit avec les matières organiques et produit des composés toxiques pour la faune et la flore.

Alors pour éviter tous les effets néfastes des produits ménagers industriels, la solution est de se tourner vers le fait maison et les composants naturels.

Recette d'un nettoyeur multi-usage fait maison :

(Pour 600ml de préparation)

Ingrédients

200 ml d'eau

200 ml d'eau florale de Douglas

200 ml de vinaigre blanc

20 à 30 gouttes d'huiles essentielles

(au choix ou combinées) : Tea tree ,
Eucalyptus, Lavande, Citron, Douglas,
Pin sylvestre, Menthe poivrée...

En option : 2 cuillères à soupe de savon noir (plus efficace mais il faudra rincer,

ne pas utiliser pour faire les vitres par exemple).

Préparation :

- Dans un bocal ou pulvérisateur, mélanger le savon noir et les huiles essentielles

- Ajouter le vinaigre, l'eau et l'eau florale

- Agiter avant chaque utilisation

Voici donc une recette très simple à faire, pratique à utiliser et efficace contre la saleté et l'encrassement qui vous permettra de nettoyer toute la maison (sols, plan de travail, WC, salle de bain, vitres...) avec des produits naturels tout en respectant votre corps et notre planète !



Vos animaux savent-ils se soigner tout seul ?

De nombreux animaux, y compris les animaux domestiques pratiquent l'auto médication. Ils se servent de leur environnement pour trouver de quoi se soigner, notamment grâce à l'ingestion de plantes médicinales. L'animal sait quelle substance choisir pour se soigner de part une réponse physiologique innée liée aux récepteurs du gout et de l'odorat.

Les animaux domestiques souffrent des mêmes petits maux que nous et plus ils vivent dans notre environnement proche, plus leurs pathologies ressemblent aux nôtres. L'aromathérapie peut être utilisée sur les animaux, mais cela nécessite de respecter les dosages qui ne sont pas si évidents par rapport



à leurs poids, les précautions d'emploi et contre-indications. Par contre, l'hydrolathérapie est plus adaptée aux animaux et nécessite moins de précautions. En effet, les eaux florales sont beaucoup moins concentrées et plus douces que les huiles essentielles,

pourtant elles ont de grandes vertus pour nos animaux.

Malgré tout, si vous pouvez laisser votre animal se soigner seul, faites-le ! Son instinct sera plus développé et il sera plus autonome face aux maladies.

Voici quelques exemples d'auto-médication des animaux domestiques, et les eaux florales que vous pouvez utiliser pour les aider à se soigner :

Pour repousser les insectes, parasites, puces et tiques

Les chats et les chiens ont trouvé des techniques pour repousser certains parasites, et même les insectes. En effet ils frottent les parties externes de leurs corps sur de la matière végétale pour en imprégner l'odeur, ou ils se frottent sur la terre comme les poules ou les chevaux.

Par ailleurs, l'eau florale de Douglas combinée à l'eau florale de Lavandin seront très efficaces pour repousser les insectes et autres parasites notamment grâce à l'arôme boisé et citronné du Douglas et l'odeur camphrée du

Lavandin. A vaporiser directement sur le pelage.

Pour laver les plaies

En milieu naturel, le fait de lécher une plaie est un moindre mal pour les animaux en comparaison de tous les agents infectieux auxquels une blessure peut être confrontée.

Pour aider à soigner et faire cicatriser les plaies, vous pouvez utiliser l'eau florale de Lavande, avec ces vertus astringente, cicatrisante et régénérante cutanée, elle permettra de nettoyer les blessures, stopper les petits saignements et favoriser la microcirculation d'une plaie.

Pour les yeux irrités, enflammés

Les animaux domestiques ont du mal à soigner seuls leurs yeux. Vous pouvez utiliser l'eau florale de Camomille. Ces vertus anti-inflammatoires et astringentes permettront de soulager les yeux de vos animaux. Il faudra l'appliquer sur une compresse directement pour venir nettoyer le contour des yeux.

D'autre part, l'eau florale de Bleuet pourra également être utile grâce à ces vertus apaisante, astringente et décongestionnante. Elle sera à vaporiser directement sur les yeux et à essuyer avec une compresse (attention, utiliser une compresse par œil).

