

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



4^{ème} trimestre 2021

A LIRE CET AUTOMNE



Sommaire

La monarde	4
La tanaïsie	6
Et si vous aviez un foie gras ?	8
Le contour des yeux	11
La vermifugation	16
Zoom des champs	18
Conseil du jardinier	20
Recherche et développement	24
Abies-bois	26
Les hydrolats en cuisine	28
Recettes	30
Le coin des enfants	32
Nos ateliers et formations	34
Informations utiles	36

LA MONARDE

Nom latin : *Monarda fistulosa*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Feuilles, sommités fleuries

Odeur : Douce, suave, florale

Provenance : Amérique du Nord, cultivée en France



Botanique:

C'est une plante de la famille des lamiacées qui a tendance à lignifier à sa base et mesure de 70 cm à un mètre. On la retrouve fréquemment dans les massifs pour la couleur de ses fleurs rouges, roses ou blanches très décoratives et où elle est très appréciée des abeilles. Il existe des dizaines de cultivars de monardes de différentes couleurs mais la monarde rouge est la meilleure en infusion.

C'est le célèbre botaniste espagnol du 16ème siècle, Nicolas Monardes qui a donné son nom à cette plante. La monarde est une plante aromatique vivace qui s'adapte à presque tous les terrains frais et bien drainés. Elle est sensible à l'oïdium, mais ne craint pas le froid ; plantez-la dans un endroit bien aéré et ensoleillé. Elle entre en repos végétatif pendant l'hiver.

Un peu d'histoire

Aux origines, cultivée aux États-Unis, la monarde ou mélisse d'or est une plante herbacée cultivée pour ses feuilles et ses fleurs. Elle était consommée principalement par les amérindiens en tant que fébrifuge pour guérir de la fièvre et en tisane pour ses vertus digestives. Importée au XVIème siècle, elle s'adapte très bien aux sols européens. C'est d'ailleurs en France que cette plante a fini par être surnommée « thé rouge » dans les environs de Saint-Étienne. On sait aujourd'hui que la monarde contient également un puissant antiseptique, le thymol.

Propriétés et indications thérapeutiques :

Propriété digestive : Appréciez une tisane de monarde pour favoriser votre transit intestinal. Cette plante lutte en effet contre les désagréments du système digestif tels que les ballonnements, nausées, crampes d'estomac et flatulences.

Propriété antiseptique : Les décoctions de monarde sont traditionnellement utilisées en gargarisme pour soigner les infections buccales et les gingivites

A noter : La monarde contient environ 1.5% d'huile essentielle. Celle-ci reste méconnue malgré ses propriétés contre les problèmes de peau (du fait de la présence de géraniol) car il est très difficile de récolter du volume en monarde (fleurs très légères et de petites tailles).

La monarde et ses propriétés gustatives :

Oui, la monarde est comestible autant pour ses pétales que pour ses feuilles. Elles restent très parfumées après avoir été séchées pour faire des tisanes. Néanmoins, cette plante est encore plus appréciable fraîche. Découpées en fines lamelles, les feuilles ou les pétales de monarde font un remarquable assaisonnement pour les salades et crudités, ainsi que les viandes froides et la charcuterie, mais aussi les confitures et boissons rafraîchissantes.

Recette de limonade à la monarde

- 1- Récoltez une poignée de pétales et de feuilles de monarde et les placer dans un bocal hermétique.
 - 2- Rajoutez 1 litre d'eau bouillante et une cuillère à thé de miel ou de sirop d'érable avec 5 tranches de citron.
 - 3- Laissez refroidir puis macérez toute la nuit, bocal fermé.
 - 4- Filtrez la limonade à l'aide d'un tamis.
 - 5- Ajoutez de l'eau pétillante afin de donner du peps à votre limonade.
- Servez avec des glaçons & bonne dégustation.



Le saviez-vous ?

La monarde possède plusieurs surnoms dont « **thé rouge** », « **thé d'Oswego** » ou « **thé des Indiens** ». Loin d'être dus au hasard, ces surnoms viennent d'un des événements majeurs de la révolution américaine, la fameuse « Boston tea party ».

