

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



4^{ème} trimestre 2020

A LIRE CET AUTOMNE



Sommaire

Le clou de girofle	4
La gaulthérie	6
Lutter naturellement contre l'anxiété	8
Les huiles végétales en cosmétique	12
Comment traiter les poux naturellement	16
Le savon noir	20
Zoom des champs	24
L'osier	26
Les projets	28
Abies Bois	30
Les recettes	32
Le coin des enfants	34
Nos ateliers et formations	36
Informations utiles	40

Le clou de girofle

Nom latin : *Eugenia caryophyllus*

Famille : Myrtacées

Partie distillée : Clous

Odeur : Fort, puissant, chaud, très épicé, poivré.

Provenance : Indonésie, Madagascar.



Boutons des fleurs du giroflier à l'aspect d'un petit clou à tête, employés comme épice, les clous de girofle sont utilisés pour parfumer la cuisine et comme remède naturel depuis toujours !

Pourquoi l'utiliser, comment l'utiliser, ses vertus, des astuces, bref, vous souhaitez tout savoir sur le girofle ?

Un brin d'histoire :

Le clou de girofle a une très longue histoire que l'on peut dater vers 1700 avant notre ère, en Mésopotamie (l'actuelle Syrie). Les commerçants arabes font connaître le clou de girofle aux Européens au IV^e siècle qui en apprécient la saveur et les vertus médicinales.

Au 16^e siècle, les Portugais veulent supprimer les intermédiaires arabes et asiatiques pour se procurer l'épice tant convoitée. Pendant plus de cinquante ans, ils vont être détenteurs du monopole du commerce du clou de girofle, grâce à un pacte avec le sultan de l'île de Ternaté. En 1570, les Portugais veulent asseoir leur suprématie sur l'île et tue le sultan. La population se révolte contre les Portugais qui se réfugient dans le fort qu'ils avaient construit. Le siège durera cinq années, les Portugais affamés finiront par capituler.

En 1599, les Hollandais reprennent le commerce du clou de girofle abandonné par les Portugais. De nos jours, l'Indonésie reste le plus grand producteur de clous de girofle au monde.

Utiliser le clou de girofle pour calmer les douleurs dentaires ?

C'est un vieux remède de grand-mère qui s'avère très efficace : utiliser des clous de girofle pour soulager un mal de dents. Cela peut paraître étonnant, et ça sonne

même comme une vieille et fausse croyance populaire, et bien non, c'est très efficace ! Le clou de girofle est efficace contre les rages de dents grâce à l'eugénol, un principe actif aux propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antalgiques, qui permet de diminuer la sensibilité dentaire.

Conseil d'application : Tremper d'abord un coton tige dans de l'huile végétale avant de mettre une goutte d'huile essentielle de clou de girofle dessus, et enfin l'appliquer dans la bouche. S'il vous est difficile de localiser la douleur, mettez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle dans une noisette de crème pour le visage ou d'huile pour la peau, et servez-vous en pour masser la zone sensible sur la joue, en externe.



En cuisine :

Épice indispensable, omniprésente dans la cuisine orientale, elle relève le goût et facilite la digestion. Une goutte d'huile essentielle dans la préparation des viandes bouillies (le pot-au-feu, évidemment !), ragoûts de veau ou de mouton, marinades, civets, daubes, boudin, cornichons, courts-bouillons, potages et potées, certaines pâtisseries, vin chaud... Attention à l'excès d'arôme !

Une infusion de clou de girofle contre les problèmes digestifs

Une infusion de clou de girofle permet de combattre divers problèmes digestifs en particulier le mal de ventre et les ballonnements.

Pour la préparer, faites infuser 4 ou 5 clous de girofle pendant une dizaine de minutes dans une grande tasse d'eau bouillante. Ôtez les clous de girofle. Les plus courageux pourront boire l'infusion telle quelle mais son goût très fort en rebutera plus d'un...



Astuce : ajoutez du jus de citron ou une cuillerée de miel pour adoucir le breuvage. Buvez l'infusion trois fois par jour, en dehors des repas.

La gaulthérie odorante (Wintergreen)

Nom latin : *Gaultheria fragrantissima*

Famille : Éricacées

Partie distillée : Feuilles

Odeur : Camphré, médicinal, forte.

Provenance : Népal, Inde, Chine, Amérique du Nord

La gaulthérie odorante (*Gaultheria fragrantissima*), est un arbuste de la famille des Ericaceae (qui regroupe myrtille, airelle, bruyère, arbousier...), originaire des forêts de l'Himalaya.

Elle est la source d'essence de Wintergreen, semblable à celle extraite de la *Gaultheria procumbens* canadienne. Sa très forte teneur en salicylate de méthyle explique ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.



Gaulthérie Odorante ou Gaulthérie Couchée ?

La première est connue sous le nom latin *Gaultheria fragrantissima* alors que la seconde, elle, s'appelle *Gaultheria procumbens*. Ces deux huiles essentielles sont très proches puisqu'elles sont toutes les deux composées à plus de 95 % de salicylate de méthyle leur conférant ainsi des propriétés similaires, anti-inflammatoires et antalgiques cutanées.

Ses propriétés :



Réputée pour ses vertus apaisantes grâce à sa teneur en salicylate de méthyle naturel, l'huile essentielle de Gaulthérie odorante est dotée d'une action calmante puissante. Réputée pour contribuer au confort articulaire et musculaire, c'est l'ingrédient phare des soins des sportifs.

Pour les tendinites :

Par voie cutanée uniquement :

Déposez deux gouttes d'huile essentielle diluées dans 8 gouttes d'huile végétale sur le tendon et massez délicatement, quatre fois par jour jusqu'à amélioration. Si vous souhaitez l'utiliser sur une large zone ou si vous avez une peau particulièrement fragile, il est encore plus conseillé de la diluer dans de l'huile végétale. De plus, l'huile végétale facilitera le massage et la pénétration du salicylate de méthyle dans l'organisme.

Et en synergie ?

Pour plus d'efficacité, vous pouvez préparer une synergie contre les tendinites à répétition.

Prenez votre flacon vide, et ajoutez :

- 25 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie Odorante
- 25 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné
- 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin Camphré
- 10 gouttes d'huile essentielle de Camomille Romaine
- 50 gouttes d'huile végétale de Calophyllum

Massez localement avec 3 à 4 gouttes du mélange, 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Quelques précautions !

L'huile essentielle de Gaulthérie Odorante est utilisable en application cutanée. Il est recommandé de la diluer en cas d'utilisation sur une grande surface ou si vous avez une peau particulièrement fragile. En diffusion et en inhalation, elle sera sans aucun effet. Son odeur est forte et peu agréable. Elle est par ailleurs interdite en ingestion.

Ne l'utilisez pas si vous êtes sous traitement anticoagulant, ou encore si vous êtes allergique aux salicylés (à titre d'exemple, l'aspirine est de la famille des salicylés). Il en va de même si vous avez de l'eczéma, de l'asthme, un ulcère, une hernie, une hémorragie ou si vous allez subir une intervention chirurgicale.



Lutter naturellement contre l'anxiété

Pas facile de décrire ce sentiment de malaise qui nous envahit parfois. Peur, angoisse, anxiété... Il s'agit souvent de la même émotion mais ressentie à un degré différent selon le contexte.

Pourquoi utiliser les huiles essentielles ?

L'angoisse est une réaction brutale et intense du corps à un excès de stress. Elle intervient de manière ponctuelle sous forme de crise qui peut être impressionnante. Les crises surviennent de façon imprévisible à n'importe quel moment, et peuvent durer de quelques minutes à quelques heures. Elles se manifestent par une peur intense, des palpitations, des tremblements ou une sensation d'étouffer.