Pour les problèmes digestifs

Les chats mangent souvent de l'herbe, cela leur permet plusieurs choses. Tout d'abord c'est une méthode pour protéger l'estomac. En effet, cela va aider le chat à régurgiter ce qu'il ne peut digérer et se sentir mieux. De plus, l'herbe sert de laxatif pour les chats et les aide à lutter contre des complications au niveau de l'appareil digestif, elle facilite la digestion et améliore la fréquence des besoins. Les chats n'ont pas besoin de traitement pour soigner les problèmes liés à la digestion, ils se soignent facilement tout seul.

Pour le confort digestif de vos chiens, vous pouvez ajouter de l'eau florale de Menthe directement dans leur eau (à raison d'une cuillère à soupe par jour pour les chiens de grande taille, et une cuillère à café pour les chiens de petite taille).

Pour assainir la litière

Pour assainir la litière de vos chiens et chats, vous pouvez la vaporiser avec les eaux florales de Lavandin, Géranium ou Origan. Celles-ci sont assainissantes et laissent une agréable odeur. Elles permettent également de détendre l'animal.



La myrtille, l'or bleu des monts du Forez

« La cueillette des myrtilles sauvages est une vraie tradition locale sur les pentes du Livradois-Forez. L'entreprise ambertoise de William Trapon est au bout de la chaîne.

Vendredi 2 août à 8 heures, la cueillette des myrtilles sauvages dans le Puy-de-Dôme est officiellement ouverte. (Un arrêté préfectoral autorise la cueillette à l'aide de peignes et la vente des myrtilles dans tout le département. Seule la cueillette des fruits est autorisée. Il est interdit d'arracher la partie végétale). Pendant quelques semaines, plusieurs dizaines de tonnes de ce petit fruit rouge sortent du bois pour affoler les papilles des gourmands.

Les cueilleurs de myrtilles sauvages, plus petites que la myrtille des producteurs, sont encore nombreux dans les monts du Forez et du Livradois mais leur nombre décroît.

« Une tradition qui se perd peu à peu »

L'entreprise Trapon Champignons achète la myrtille sauvage brute à des particuliers ou ayants droit de la région.

« Les cueilleurs sont difficiles à quantifier, mais on a entre 100 et 150 locaux qui viennent nous revendre ce qu'ils ont ramassé manuellement aux peignes. Le gros boom se situe entre la dernière semaine de juillet et la 3ème d'août. Le premier jour de l'ouverture, on nous a amené entre 4 et 5 tonnes », explique William Trapon, le gérant.

L'entreprise se charge ensuite de les souffler de manière semi-automatique,

puis de les conditionner afin de les revendre aux confituriers, pâtisseries et grandes surfaces de la région.

Avec plusieurs dizaines de tonnes à l'année, la myrtille sauvage représente 5 à 10 % du chiffre d'affaires de



l'entreprise selon les années. Mais, l'activité est en baisse.

« Il y a 40 ans mes parents recevaient entre 15 et 20 tonnes le jour de l'ouverture. Ce qu'on fait en une année, ils le faisaient en 8 jours. C'est une activité pénible et il n'y a plus beaucoup de jeunes. Ce sont le plus souvent des personnes à la retraite qui ont l'habitude. C'est une tradition qui se perd peu à peu », poursuit l'Ambertois.

La faute aussi à l'entretien des espaces où vivent les myrtilliers. « Ces espaces sont moins entretenus, les plants poussent plus haut et la densité des myrtilles est moindre. La désertification du territoire est une des causes également. Car, même s'il y a beaucoup d'activité l'été, ce ne sont pas les touristes qui vont aller cueillir les myrtilles ! Donc on n'est pas très serein pour le futur, vraisemblablement, ça va continuer de baisser », indique William Trapon. »

Tour d'horizon des cultures

L'équipe des champs s'étoffe :

A partir du mois de septembre, Sarah nous rejoint dans le domaine de la culture des plantes aromatiques. Cette



jeune sauvagnarde intègre l'école de Montravel (42) cette année pour un BTS horticole. Abiessence sera un support technique pour son alternance et en échange elle nous aidera aussi à développer les projets comme le séchoir à plantes, la serre de multiplication, le jardin botanique... Les projets ne manquent pas et les idées nouvelles sont les bienvenues ainsi que les mains supplémentaires....Mais n'oublions pas « c'est dur la culture » !!!