Au XVIII^e siècle, la couronne britannique possède 13 colonies américaines. Les colons, durement taxés, finissent par se révolter. Les cargaisons de thé en font les frais et se retrouvent jetées à la mer. Et l'infusion de monarde en profite pour devenir la boisson à la mode !

Les colons reprennent simplement la recette traditionnelle des Indiens d'Oswego (actuel New-York) qui utilise la monarde en infusion de façon ancestrale pour ses propriétés médicinales. Le succès est au rendez-vous, dépassant même l'Atlantique, et apportant au passage à la monarde ses appellations de « **thé rouge** », « **thé d'Oswego** » ou « **thé des Indiens** ».

La tanaisie

Nom latin : *Tanacetum vulgare*

Famille : Astéracées

Partie distillée : Sommités fleuries

Odeur : Complexe rappelant celle du camphre et du bois

Provenance : Originaires d'Europe et cultivée en France, elle pousse naturellement près des cours, des chemins et des terrains vagues.

Botanique

Décorative et aromatique, la tanaisie ne passe pas inaperçue au jardin. Ses tiges buissonnantes dressées à feuillage



découpé et ses fleurs jaune d'or ressemblant à des marguerites sans pétale, culminent à plus de 1m de hauteur. Vivace, rustique et peu exigeante, la tanaisie s'accommode de la plupart des sols. Sa présence se justifie aussi pour son assistance aux autres plantes qui bénéficient de ses propriétés insectifuges et fongicides. Enfin, bien que délicate à manier sur le plan médicinal, la tanaisie n'en est pas moins utile !

Un peu d'histoire :

La tanaisie est utilisée depuis le Moyen Âge, notamment par les moines et tire son nom du grec « athanasia » signifiant l'immortalité. Elle entrait dans la composition de nombreuses liqueurs

d'abbayes et contient de la thuyone qui est le neurotoxique contenu dans l'absinthe. Au Moyen Âge, Hildegarde conseille de la Tanaisie dans une boisson ou en boulette avec de la viande pour soigner le rhume et la toux. Autrefois, elle était très prisée pour ses propriétés vermifuges, un de ses surnoms est d'ailleurs « l'herbe aux vers »

L'histoire de l'absinthe, cousine de la tanaisie

L'absinthe (*Artemisia absinthium*), qui fait également partie des astéracées comme la tanaisie, a été l'ingrédient de base d'une boisson très populaire au XIXème siècle. La consommation d'absinthe est énorme en fin du 19ème et début du 20ème siècle. En 1870 c'est l'apéritif le plus consommé en France. Il représente 90% des apéritifs consommés ! La production passe de 700 000 litres en 1874 à 36 000 000 litres en 1910. Accusée de rendre "fou" (et aussi pour endiguer l'alcoolisme...), cette boisson est interdite au début du 20ème siècle. Il y avait surtout un problème d'abus...

Il devait, à l'époque, y avoir pas mal d'individus qui consommaient plusieurs verres par jour et ce tous les jours. Pas étonnant qu'à ces doses-là la thuyone fasse de l'effet. Mais l'effet "folie" n'aurait-il pas pu être évité par une simple consommation avec modération... ? Un siècle plus tard, l'absinthe est de nouveau autorisée dans certains pays (2001 en France et 2005 en Suisse), à condition que son taux de thuyone soit limité. Revenons donc à la tanaïs. Faut-il s'abstenir entièrement de la consommation de tanaïs ou suffit-il de l'utiliser à bon escient ? Il y a, d'abord, de nombreuses utilisations possibles comme insectifuge et insecticide qui ne poseront aucun problème.

Propriétés et indications thérapeutiques :

En huile de macération :

Elle est bénéfique notamment sur les irritations cutanées, coups de soleil, érythèmes et rougeurs, démangeaisons (prurit), dermites, couperose...

En décoction puis utilisée en bain de bouche, elle soulagera les douleurs dentaires.

La Chartreuse, liqueur à la tanaïs ?

La tanaïs serait une des plantes principales de la Chartreuse, liqueur préparée par les Pères Chartreux dans les Alpes. Mais ces derniers gardent leur recette secrète depuis des siècles ! Attention à l'abus... Il serait trop dommage de se voir interdire cette excellente liqueur comme cela est arrivé à la liqueur d'absinthe.