L'anxiété est une émotion d'inquiétude normale, causée par la crainte plus ou moins consciente d'un danger ou d'un problème à venir. Lorsqu'elle se manifeste de façon excessive, on parle alors de troubles anxieux, comme l'anxiété généralisée et les attaques de panique ou crises d'angoisse.

Les huiles essentielles sont efficaces pour retrouver un état de détente physique et mentale. Il faudra privilégier celles aux propriétés calmantes, relaxantes, rééquilibrantes nerveuses, hypotensives et antispasmodiques.

Elles vont permettre de réguler les battements du cœur, qui augmentent lors de crise d'angoisse, d'augmenter le taux de dopamine pour vous détendre et calmer le corps et l'esprit.

L'Ylang Ylang :

Cette huile essentielle aide à réguler le rythme cardiaque et diminue la tension artérielle. Les aromathérapeutes conseillent régulièrement l'Ylang Ylang pour ses propriétés anxiolytiques.



Deux études publiées récemment apportent de nouveaux éclairages sur cette action anxiolytique. L'inhalation d'Ylang permet en effet de diminuer le niveau de stress et d'anxiété. Les résultats de ces études mettent en évidence des mécanismes d'action, bien réels, au niveau cérébral. On n'observe cependant pas les effets indésirables des anxiolytiques classiques.

En application sur les poignets et le plexus, idéalement avec un roll on, diluée de 5 à 10% dans une huile végétale de votre choix. Si besoin, on pourra y associer de la camomille romaine en veillant à ne pas dépasser une dilution de 10% maximum.

La marjolaine à coquilles :



La Marjolaine à Coquilles, également appelée Marjolaine des jardins, est cultivée comme plante condimentaire mais aussi pour être distillée en huile essentielle. Cette dernière présente des propriétés calmantes et déstressantes qui font d'elle une solution tranquillisante efficace pour tous ceux qui ne trouvent pas le sommeil. En apaisant le système nerveux, elle soulage les maux qui en découlent tels que certaines douleurs nerveuses. Elle est également hypotensive.

Utilisation : Diluez 3 gouttes d'huile essentielle de marjolaine dans 10 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot. Appliquez sur le plexus solaire et le long de votre colonne vertébrale pendant 1 semaine.

Synergie dès 3 ans

- 1 goutte d'huile essentielle de Marjolaine à coquilles
- 1 goutte d'huile essentielle de Mandarine rouge
- 1 goutte d'huile essentielle de Petit Grain Bigarade

Appliquez sur les poignets et approchez-les de vos narines. Respirez profondément. Renouvelez 3 fois par jour. Appliquez également sur le plexus solaire.

La Camomille Romaine :

L'huile essentielle de camomille romaine possède des propriétés calmantes, relaxantes et antispasmodiques grâce aux esters qu'elle contient. Elle va agir sur



les spasmes nerveux permettant la détente musculaire. Elle calme les angoisses et l'anxiété.

L'action anxiolytique de cette huile essentielle se différencie de celle de la lavande officinale : la lavande sera d'avantage utile lorsque l'on doit passer à l'action, elle diminue les sensations physiques désagréables liées au stress, telles que les palpitations cardiaques, la gorge nouée... l'huile essentielle de camomille aura, quant à elle, une action plus mentale; l'esprit se détache des choses, la personne a toujours conscience des événements stressants, mais elle est moins impactée; les personnes colériques ne s'emporteront pas autant; celles qui cogitent sans arrêt, parviendront à calmer leur esprit. On dit que l'huile essentielle de camomille noble est l'huile essentielle du lâcher prise, lorsque l'individu a besoin de souffler, de prendre du recul, de relativiser.

Utilisation : Respirez directement au flacon lors de crise d'angoisse, jusqu'à 6 fois par jour. Vous pouvez également appliquer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de camomille noble, idéalement diluées dans une huile végétale, sur l'avant-bras et frictionner énergiquement. Vous pouvez ensuite mettre les mains en cloche et respirez calmement le parfum qui se dégage de vos bras.

Le Petit Grain Bigarade :

Reine des huiles essentielles luttant contre le stress, l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade saura rapidement répondre à vos maux. Extraite des feuilles de l'oranger amer, elle se distingue de par sa couleur jaune pâle à brun jaune et son odeur fraîche, florale et verte.

Le Petit Grain Bigarade est un arbre tropical à feuilles persistantes de couleur vert foncé et vert brillant. Originaire du pourtour méditerranéen, du Paraguay, d'Haïti ou des Comores, l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade peut facilement lutter contre le stress grâce à ses qualités apaisantes et relaxantes.



Synergie anti-stress

90 gouttes d'huile essentielle de Petit
Grain Bigarade
30 gouttes d'huile essentielle d'Ylang
Ylang Complète
30 gouttes d'huile essentielle de
Lemongrass

Appliquez 2 gouttes du mélange sur le plexus solaire et 1 goutte sur la face interne de chaque poignet. Renouvelez l'opération 2 à 3 fois par jour, selon les besoins.
Cette synergie n'est utilisable que par les adultes et adolescents, et les enfants de + de 6 ans.

Pratiquez la respiration ventrale :

Rien de plus simple, direz-vous, que de respirer. Car c'est un mécanisme physiologique et indépendant de notre volonté. Mais savez-vous vraiment respirer ? Il existe deux types de respirations : la respiration thoracique et la respiration abdominale ou ventrale.

Alors que la respiration thoracique en cas de stress, ne remplit que 30 % des poumons et provoque un essoufflement par manque d'oxygène, la respiration abdominale, passe par le bas du corps et permet une plus grande amplitude des poumons pour une vraie respiration. Elle peut, ainsi, aider à calmer vos angoisses. De plus, c'est un véritable exercice de relaxation !

En pratique :

Étendu(e) sur le sol et les mains placées le long du corps, inspirez par le nez en gonflant le ventre, bloquez votre respiration quelques secondes puis expirez par la bouche en vidant totalement vos poumons et en creusant votre ventre.

Une dizaine de cycles devraient suffire à vous apaiser.

Marchez en pleine conscience :

Marchez ! Au risque de vous surprendre, la marche est l'un des anti-stress les plus bénéfiques lorsque l'on est aux abois et que tout nous irrite. Choisissez un endroit calme et bucolique. Marchez lentement en vous concentrant sur vos foulées et votre respiration.

Vos pensées négatives vous envahissent ? N'essayez pas de les éviter. Revenez, dès que vous le pouvez, aux sensations que vous éprouvez en portant votre attention sur vos foulées, votre respiration, l'herbe humide sous vos pieds, le chant d'un oiseau, les rayons du soleil qui se faufilent à travers les arbres...

Les huiles végétales en cosmétique

Les huiles végétales sont souvent utilisées dans les produits cosmétiques pour leurs différentes propriétés, mais elles peuvent aussi s'utiliser pures. Voici donc un petit guide pour s'y retrouver !

Les huiles végétales c'est quoi ?



Comme leur nom l'indique, les huiles végétales proviennent de... végétaux ! Ce sont des corps gras extraits de noix, pépins, graines... Elles sont utilisées dans différents domaines, dont la cosmétique. Il existe deux méthodes d'extraction de l'huile : l'extraction mécanique et l'extraction chimique.

L'extraction mécanique permet d'obtenir de l'huile vierge de première pression à froid sans additif. Il s'agit d'une appellation réglementée. C'est une huile pure sans traitement ni additif.

Dans le cas d'une extraction chimique, le pressage des graines ou des fruits s'accompagne d'un chauffage à température élevée et d'ajouts de solvants. Des additifs peuvent aussi être ajoutés. Cette technique permet un meilleur rendement mais les huiles végétales produites sont de moindre qualité et ne sont pas recommandées pour les recettes maison.