Abies-bois va construire des perchoirs à rapaces :

Les champs d'Abiessence sont de véritables terrains de jeux, pour les rapaces verrierois, car ils abritent des petits rongeurs. Notre crainte des campagnols porte notamment sur les pieds de camomille. Ils coupent

le système racinaire entraînant le dessèchement des pieds d'aromatiques. Du jour au lendemain une camomille bien verte peut devenir totalement brune. La nature est bien faite. Nul besoin de mettre des pièges mais offrons plutôt des perchoirs aux rapaces qui réguleront eux-mêmes les populations. La scierie de Gumières va donc nous fabriquer dans l'hiver des supports en bois local que nous installerons dans nos parcelles dès le printemps.



Blé au grenier....attend pour être écrasé !

Les moissons ont eu lieu cette année le 4 août. Elles se sont déroulées dans de très bonnes conditions météorologiques. Grain et paille étaient donc bien secs. La paille a été vendue à un éleveur d'une commune limitrophe pour la litière de son élevage en bio. Pour ce qui est du grain, celui-ci a été entreposé « au grenier » et passe sa période de maturation. En agriculture, on parle du « temps de plancher » nécessaire au vieillissement du grain pour qu'il prenne tous ses arômes (il en est d'ailleurs de

même pour les huiles essentielles qui vieillissent entre 2 à 3 mois après la distillation). La récolte 2019 sera donc moulue certainement pas avant janvier 2020.



Assolement 2020 défini en septembre :

Juillet et août sont deux mois très intenses au niveau des cultures. On enchaîne : récolte, désherbage, tonte en fonction des types de cultures. Fin août, nous avons toujours tendance un peu à nous « relâcher » voyant l'automne arriver. Physiquement, effectivement, les journées sont moins dures et moins longues mais « cérébralement » ce n'est pas le moment de s'endormir ! Il faut déjà penser à l'année prochaine. Qu'allons-nous planter ? Où ? Quelles surfaces ? Que fait-on en semis d'automne ? Quelle quantité de compost devons-nous épandre ? Nous avons « tranché » ! Pour l'année à venir, nous cultiverons à nouveau du blé meunier en choisissant un mélange de plusieurs variétés afin de donner plus de texture et plus de goût aux pains et préparations culinaires (en

plus nous avons un projet de travailler avec un boulanger local donc il ne s'agit pas de se dégonfler !). Nous faisons le pari cette année de semer du blé dur sur une petite surface. Un blé qui est plutôt cultivé dans le sud de la France pour la confection de pâtes.



«Lavande»

Un pari qui ressemble à celui de 1999 quand Joël Ruiz a essayé de planter de la lavande à Verrières....Finalement, peut être que l'idée n'était pas si farfelue que ça ! Pour le reste de la surface travaillée, nous augmenterons en menthe poivrée, menthe verte, lavande fine, géranium et camomille romaine.



«Menthe»

Abies-bois sur tous les fronts :



Avec un effectif de 6 salariés qui travaillent en forêt, Abies-bois essaie de répondre au mieux aux multiples demandes.

Alexandre débarde avec le Noé les derniers bois coupés cet été, Damien est sur une coupe de hêtre afin de fournir nos clients en bois de chauffage, tandis que Denis, entre deux coupes de bois, aide Thomas et Nicolas à broyer les bois de nos exploitations qui serviront à fabriquer de la plaquette forestière.

Pendant ce temps Quentin, notre dernière recrue, coupe et débarde des bois et branches afin de faire un nettoyage pour un propriétaire privé.

Quand à Jean-Michel, il coupe des sapins en jardinage dans le but de favoriser la régénération et prélever des bois de charpente et de palette.