Ses bienfaits sont également connus sur le plan phytosanitaire :

Au jardin, elle sera l'alliée des jardiniers pour repousser les insectes (pucerons, chenilles et mouches blanches)

Recette :

Pour fabriquer un « purin » insecticide, il suffit de faire tremper 200 g de plantes fraîches dans 5 litres d'eau pendant 24 heures ; ensuite, faire bouillir ce mélange pendant 15 minutes pour obtenir une décoction à pulvériser sur les plantes.



Enfin les animaux la remercient puisqu'utilisée en plante séchée, elle peut être ajoutée à leur litière car elle est reconnue comme un insecticide puissant, un anti-tiques et puces et un vermifuge naturel.

Et si vous aviez un foie gras ?

La maladie du foie trop gras est fréquente. Un adulte sur cinq en souffre sans même le savoir ! Aussi appelée stéatose hépatique, cette maladie est provoquée par un excès de graisses dans le foie : le foie ne parvient pas à décomposer correctement les graisses, lesquelles s'accumulent dans le tissu hépatique.



Le rôle principal du foie :

Notre foie permet de filtrer le sang : il fait le ménage dans les globules rouges, élimine les déchets et nous aide à digérer les graisses. Il est également chargé de capturer les toxines qui se retrouvent dans notre corps quand on mange, fume ou que l'on prend des médicaments.

Éviter les excès :

«Il n'y a pas d'aliment délétère en soi. Seuls les excès sont délétères». Pour avoir un foie en bonne santé, il est donc déconseillé de manger trop de gras et trop de sucre.

Les aliments recommandés :

Un régime alimentaire sain et équilibré permet de rétablir la santé de notre foie. Pour cela, il faut éliminer l'alcool et le

sucre. Pour ceux qui sont déjà atteints par cette maladie, il faut absolument éliminer de votre réfrigérateur les produits laitiers. Sont conseillés :

- Les légumes que vous devez manger au moins trois fois par semaine. Privilégiez les artichauts, le radis et la betterave.
- Les fruits surtout le pamplemousse.
- Les fibres que l'on peut retrouver dans presque tout, mais surtout dans les légumes et les fruits.
- Le citron qui est indispensable. Vous pouvez l'intégrer à vos plats ou dans vos vinaigrettes.
- Les féculents comme le riz, les pâtes ou le pain à base de farine complète pour moins manger en étant rassasié.
- Le café et le thé sont également des alliés.

Les huiles essentielles du foie :

Stimuler, détoxifier, protéger, régénérer... autant de possibilités offertes par les huiles essentielles pour soutenir l'activité hépatique. Elles s'utilisent seules ou en synergie pour combiner leurs propriétés et travailler alors sur plusieurs de ces axes en même temps.

Stimuler la digestion avec l'huile essentielle de menthe poivrée

Elle stimule la production et l'évacuation de la bile, ce qui favorise la digestion des repas riches et copieux. Elle est « rafraichissante », évite ou soulage les nausées. A utiliser ponctuellement et à petite dose, à raison d'une goutte sur un support neutre 2 à 3 fois par jour pendant quelques jours en cas de surcharge hépatique.

Détoxifier avec l'huile essentielle de romarin à verbénone

Elle draine et régénère les cellules du foie. Elle peut également soutenir cet organe en cas de fatigue ou de fragilité. A utiliser ponctuellement et à petite dose, à raison d'une à deux gouttes sur un support neutre 2 fois par jour pendant quelques jours.

Protéger le foie avec le citron

Essence hépato-protectrice, elle se prend par voie sublinguale, à raison de 2 gouttes, 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours à chaque fois qu'il est nécessaire de le protéger.

Les tisanes qui soignent :

Pour aider à la digestion

Pour stimuler la production de bile, aider la digestion des graisses, tonifier la vésicule et détoxifier le foie, préparez-vous une tisane composée de romarin, de menthe, de thym et d'artichaut. Cette préparation aide aussi à limiter les migraines et les symptômes liés à la pesanteur. La préparation : plongez dans un litre

d'eau froide 50 g de feuilles à base d'artichaut, de romarin, de menthe et de thym. Portez à ébullition puis retirez du feu. Couvrez, laissez infuser un quart d'heure, filtrez et buvez entre les repas.