Pour les peaux sèches et sensibles

Pour nourrir la peau : Jojoba, sésame, bourrache, avocat, onagre.

Pour réparer la peau agressée : Amande douce, chanvre, sésame, nigelle, noisette.

Huile de soin visage réparatrice

25ml d'huile végétale de bourrache
25ml d'huile végétale d'amande douce
6 gouttes d'HE lavande fine
6 gouttes d'HE palmarosa

Appliquer une dose le soir sur une peau propre et sèche après votre crème de nuit ou en remplacement de celle-ci.

(visage et cou)

Pour les peaux mixtes et grasses

Pour réguler le sébum : Noisette, jojoba.

Pour équilibrer les peaux mixtes : Noyaux d'abricots, rose musquée.

Pour purifier les peaux grasses : Nigelle.

Huile de soin régulatrice visage

30ml d'huile végétale de noisette

20ml d'huile végétale de nigelle

6 gouttes d'HE petit grain

6 gouttes d'HE pamplemousse

Appliquer une dose le soir sur une peau propre et sèche en remplacement de votre crème de nuit.

(visage et cou)

Pour les cheveux et le corps

Pour préparer sa peau au soleil : Noyaux d'abricots, argan, carthame.

Pour nourrir les cheveux et les ongles : Ricin, avocat, coco, argan.

Pour apaiser le cuir chevelu : Calophyllum, nigelle.

Appliquer sur les pointes des cheveux, laisser poser le masque 30 minutes puis rincer et nettoyer avec votre shampoing. Renouveler le masque une fois par semaine.

Masque fortifiant cheveux

30ml d'huile végétale de coco

20ml d'huile végétale d'argan

10 gouttes d'HE Ylang Ylang

10 gouttes d'HE Romarin Cinéole

10 gouttes d'HE Géranium Rosat

Pour le démaquillage

Amande douce, jojoba, ricin

Lotion biphasée

8ml d'eau florale de bleuet

8ml d'eau florale de rose

7ml d'huile végétale de jojoba

7ml d'huile végétale de ricin

Avant chaque utilisation, mélanger votre préparation et l'appliquer à l'aide d'un coton afin de vous démaquiller.

Pas besoin de rincer.

Pour les peaux matures

Rose musquée, bourrache, carthame, chanvre, onagre.

Nom	Texture	Propriétés
Amande Douce	Fluide	Adoucissante / Hydratante
Argan	Grasse	Hydratante / Fortifiante / Régénérante
Avocat	Très Grasse	Adoucissante / Assouplissante / Hydratante
Bourrache	Grasse	Hydratante / Tonifiante / Antiride
Carthame	Fluide	Hydratante / Assouplissante / Antiride
Cameline	Fluide	Antiride / Régénérante
Calophyllum	Grasse	Anti-inflammatoire / Régénérante
Chanvre	Fluide	Hydratante / Calmante / Apaisante / Antiride
Coco	Semi-Solide	Adoucissante / Hydratante
Jojoba	Fluide	Hydratante / Régénérante
Nigelle	Grasse	Adoucissante / Tonifiante
Noisette	Fluide	Adoucissante / Hydratante / Antiride / Circulatoire
Noyaux d'abricot	Fluide	Régénérante / Adoucissante / Protectrice / Antiride
Onagre	Fluide	Antiride / Hydratante / Régénérante
Ricin	Épaisse	Hydratante / Fortifiante
Rose musquée	Fluide	Régénérante / Cicatrisante / Protectrice
Sésame	Fluide	Antiride / Protectrice / Adoucissante

Conservation :

Les huiles végétales vierges contiennent des acides gras et vitamines sensibles à la chaleur, à l'air et aux UV responsables de leur oxydation. On les conserve dans leur contenant et on veille à ce qu'elles soient toujours bien fermées. On peut les conserver à température ambiante ou au réfrigérateur, garantissant ainsi l'absence de lumière et de chaleur. Notons que certaines huiles végétales se figent en dessous d'une certaine température, environ 15°C.



Après ouverture, une huile oxydée se traduit par une odeur de rance et un changement d'aspect ou de couleur.

Indications	Conservation
Pour les peaux sèches, délicates / Démaquillante	Bonne
Pour préparer la peau au soleil / Pour le soin des cheveux secs, dévitalisés	Bonne
Pour les peaux sèches / Pour le soin des cheveux secs, cassants	Bonne
Pour les peaux sèches / En soin visage pour la nuit	Sensible
Effet bonne-mine / Pour préparer la peau au soleil / Calme les irritations	Moyenne
Pour les peaux délicates, fragiles / Peaux de bébés	Sensible
Apaise le cuir chevelu / Pour traiter les dermatoses	Bonne
Pour les peaux fatiguées, dévitalisées / Peaux matures	Bonne
Pour les cheveux dévitalisés, cassants / Pour les peaux sèches, délicates	Bonne
Pour équilibrer les peaux grasses / Démaquillante / Hydrate les peaux sèches	Très bonne
Apaise le cuir chevelu / Purifie les peaux grasses / Calme les irritations	Bonne
Équilibre les peaux grasses / Calme les irritations	Au frais
Effet bonne-mine / Pour préparer la peau au soleil / En soin visage pour la nuit	Bonne
Pour les peaux matures / Pour les peaux sensibles	Au frais
Pour le soin des cheveux / Pour fortifier les ongles / Démaquillante	Moyenne
Idéale pour les cicatrices et pour prévenir les vergetures	Au frais
Pour les peaux sèches et délicates	Au frais

Comment les utiliser ?

En cosmétique, les huiles végétales sont aussi bien utilisées pour diluer des huiles essentielles que pour leurs propres vertus. Vous pouvez les utiliser en remplacement d'une crème hydratante, en bain d'huile capillaire, comme sérum traitant...

Elles peuvent être mélangées entre elles mais vous pouvez aussi en utiliser qu'une seule à la fois.

Si vous souhaitez mélanger les huiles végétales avec une ou plusieurs huiles essentielles afin de coupler leurs bénéfices, faites-le avec parcimonie.

En général, en cosmétique, on considère que la préparation finale ne doit contenir qu'entre 1% et 5% d'huiles essentielles pour être efficace sans risquer d'irriter la peau.

Comment prévenir et traiter les poux naturellement ?

La rentrée scolaire chez les enfants est souvent synonyme de poux. Très présents dans les cheveux de nos enfants, ils s'attrapent tout au long de l'année, même avec une parfaite hygiène personnelle. Les poux prolifèrent rapidement et il est difficile de s'en débarrasser.



On sait qu'une femelle pond environ 10 œufs par jour et que ces œufs mettent une semaine à éclore, il est donc impératif de traiter rapidement les cheveux infestés. Pour cela nous pouvons nous orienter vers les huiles essentielles qui seront très efficaces à utiliser en prévention ou pour traiter les poux une fois qu'ils sont là. Il est important d'utiliser des produits naturels et doux car le cuir chevelu est une zone sensible qui s'irrite facilement, notamment si le traitement doit être renouvelé. Voici quelques conseils sur les huiles essentielles à utiliser pour retrouver un cuir chevelu sain !

On sait qu'une femelle pond environ 10 œufs par jour et que ces œufs mettent une semaine à éclore, il est donc impératif de traiter rapidement les cheveux infestés. Pour cela nous pouvons nous orienter vers les huiles essentielles qui seront très efficaces à utiliser en prévention ou pour traiter les poux une fois qu'ils sont là. Il est important d'utiliser des produits naturels et doux car le cuir chevelu est une zone sensible qui s'irrite facilement, notamment si le traitement doit être renouvelé. Voici quelques conseils sur les huiles essentielles à utiliser pour retrouver un cuir chevelu sain !

Quelles huiles essentielles utiliser ?