Notre fonctionnement qui consiste à se répartir ces tâches diverses a le mérite de répondre à plusieurs marchés en même temps et dans une société où nous fonctionnons de plus en plus à flux tendu, cela nous permet d'être plus réactif.

Toute l'équipe s'affaire à la tâche dans la bonne humeur avec un calendrier bien rempli...



Des nouvelles de Gumières

De nouveaux équipements pour la scierie :

Depuis quelques temps déjà, Abies-Bois souhaite équiper sa scierie d'un séchoir à bois afin de proposer des produits bois d'intérieur : bardage, lambris, plancher et d'élargir sa gamme de mobilier de jardin.

Un élément en bois doit avoir un taux d'humidité spécifique selon sa fonction et sa localisation dans une construction.

Pour les bois d'intérieur, le taux d'humidité varie généralement entre 10 et 22 % suivant son emplacement. Pour atteindre cette hygrométrie, le séchage artificiel est incontournable (il est très compliqué d'atteindre ce taux d'humidité avec le séchage naturel).



Le séchage du bois est une opération délicate consistant à combiner une température et une humidité spécifiques selon l'essence, l'épaisseur et la longueur du bois à sécher. Lors d'un séchage artificiel, l'eau enlevée par évaporation en surface doit être remplacée au fur et à mesure par celle qui provient de l'intérieur des pièces de bois. Bien

que cela puisse paraître paradoxal, le bois doit être séché à l'air chaud et humide. En effet, l'air chaud favorise la circulation d'eau de l'intérieur vers la surface du bois et l'air humide assure un retrait d'eau progressif et homogène. A l'inverse, l'air sec entraînerait un retrait d'eau rapide et superficiel bloquant ainsi une bonne partie de l'eau dans le bois (la pièce serait alors totalement ou partiellement inutilisable, apparition de fentes, fissures...).

Une fois séchées au taux d'humidité désiré, certaines pièces de bois pourront être dotées de diverses finitions. Pour se faire, l'entreprise souhaite s'équiper d'une machine à brosser ou brosseuse afin de proposer :



- des finitions de type « rustique » (plancher de grange/chalet), en venant défibrer le bois à l'aide de brosses composées de différents matériaux.
- des ponçages de différentes intensités
- ...

Le séchoir à bois et la brosseuse vont venir compléter les machines déjà présentes à la scierie (corroyeuse 4 faces et toupie permettant d'obtenir un bord arrondi ou une rainure sur l'épaisseur d'une planche ...). Par ailleurs, Abies-Bois a souhaité certifier PEFC (Programme de reconnaissance des certifications forestières) l'ensemble de l'exploitation forestière. Cette certification assure une gestion durable de la forêt et donc par conséquent de la ressource en bois. Certains produits bois pourront donc être certifiés PEFC dans les mois à venir.

d'utilisation optimale des ressources locales, nous projetons éventuellement d'installer des panneaux photovoltaïques sur le toit de la scierie. De cette façon, nous pourrions devenir partiellement autonomes en électricité. L'énergie ainsi produite permettrait donc d'alimenter les diverses machines nécessaires à l'activité bois.



Un pas de plus vers l'autonomie énergétique :

Le futur séchoir fonctionnera grâce à une chaudière poly combustible alimentée avec les déchets de sciages mais aussi et surtout avec les déchets de distillation. Ce projet présente donc l'opportunité de valoriser le déchet qui reste l'une des rares matières non valorisées totalement par l'entreprise.

Dans le but de poursuivre notre logique

Velouté de potimarron, miel et citronnelle



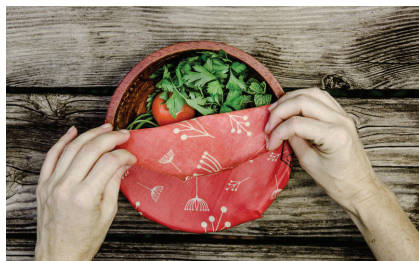
INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

1 potimarron
1 cuillère à soupe de miel
1 goutte d'huile essentielle de Citronnelle
Sel, poivre

En option : Quelques branches de coriandre
et des graines de courges

- 1 – Couper le potimarron en 2 ou en 4. Le faire cuire à la vapeur.
- 2 – Une fois cuit, retirer la peau et mixer la chair.
- 3 – Ajouter le miel, l'huile essentielle de citronnelle, le sel, le poivre et la coriandre.
- 4 – Servir bien chaud, décorer avec de la crème fraîche et des graines de courge si vous le souhaitez.