• L'Eucalyptus Citriodora

L'huile essentielle d'Eucalyptus Citriodora est un répulsif doux, on l'utilise d'ailleurs à merveille comme répulsif pour les insectes, les puces, les tiques, et bien sûr les poux. Grâce à son action répulsive, elle sera très efficace. Elle s'utilise notamment en prévention des infestations, et aidera à traiter les poux en synergie avec d'autres huiles essentielles.

• Le Lavandin Super

Le Lavandin Super est particulièrement actif sur les poux. En préventif, ses propriétés répulsives permettront d'empêcher une infestation. En curatif, elle permettra de traiter les poux. Cette huile essentielle a des propriétés parasitocides. Le Lavandin permet donc de se débarrasser de ces envahisseurs.

• Le Tea Tree

Les propriétés antiparasitaires de l'huile essentielle de Tea Tree ne sont plus à prouver, elle permet de lutter efficacement contre tous types de parasites : les acariens, les tiques, les parasites de la gale... Sur les poux, cette huile essentielle agira également, surtout en

curatif. Elle permettra, au même titre que l'huile essentielle de Lavandin, de freiner le développement et donc d'éliminer les poux.

Comment appliquer ces huiles essentielles ?

• Pur sur la peau : Le reflex rapide

Le Lavandin Super s'emploie avec brio pur sur la peau, en préventif et en curatif. Pour cela, déposer 1 à 2 gouttes pures au niveau du cuir chevelu et derrière les oreilles.

En préventif, appliquer cette huile essentielle 3 à 4 fois par semaine.

En curatif, appliquer le Lavandin chaque jour jusqu'à disparition des poux.

Attention, l'application de cette huile essentielle pure est réservée aux enfants de plus de 6 ans.

• Un shampoing aux huiles essentielles

Vous pouvez également mélanger des huiles essentielles directement dans votre shampoing pour une application plus pratique.

Pour cela, vous pouvez mélanger les huiles essentielles dans une dose de shampoing au creux de votre main à chaque lavage. Mettre 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de Lavandin dans une noisette de shampoing.

Sinon, vous pouvez réaliser la recette de shampoing anti-poux suivante :

Pour un flacon de 100ml

100 ml de base de shampoing neutre
20 gouttes de Lavandin super
10 gouttes d'Eucalyptus Citronné

Ajoutez tous les ingrédients dans un flacon, agitez bien et c'est prêt.

Appliquez ce shampoing plusieurs fois par semaine sur l'ensemble de la chevelure en insistant bien sur les racines, laissez agir quelques minutes

et rincez. Attention, ces recettes de shampoing conviennent aux enfants à partir de 3 ans.

• Une huile de soin aux huiles essentielles

Pour compléter votre shampoing anti-poux, vous pouvez réaliser une huile de soin aux huiles essentielles pour plus d'efficacité. Pour cela nous utiliserons l'huile de coco qui a des propriétés antiparasitaire.

Voici une recette d'huile de soin à faire vous-même :

Faites fondre l'huile de Coco au bain marie si nécessaire pour qu'elle soit liquide, mélangez le reste des ingrédients dans le flacon, et secouez.

Pour un flacon de 100ml

80 ml d'huile de Coco
20 ml d'huile végétale de jojoba
35 gouttes de Lavandin Super
35 gouttes de Tea Tree

Cette huile de soin s'applique sur l'ensemble de la chevelure, laissez la poser entre 30 et 60 minutes, voir toute la nuit. Ensuite rincez et lavez les cheveux, puis peignez soigneusement avec un peigne extra fin.

• Nos produits anti-poux (à partir de 3 ans)

Le stick préventif Apad'Poo :

Composé d'huiles végétales de carthame, de jojoba et d'huiles essentielles de Lavande Fine, de Géranium Rosat et de Tea tree, le stick Apad'poo est à appliquer derrière les oreilles, pour éviter les petites têtes qui grattent.



L'huile Têt'net :

Nous vous proposons également une huile de soin: Têt'net, une lotion capillaire légère et fluide à base d'huile végétale (Sésame) et d'huiles essentielles (Lavandin, Tea Tree, Romarin cinéole, Cèdre et Myrte).

Cette huile de soin s'applique sur l'ensemble de la chevelure, laissez poser entre une demi-heure et une heure. Ensuite rincez et lavez les cheveux, puis peignez soigneusement avec un peigne extra fin. Vous pouvez renouveler le soin jusqu'à 3 fois par semaine.

Attention ces huiles ne conviennent pas aux enfants de moins de 3 ans.

Comment traiter les plus petits ?

• La Lavande fine et l'eau florale de Lavandin



Pour les enfants à partir de 3 ans, il est préférable de se tourner vers des huiles essentielles plus douces, adaptées aux plus petits, ou vers les eaux florales.

L'huile essentielle de Lavande Fine est douce et agréable à utiliser, elle convient parfaitement aux enfants. La Lavande permettra d'éloigner et de traiter les poux. Malgré la douceur de cette huile

essentielle, il faut l'utiliser avec précaution sur les enfants de moins de 3 ans, et ne jamais l'utiliser avant 3 mois.

L'eau florale de Lavandin est très efficace en prévention, à vaporiser directement sur les cheveux plusieurs fois par jour si nécessaire. Celle-ci n'a aucune contre-indication, même chez les tous petits en dessous de 3 mois.

• Shampooing aux huiles essentielles



En prévention, un shampooing aux huiles essentielles sera le plus efficace, vous pouvez mettre 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande dans une noisette de shampooing, ou bien réaliser la préparation suivante :

Pour un flacon de 100 ml :

- 100 ml de base de shampooing neutre
- 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande Fine

Ce shampooing convient aux enfants à partir de 3 mois.

• Dilution dans l'huile végétale

Vous pouvez appliquer ces huiles essentielles en les diluant dans de l'huile végétale. Favorisez l'huile de Coco ou l'huile d'Olive qui seront les plus efficaces.

Vous pouvez compter une goutte d'huile essentielle de Lavande à diluer dans une noisette d'huile végétale et à appliquer sur le cuir chevelu. Laissez poser jusqu'à une heure et lavez les cheveux ensuite.

Si vous souhaitez faire votre huile de soin, vous pouvez réaliser la recette suivante :

Pour un flacon de 100ml

80 ml d'huile de Coco
 20 ml d'huile végétale de jojoba
 20 gouttes de Lavande Fine

Cette huile de soin s'applique sur l'ensemble de la chevelure, laissez la poser entre une demi-heure et une heure. Ensuite rincez et lavez les cheveux, puis peignez soigneusement avec un peigne extra fin.

Ces dilutions conviennent aux enfants à partir de 3 mois.

Le savon noir

L'histoire du savon noir est très ancienne, inventée au Maghreb un peu après l'an 3000, cette recette est inspirée de la recette du Savon d'Alep inventée en Syrie un peu plus tôt. La recette traditionnelle du savon noir se compose de potasse et d'un corps gras, généralement des cendres noires et de l'huile d'Olive. Les vertus du savon noir sont très nombreuses, c'est un très bon nettoyeur, végétal et biodégradable, sans colorant ni conservateur. Il a également des propriétés émollientes, régénératrices, hydratantes, purifiantes, relipidantes et hypoallergéniques.

Savon noir en pâte ou savon noir liquide ?



Le savon noir est réalisé à partir de potasse, et non de soude caustique comme c'est le cas dans savons solides. La potasse est un composé du potassium, extraite généralement à partir de cendre, elle est ensuite purifiée à la chaux et l'alcool. Le fait d'intégrer la potasse dans sa composition empêche le savon noir de se solidifier, c'est pourquoi on le trouve sous forme de pâte ou sous forme liquide.

La différence entre ces deux formes de savon noir se trouve dans la concentration de savon. En effet, le savon noir en pâte contient plus de 30 % de savon noir, alors que le savon noir liquide en contient entre 15 et 30 %. Le savon noir en pâte est donc plus efficace pour le nettoyage, et le savon noir liquide sera un peu plus doux, bien que très efficace lui aussi et il conviendra mieux aux peaux sensibles.

De plus, le savon noir liquide est plus stable que celui sous forme de pâte, il est moins sensible aux variations de température et se conserve donc mieux. De plus, il est plus pratique à utiliser car on peut le mettre dans un flacon pousse mousse.

Savon noir, savon de marseille ou savon d'Alep ?

Comme nous l'avons vu, le savon noir est donc obtenu en mélangeant de la potasse et un corps gras.

Sa composition diffère de celle du savon de Marseille ou du savon d'Alep, bien que leurs utilisations soient proches et variées.

Le savon d'Alep : le nettoyant doux



Le savon d'Alep est un savon surgras obtenu par saponification, il est composé d'eau, de soude caustique, d'huile d'Olive et d'huile de Baie de Laurier (teneur moyenne de 20%). C'est un savon très doux, ses vertus nettoyantes sont moins importantes que celles du savon noir ou du savon de Marseille, mais il convient parfaitement aux peaux les plus sensibles. Ce savon est particulièrement adapté pour le soin de la peau, le rasage, les cheveux ou encore la lessive.

Le savon de Marseille : la recette traditionnelle

On pourrait presque le confondre avec le savon d'Alep tant leurs compositions se ressemblent. La recette du savon de Marseille est presque la même que celui du savon d'Alep, mais il est composé d'au moins 72 % d'huiles végétales, généralement de l'huile d'olive. Pour identifier le vrai savon de Marseille, le pourcentage d'huile doit être écrit dessus et il doit porter le sceau de son fabricant.



Le savon de Marseille est considéré comme plus décapant que le savon d'Alep, il sera plus approprié pour réaliser des produits ménagers maison (lessive, liquide vaisselle, nettoyant pour la maison...), mais on l'utilise également pour le soin du corps, du visage et des cheveux. Pour une utilisation cosmétique, privilégier le savon de Marseille le plus neutre possible, essentiellement à l'huile d'olive.

Le savon de Marseille, le savon d'Alep et le savon Noir ont donc des propriétés et des utilisations communes. Ils peuvent donc autant servir pour l'hygiène corporelle, que pour faire un ménage naturel dans la maison.

Malgré tout, le savon d'Alep reste plus adapté pour le soin du corps, alors que le savon de Marseille et le savon noir sont plus polyvalents et conviennent mieux au ménage. La différence entre ces deux savons est plus liée à leur forme. En effet, le savon de Marseille étant solide, il faudra le râper pour l'intégrer dans des recettes de produit ménager, alors que le savon noir est plus pratique à utiliser car étant sous forme liquide ou molle, on peut l'intégrer directement dans les préparations.

Les multiples utilisations du savon noir

Pour le soin du corps :

Le savon noir est un antibactérien qui nourrit et hydrate les mains, on l'utilisera

donc à merveille pour se laver les mains quotidiennement. En effet, le pH basique du savon noir (autour de 10) en fait un puissant antibactérien et la transformation des huiles en savon sous l'action de la potasse lui donne un fort pouvoir lavant. Il est donc très utile en cette période de crise sanitaire, où nous cherchons à nous désinfecter les mains fréquemment sans les abimer.

Le savon noir sera également très utile en soin pour le visage et le corps. En effet, dans les pays Arabes, le savon noir est au cœur des rituels du hammam et il est emblématique d'un vrai moment de bien-être. C'est notamment grâce à ses vertus lavantes et exfoliantes. Malgré l'absence de grain dans sa composition, il agit comme un gommage naturel de la peau en délogeant les cellules mortes et en affinant le grain de peau.

Pour l'utilisation, vous pouvez l'appliquer après avoir rincé votre peau à l'eau chaude, laissez le poser une dizaine de minutes, éventuellement frottez votre peau au gant de crin et rincez abondamment à l'eau froide. Votre peau retrouvera toute sa souplesse et sa douceur!

Pour le soin de vos animaux :

Le savon noir est très utilisé pour l'hygiène de vos animaux domestiques, notamment comme un shampoing naturel. Pour cela, brossez et peignez l'animal avant de lui mouiller les poils. Frictionnez-le avec quelques noisettes de savon noir (liquide ou en pâte). Laissez agir quelques minutes et rincez votre animal. Le savon noir permettra de nettoyer en douceur et de faire briller le poil.

Vous pouvez aussi utiliser le savon noir pour assainir le lieu de vie de votre animal, donc pour l'entretien de sa corbeille de couchage, son tapis ou le coussin sur lequel il dort. Pour cela, diluer 5cl de savon noir dans un litre d'eau chaude, appliquez à l'aide d'une éponge et laissez sécher. Inutile de rincer. Cela offrira à votre animal un espace de vie sain et propre, sans utiliser de produits chimiques.

Pour un ménage au naturel :

Le savon noir est un incontournable pour faire un ménage naturel et économique. On l'utilisera pour une multitude de tâches :

Il est très intéressant pour nettoyer tout type de surfaces, grâce à ces vertus lavantes et dégraissantes. Vous pouvez l'appliquer sur une éponge, frottez, puis rincez la surface à nettoyer. Pour les surfaces très encrassées (comme le four), vous pouvez laisser poser le savon toute une nuit pour plus d'efficacité.

On l'utilise également pour nettoyer la vaisselle, il permet notamment de faire briller les couverts. Pour cela appliquez une noisette de savon noir sur votre éponge et faites votre vaisselle.

Le savon noir peut aussi servir de lessive naturelle et hypoallergénique, mettez 3 à

4 cuillères de savon noir dans votre bac de machine, et si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huiles essentielles.

Egalement très utilisé pour le lavage des sols, le savon noir permet de nettoyer vos parquets, lino, carrelages... Pour cela, mélangez une à deux cuillères de savon dans votre seau rempli d'eau chaude, et pourquoi pas à peine de vinaigre blanc pour plus d'efficacité.

Voici donc plusieurs utilisations que vous pouvez faire du savon noir, néanmoins, pour économiser votre savon, vous pouvez réaliser un nettoyant naturel en diluant votre savon noir dans de l'eau. Ce mélange sera aussi efficace, et vous permet de rajouter d'autres agents nettoyants pour des résultats optimaux.

Multi Usages - Spray 600ml

500 ml d'eau

60 ml de Savon noir

20 gr de Bicarbonate de soude

20 gr de Cristaux de soude

Facultatif : 80 gouttes d'huiles essentielles (Tea tree, Lemongrass, Menthe...)

Mode opératoire :

Portez votre demi litre d'eau à ébullition, laissez refroidir quelques minutes.

Ajouter le savon noir et mélangez jusqu'à dissolution.

Laissez de nouveau refroidir la préparation quelques minutes, puis ajouter le bicarbonate, les cristaux de soude et les huiles essentielles.

Versez dans votre flacon.

Toujours secouer votre préparation avant utilisation.

Utilisation :

Utilisez votre spray pour nettoyer vos surfaces en inox, plastique, verre, céramique...

Pulvérisez votre spray, frottez et rincez avec une éponge.

Pour nettoyer vos tapis et moquettes, appliquez le spray et frottez avec une éponge, laissez sécher à l'air libre.

Pour le four ou les plaques de cuisson, laissez agir le spray quelques heures voir toute une nuit, et rincez ensuite avec de l'eau et une éponge.

Astuces :

Pour faire votre lessive ou votre liquide vaisselle naturel, doublez la dose de savon noir, de bicarbonate de soude et de cristaux de soude, en gardant la même proportion pour le reste des ingrédients et le même mode opératoire.

2020.... Belle année pour distiller, sécher, implanter, récolter, moissonner....