Film alimentaire réutilisable à la cire d'abeille



INGRÉDIENTS ET USTENSILES

- (pour un tissu d'environ 30x50 cm)
- 1 tissu fin et léger, propre et repassé
- 100 gr de cire d'abeille en copeaux
- 1 b cher en verre
- 1 spatule en plastique ou pinceau

1 – Faire chauffer la cire au bain marie jusqu'à ce qu'elle devienne liquide.

2 – Une fois la cire fondue, verser la doucement sur votre tissu en fine couche tout en l'étalant à l'aide du pinceau ou de la spatule.  taler la cire de façon homogène sur tout le tissu.

3 – Laisser sécher. La cire va se durcir très rapidement.

Votre film réutilisable est terminé. Vous pouvez l'utiliser à la place du film aluminium ou du film étirable pour emballer vos g ters, sandwichs, pains... Vous pouvez aussi vous en servir pour recouvrir vos récipients. Attention à ne pas appliquer sur un plat trop chaud (la cire pourrait fondre de nouveau). Pour l'entretien, laver à l'eau froide ou avec un petit peu de savon et laisser sécher à plat.

SEPTEMBRE 2019		
Mer 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 19	Formation niveau 1	9h - 17h
Sam 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 25	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Sam 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
OCTOBRE 2019		
Jeu 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 16	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 23	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 23	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 24	Formation niveau 1	9h - 17h
Lun 28	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 30	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 30	Pâtisserie enfants	14h30 - 16h30
Jeu 31	Formation niveau 2 hiver	9h - 17h
NOVEMBRE 2019		
Sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 13	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 21	Formation niveau 1	9h - 17h
Sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 27	Pâtisserie adultes	14h - 17h30

Jeu 28	Formation niveau 2 hiver	9h - 17h
Ven 29	Pâtisserie adultes	14h - 17h30
Sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
DÉCEMBRE 2019		
Mer 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 11	Pâtisserie adultes	14h - 17h30
Ven 13	Pâtisserie adultes	14h - 17h30
Mar 17	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
JANVIER 2020		
Jeu 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 16	Formation niveau 1	9h - 17h
Sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 22	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 30	Formation niveau 2 hiver	9h - 17h
FÉVRIER 2020		
Sam 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 11	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Jeu 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 20	Formation niveau 1	9h - 17h
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 26	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 26	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 27	Formation niveau 2 hiver	9h - 17h
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

20€/personne

🕒 14h00 à 16h30

📅 Sur réservation

THÈME AUTOMNE

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

THÈME HIVER

- 🌿 Parfum d'ambiance escapade en forêt
- 🌿 Complexe inhalation
- 🌿 Stick à lèvres nourrissant
- 🌿 Crème mains réparatrices
- 🌿 Masque hydratant visage

OBJECTIFS :

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

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

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

12€/enfant

🕒 14h30 à 16h30

📅 Sur réservation

THÈME AUTOMNE

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

THÈME HIVER

- 🌿 Roll On SOS Rhume
- 🌿 Parfum solide
- 🌿 Huile de massage respiratoire

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

FORMATION AROMATHÉRAPIE

60€/personne*

🕒 9h00 à 17h

📅 Sur réservation

- 🌿 **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 de saison (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.]

ATELIER PRODUITS D'ENTRETIEN

20€/personne ⓘ 14h00 à 16h30 ⓘ Sur réservation

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

OBJECTIFS :

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

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

ATELIER PATISserie ADULTES

30€/personne ⓘ 14h00 à 17h30 ⓘ Sur réservation

CHOCOLATS DE NOËL



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



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

ATELIER PATISserie ENFANTS

15€/personne ⓘ 14h30 à 16h30 ⓘ Sur réservation



HALLOWEEN

Mercredi 30 Octobre



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

Le nombre de places est limité à 12 personnes par atelier. Prévoir d'apporter un tablier.

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