Le proverbe année de foin année de rien a fait une exception pour cette année.

Les récoltes de lavande et lavandin étaient fournies d'épis. Les pluies tombées au moment de la formation de ceux-ci ont permises de nous offrir des champs fournis. Nous avons actuellement 6 hectares de lavande/lavandin en production avec pour objectif d'arriver à une quinzaine d'hectares à terme. 2021 sera donc sous le signe de la lavande puisque nous avons prévu d'implanter 2ha50 en avril sur notre belle commune de Verrières. Si tout va bien d'ici 5 ans, il vous sera impossible de randonner à Verrières sans humer la bonne odeur qu'offre la lavande.

Les camomilles

En ce qui concerne la camomille, cette année nous avons pu en récolter 2 types : la romaine (ou noble) et la matricaire (ou allemande). Pour la romaine, nous réalisons une première passe afin de récolter les plus jolies fleurs pour l'herboristerie puis



nous récoltons le restant pour la distillation. Les tiges étaient très courtes à cause du manque d'eau et de chaleur au printemps. Nous avons dû reprendre les faucilles pour cette récolte. Les doigts des cueilleurs s'en souviennent encore ! Une belle récolte malgré la taille puisque l'huile essentielle se situe principalement dans la fleur avec une mesure qu'il ne faut pas oublier : 1 fleur = 1 goutte, cela

nous motive sur nos lignes de 150m !

En revanche la matricaire est très facile à récolter puisque ses tiges approchent le mètre. Une odeur enivrante se dégage au moment de la coupe qui d'ailleurs se retrouve dans l'hydrolat. Notre essai se portait d'ailleurs sur la récupération de ce dernier afin de proposer un ingrédient pour les têtes blondes, les peaux à démangeaisons et les inconforts féminins. Nous avons pu tout de même récolter quelques gouttes d'huile essentielle d'un bleu roi caractéristique de la présence de chamazulène (molécule chimique présente de façon très rare dans les huiles essentielles). Avec l'eau florale de matricaire nous comptons bien développer un shampoing pour les cheveux blonds et blancs. Affaire à suivre !



Nouveautés 2020 !

Parmi les nouveautés 2020 mises en terre, nous pouvons dire :



-que nous avons mangé des fraises et des fraises de juin à septembre mais rassurez-vous nous avons aussi fait un stock pour le développement des pâtes de fruits aux huiles essentielles. Quelques essais de Rémi sont déjà concluants comme fraise-citron, fraise-menthe et fraise-pamplemousse. Il nous manque juste un peu de temps et un peu de place pour mieux faire !

2021 devrait sonner avec un agrandissement de la distillerie pour réaliser un pôle alimentaire et l'embauche d'un bras droit pour Rémi afin de mettre en pratique les connaissances acquises lors de stages avec des chefs pâtissiers.

-l'échinacée nous a offert quelques magnifiques fleurs. Elles ne donnent même pas envie d'être récoltées et pourtant elles sont de vraies petites bombes d'énergie en stimulant les défenses immunitaires.

-la consoude a produit énormément de feuilles pour la première année. Elles sont destinées à la réalisation d'engrais vert et de macération. Pour le moment nous avons seulement testé la macération huileuse. Les feuilles broyées ont été mises à tremper pendant 40 jours dans l'huile végétale. Ce soin cosmétique a pour bienfait de réparer, comme son nom l'indique : CON-SOUDE. Elle sera une bonne alliée avec l'hélichryse aux casse-cou du dimanche !

Un petit tour au séchoir ! Grâce à notre scierie, nous avons pu avoir cette année un séchoir digne de ce nom. Cela nous permet d'optimiser la qualité de séchage pour l'herboristerie. Aussitôt récoltée, aussitôt mise à sécher : clef de la réussite et de la qualité. Les plantes sont composées d'eau (65 à 85% en moyenne) donc il est important de cueillir



après la rosée du matin (vous allez me dire : cette année nous n'étions pas embêtés !). Nous effeuillons toutes les plantes mises au séchoir car les tiges continuent à donner de l'eau aux feuilles et aux fleurs pendant le processus de séchage. Notre séchoir a été installé sur la mezzanine de la distillation. Le lieu est sec, sombre (puisque le séchoir est fermé sur 3 côtés), aéré avec une température qui se situe autour de 30°C. Un endroit propice où il fait bon d'aller « sniffer » ! Une fois que les plantes sont sèches nous mettons la matière dans des sacs kraft afin de les protéger de la lumière, de la poussière et des petites bêtes.

Nos travaux d'été sont terminés, place à l'automne où nous n'aurons certainement pas le temps de nous lancer dans la vannerie !! mais plutôt dans les semis, la mise en place des toiles tissées, le nettoyage des parcelles, la construction d'une serre témoin... à suivre au prochain épisode !

L'osier

Nous allons entrer dans la période automne/hiver où les nuits se font plus longues, les températures plus basses, les travaux à l'extérieur plus rares. C'est le moment où nous nous disons : je vais faire du rangement, classer des papiers... mais que faisaient les cultivateurs de leurs longues soirées d'hiver ?

Si vous avez un saule à proximité de votre maison il y a de grandes chances pour que vos ancêtres s'affairaient à confectionner des paniers pour les cueillettes à venir, des paniers à pain pour faire lever celui-ci... Voici donc quelques mots sur la vannerie qui a animé de nombreuses soirées d'hiver au coin du feu.

L'osier est une jeune pousse de saule souple. Il a pour particularité de pouvoir être plié, ce qui en fait le matériau de base utilisé en vannerie.

Il existe autant de variétés d'osier que de variétés de saule (*Salix*), soit environ 350 espèces. Cependant, toutes ne présentent pas les mêmes qualités, ni coloris. Les variétés de saules les plus utilisées en vannerie sont les suivantes:

- Saule des Vanniers (*Salix Viminalis*)
- Saule pourpre (*Salix Purpuréa*)

Il est possible de distinguer plusieurs types d'osier qui sont sélectionnés selon leur usage :

• L'osier vert :

Ce sont les osiers fraîchement récoltés. Ils sont utilisés pour le palissage notamment des vignes, et commercialisés sous l'appellation de bottes jardinières. Ils ne doivent pas être utilisés frais pour la confection de paniers car après dessiccation (séchage) ces paniers perdent leur solidité.



• L'osier brut :

L'osier brut est un osier qui subit peu de transformation avant d'être travaillé. Il s'agit d'osier vert qui s'est déshydraté pendant 2 à 3 mois. Cet osier, après la coupe et le tri, a été mis directement en séchage afin d'en conserver l'écorce, il n'est donc pas mis dans l'eau. L'osier brut nécessite un trempage plus important du fait de la présence de l'écorce. L'osier brut sert plus généralement aux réalisations destinées à l'intérieur, les conditions extérieures (pluie, gel) le dégradent et finissent par enlever l'écorce qui se désagrège.

• L'osier blanc :

L'osier blanc est un osier vert qui a été écorcé. Lorsque la coupe de l'osier vert se fait en hiver, après la perte des premières feuilles, l'osier est alors entreposé par bottes de 30 cm de diamètre qui seront mises au routoir, ce bassin peu profond (15-20cm) qui évite le dessèchement de l'osier pendant les longs mois de séchage et une montée artificielle de la sève. Lorsque les cimes de l'osier vert refeuillent et comportent des radicules, l'écorçage peut alors être fait.

L'osier est léger et solide. Il permet de déplacer facilement le mobilier en osier des vérandas et terrasses. Il est aussi réputé pour sa résistance et sa durabilité. L'entretien des objets et meubles en osier est de la même simplicité que pour les autres matériaux en fibres naturelles.



Une oseraie a une durée de vie approximative de 20 ans, après lesquelles elle n'est plus rentable. Les conditions climatiques sont les principaux aléas dusquels dépendront le rendement de l'oseraie.

Un vannier productif utilise environ 4 tonnes d'osier sec par an, soit l'équivalent d'un demi-hectare de culture d'osier.

L'osier ne peut être semé, sa multiplication se fait alors par bouturage dont la plantation

se fait en mars.

La coupe de l'osier s'effectue à partir de la mi-novembre pour les variétés les plus précoces (mais il faut attendre jusque fin décembre pour des variétés telles que le Salix Tiandra).

Pour réaliser son tressage, le vannier a besoin d'une sellette et d'un plancher bas. La sellette est le support sur lequel le vannier travaille, y plante son poinçon, et fait tourner son travail en cours de réalisation. Ces sellettes ont des longueurs de pieds asymétriques (courts à l'arrière et longs à l'avant) et sont généralement de plusieurs tailles selon ce que le vannier y travaille. Il faut également un plancher bas, sur lequel le vannier s'assoit, pose ses outils et fait reposer les pieds de la sellette lors du démarrage du travail. Dans une phase plus avancée de réalisation du travail, les pieds de la sellette reposent alors sur le sol.



Un an de plus vers l'autonomie énergétique

Ils se sont faits longtemps désirés mais les voilà enfin ! En effet, le toit de la distillerie a été équipé de panneaux photovoltaïques cet été. Désormais, Abiessence produit sa propre électricité sur place afin de couvrir une partie de ses besoins énergétiques.



Ce projet s'inscrit dans la continuité de la valorisation des ressources locales instaurée par Abiessence depuis sa création et vient renforcer l'autonomie de l'entreprise en lui conférant un peu plus d'indépendance. Cette installation va permettre d'assurer plus de la moitié des besoins électriques des différentes activités de la distillerie (laboratoire, distillation, bureaux, magasin, ateliers ...). Le but de ce projet est d'assurer une autoconsommation de la majeure partie de l'électricité produite. Le surplus d'énergie solaire ne pouvant être consommé dans la journée sera automatiquement injecté sur le réseau public (la revente représente ici une faible part de l'énergie produite).

Le fonctionnement d'une installation photovoltaïque de ce type reste relativement simple. Lorsqu'un panneau est exposé à la lumière du jour, il produit un courant continu. Ce dernier est converti en courant alternatif au moyen d'un onduleur afin de rendre cette énergie compatible avec le réseau. Indispensable, l'onduleur permet donc à la fois de convertir le courant continu généré par les cellules photovoltaïques en courant alternatif et d'assurer une fonction de sécurité sur le système. Cette installation garantit un approvisionnement énergétique de qualité avec une production de courant fiable. Par ailleurs, il est aisé de rajouter des panneaux supplémentaires à l'installation en cas d'éventuelle extension.

Cette installation photovoltaïque offre de nombreux avantages en adéquation avec le fonctionnement et les valeurs de l'entreprise :

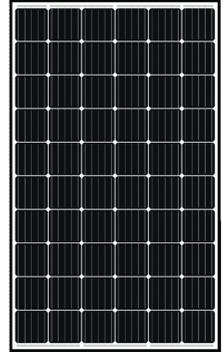
- l'énergie solaire constitue un approvisionnement énergétique externe au réseau EDF, ce qui permet non seulement de s'affranchir en partie du réseau électrique public mais également d'exploiter une énergie renouvelable. En effet, le fait

d'autoconsommer sa propre électricité permet de réduire de façon considérable la quantité d'électricité achetée sur le réseau et d'augmenter en revanche la proportion d'électricité issue d'énergie renouvelable du réseau (via la revente du surplus).

- la quasi-totalité de l'énergie produite se fait pendant la journée, ce qui implique que plus la consommation est élevée en journée (ce qui est le cas à la distillerie) plus le système solaire en autoconsommation s'avère être pertinent.

- la dernière génération de panneaux a mis au point du matériel durable dans le temps : les panneaux gardent 80 % de leur potentiel même après trente ans de fonctionnement. De plus, les panneaux sont maintenant recyclables à 98,5 % ! seules les colles ne se recyclent pas pour le moment.

D'autres projets photovoltaïques sont actuellement en cours au sein de l'entreprise. Le toit de la scierie pourrait être également doté de panneaux afin d'alimenter les diverses machines présentes à Gumières (scies, déligneuse, combiné et désormais le séchoir à bois installé depuis peu).



Un nouveau bâtiment de stockage à Saint-Anthème (en cours d'étude pour l'instant) pourrait être lui aussi équipé de panneaux. L'enjeu serait alors double : augmenter la capacité de séchage pour le bois énergie et assurer une production supplémentaire d'électricité. Nous espérons mener à bien ces deux projets.

Chantier de Jeansagnière

Pour le CEN Rhône Alpes (Conservatoire d'espaces naturels)

Actuellement, la totalité des équipes en forêt est mobilisée sur un seul chantier situé sur la commune de Jeansagnière (42920). Ce chantier est ordonné par le Conservatoire d'Espaces Naturels Rhône-Alpes (CEN). Nous profitons des conditions météorologiques clémentes pour pouvoir avancer au maximum sur ce chantier de grande envergure (42 hectares de surface à traiter). L'objectif est de rouvrir des espaces naturels qui se referment avec le temps en abattant la quasi totalité des résineux (pin et sapin) et de conserver les feuillus pour maintenir un léger couvert. Ainsi à la suite de notre passage le but final sera de faire pâturer les bêtes qui entretiendront naturellement la végétation.

Ce chantier nous permet de sortir du bois énergie qui est broyé directement sur place par notre broyeur afin de produire de la plaquette forestière qui sera livrée en direct chez des agriculteurs à proximité ou alors transportée en semi à fond mouvant sur le site de Claustre Environnement à Marsac-en-Livardois.

De plus nous récupérons le genévrier et la branche des sapins qui sont abondants sur ces parcelles d'altitude pour produire notre huile essentielle.

L'automne arrive et la période des éclaircies approche, avec le retard accumulé sur les coupes de bois à cause du Covid nous espérons terminer ce chantier le plus rapidement possible pour pouvoir répondre à la demande croissante de bois de charpente. À l'inverse la demande en bois de palette n'est pas au beau fixe en raison du contexte actuel...

Du côté de notre scierie à Gumières, les commandes affluent et nous essayons de répondre à la totalité des demandes qui sont au-dessus de notre productivité actuellement. Cela nous amène donc à envisager d'installer une deuxième scie à ruban pour pouvoir être plus réactif auprès de nos clients qui nous sollicitent de plus en plus !

Forestièrement,



Soufflé au potiron



Recette pour 4 mini cocottes

- 1/4 de potiron d'un petit kilogramme
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 50 g de beurre
- 6 jaunes d'oeufs + 6 blancs

Pour la béchamel serrée : 2dl de lait + 40 g de beurre + 40 g de farine + 2 gouttes d'huile essentielle de muscade

- 1 - Éplucher le potiron et détailler la pulpe en gros dés.
- 2 - Fondre doucement au beurre avec les oignons et les gousses d'ail.
- 3 - Une fois l'eau relâchée, laisser compoter à feu moyen pour dessécher au maximum la pulpe, sans la brûler.
- 4 - Passer au chinois, pour éliminer si nécessaire l'excédent d'eau.
- 5 - Mixer au robot.
- 6 - Confectionner la sauce Béchamel à la muscade.
- 7 - Mélanger la sauce béchamel à la pulpe mixée avec la spatule pour ne pas liquéfier l'appareil, et ajouter les jaunes d'oeufs. Veiller à ce que le mélange se fasse une fois les éléments tiédés.
- 8 - Monter les blancs en neige souples.
- 9 - Incorporer les blancs.
- 10 - On observe un effet mousse caractéristique.
- 11 - Verser dans les mini cocottes et placer au four à 180°C pendant 20 à 25 minutes selon les ramequins et votre four. Piquer à l'aide d'une aiguille à la fin de la cuisson. Rien ne doit y adhérer.

Vous pouvez servir ces soufflés avec une simple bande de lard croustillant... une manière agréable de déguster ce cucurbitacée. Il s'agit ici d'un véritable soufflé... et non pas d'un gâteau... il retombera mais sans s'affaisser. La texture, si le soufflé est cuit correctement, sera mousseuse et légère sous la croûte de surface.

Crème de marrons



Ingrédients pour 5 personnes

1 kg de marrons

750 g de sucre

2 verres d'eau

10 gouttes d'huile essentielle de vanille

1 - Faites une incision sur le sommet de chaque marron. Mettez-les dans une casserole que vous couvrez largement d'eau froide. Faites-les bouillir quelques minutes. Retirez la casserole du feu et épluchez les marrons un par un.

2 - Au fur et à mesure, jetez les marrons dans une casserole contenant sa moitié d'eau tiède. Couvrez et faites cuire à feu doux quelques instants. Les châtaignes sont cuites quand elles s'écrasent facilement. Égouttez et mixez-les pour obtenir une purée de marrons. Maintenez-les au chaud.

3 - Avec le sucre et l'eau, faites un sirop au «petit boulé» (température de 112 à 117°C). Ensuite, vous plongez un écumoire dans le sirop, vous le sortez et vous soufflez : il se forme alors comme des bulles de savon.

4 - Versez le sirop sur la purée de châtaignes chaude. Ajoutez les 10 gouttes d'huile essentielle de vanille et remuez. Faire chauffer à feu doux en remuant. Laissez cuire 10 à 15 minutes. La pâte doit être épaisse mais crémeuse et tenir à la cuillère.

5 - Mettez votre crème de châtaigne dans des pots à confiture, refermez avec le couvercle et retournez les pots immédiatement pour chasser l'air.

CHASSE AUX TRESORS

d'automne

FICHE ORGANISATEUR



Equipement d'aventurier :

- Un sac (ou panier)
- Des bouts de fils de laine
- Un crayon
- La feuille de la chasse aux trésors

Chaque fois qu'un élément est trouvé il peut être mis dans le sac ou marqué par un fil de laine.



La quête à réaliser

Un chapeau de gland



Une feuille plutôt arrondie



Une feuille jaune



Un morceau d'écorce



Un peu de mousse



Quelque chose de lisse



Quelque chose de rugueux



Quelque chose de rond



Quelque chose de pointu



Quelque chose qui sent bon



Quelque chose qui est tombé d'un arbre

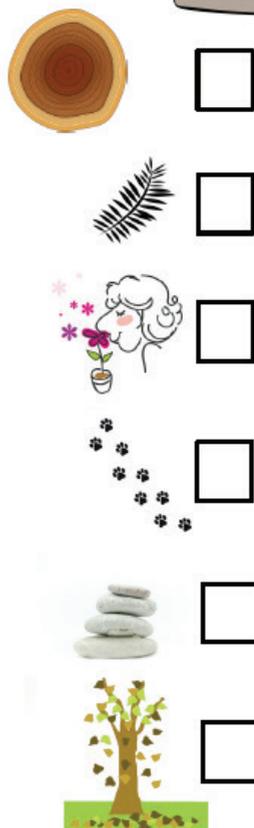
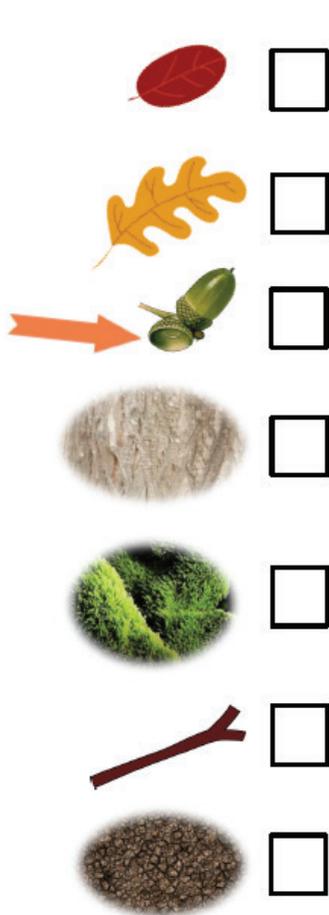


Quelque chose qui montre qu'un animal est passé par là (empreintes, poils, restes de repas,...)



Un joli caillou





SEPTEMBRE 2020			DÉCEMBRE 2020		
Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Jeu 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Sam 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 17	Formation niveau 1	9h - 17h30	Mar 08	Pâtisserie adultes	14h - 17h30
Sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Mer 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Jeu 10	Pâtisserie adultes	14h - 17h30
Jeu 24	Formation niveau 2	9h - 17h30	Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
OCTOBRE 2020			Jeu 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Mar 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 15	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30	JANVIER 2021		
Sam 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Mar 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Jeu 07	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Mer 21	Atelier aroma enfants	10h - 12h	Sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 21	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	Mar 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 22	Formation niveau 1	9h - 17h30	Jeu 14	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Mer 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 28	Atelier aroma enfants	10h - 12h	Sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 28	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30	Mar 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 29	Formation niveau 2	9h - 17h30	Jeu 28	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 31	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
NOVEMBRE 2020			FÉVRIER 2021		
Mer 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Mer 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 05	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30	Sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Mar 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 12	Formation niveau 1	9h - 17h30	Mer 10	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Sam 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Mer 10	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Mer 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Jeu 11	Formation niveau 1	9h - 17h30
Jeu 19	Formation niveau 2	9h - 17h30	Mar 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Jeu 17	Atelier produits d'entretien	14h - 16h30
Mar 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Jeu 18	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mer 25	Pâtisserie adultes	14h - 17h30	Jeu 18	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30	Sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Ven 27	Pâtisserie adultes	14h - 17h30	Mar 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
			Jeu 25	Formation niveau 2	9h - 17h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

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

THÈME AUTOMNE

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

THÈME HIVER

- 🌿 Sel de bain
- 🌿 Masque visage
- 🌿 Pommade nourrissante pour les mains
- 🌿 Complexe diffuseur hivernal
- 🌿 Spray buccal

OBJECTIFS :

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

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

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

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

THÈME AUTOMNE

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

THÈME HIVER

- 🌿 Baume SOS Rhume
- 🌿 Roll on immun stick
- 🌿 Spray air pur

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

FORMATION AROMATHÉRAPIE

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

OBJECTIFS :

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

ATELIER PRODUITS D'ENTRETIEN

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

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

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

07/01/21 et 17/02/21

- 🌿 Pastilles WC
- 🌿 Spray literie
- 🌿 Savon solide pour la vaisselle

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 25 novembre
Vendredi 27 novembre
Mardi 8 décembre
Jeudi 10 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.

POUR LES INSCRIPTIONS

Afin de valider votre inscription à un atelier ou une formation, nous vous demandons d'envoyer votre règlement par chèque.

Merci de préciser votre nom, prénom, numéro de téléphone, adresse mail, ainsi que la date concernée. Les inscriptions se font par téléphone au 04-77-76-58-85, par mail à conseil@abiessence.com ou directement au magasin.

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

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

Infos utiles de l'entreprise

HORAIRES D'OUVERTURES

En Juillet, Août et Décembre

Le Lundi, Samedi & Dimanche

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Le Reste de l'année

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

14h - 18h

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Les jours fériés

14h - 18h

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

VISITES DE LA DISTILLERIE

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

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

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison

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

Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

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

Rédaction : Emilie, Joël, Rémi, Lola, Céline, Nathan 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