Pour chasser la migraine digestive

Le matin, avant le petit-déjeuner, préparez une infusion composée de romarin et de rondelles de citron bio. Le romarin augmente la production de bile ce qui aide le foie à éliminer les toxines.



Pour purifier son foie

Préparez-vous une infusion avec du gingembre, menthe, mélisse et fenouil. Laissez infuser le tout quinze minutes.

Pour faire passer la crise de foie

Le remède ultime contre la crise de foie n'est autre que le citron chaud et le miel. Pressez un citron, ajoutez de l'eau chaude et sucrez le tout avec une cuillère à café de miel. A boire d'un seul trait.

Pour drainer le foie et la vésicule biliaire

Le radis noir augmente la sécrétion biliaire, il facilite alors l'écoulement de la bile. Vous pouvez créer un sirop de radis noir. Pour cela, épluchez et coupez

en rondelles le radis noir, disposez-les dans une assiette. Ajoutez un peu d'eau et du sucre roux puis laissez macérer toute la nuit. Le lendemain, récoltez le suc et consommez-le avec du jus de citron tiède pendant quelques jours d'affilée, à jeun.

Astuce: Vous pouvez ajouter à vos infusions une cuillère à café de notre AROMIEL digestion. Composé de miel et d'huiles essentielles de citron, pamplemousse, menthe poivrée, menthe verte et romarin verbénone, il apportera une note sucrée à vos infusions et les propriétés digestives des huiles essentielles.



Du thé vert en prévention

Souvent cité pour ses qualités amincissantes, le thé vert renferme des éléments qui pourraient aussi avoir un intérêt dans la prévention de la stéatose. C'est le cas de l'épigallocatechine-3-gallate, un composé phénolique antioxydant de la famille des catéchines, qui améliore en plus la sensibilité à l'insuline.

Notre synergie foie digestion

Elle permet d'améliorer les fonctions digestives (ballonnements, lourdeurs, constipation) et de retrouver légèreté, vitalité et dynamisme.

Composition :

Cette synergie est composée d'eaux florales de romarin verbénone, d'huiles essentielles de citron et de romarin verbénone...

Utilisation :

Diluer 30 gouttes 2 fois par jour (matin et soir) dans un verre d'eau pendant 3 semaines minimum.



Le contour des yeux

Cernés, gonflés, ridés... vos yeux vous en font voir de toutes les couleurs ! Pour vous aider à vous débarrasser définitivement de ces vilaines marques, voici quelques astuces en tout genre dans cet article!

La peau du contour des yeux n'est pas la même que celle du reste du visage. Elle est tout d'abord plus fine (0,04 cm en moyenne) et donc plus sensible et vulnérable face aux nombreuses agressions extérieures. Naturellement moins riche en collagène, élastine et lipides, elle est souvent sèche.



Pourquoi un soin spécifique pour le contour des yeux ?

La zone du contour de l'œil est des plus fragiles. De 3 à 5 fois plus fine que le reste du visage, elle est peu résistante. Dans le même temps, elle est extrêmement sollicitée - nos yeux effectuent environ 10.000 clignements chaque jour ! Très pauvre en glandes sébacées, elle est, de ce fait, mal protégée contre la déshydratation. Riche en vaisseaux sanguins, les circulations veineuse et lymphatique sont parfois un peu paresseuses. En résulte l'accumulation de pigments et de toxines qui apparaissent en transparence au travers d'un épiderme très fin. Ce sont les cernes

foncés, qui peuvent s'accompagner de gonflements et de poches.

Pourquoi la crème pour le visage n'est-elle pas suffisante ?

Pour répondre aux particularités de la zone du contour de l'œil, la crème de soin doit elle aussi avoir des propriétés spécifiques : une texture poids-plume et non grasse pour ne pas peser, une formulation « non migrante » pour éviter la progression en direction de l'œil par capillarité, l'absence d'actifs trop forts tels que la vitamine C ou les acides de fruits par exemple...et bien entendu d'une bonne tolérance ophtalmique. Si vous regardez bien la notice de vos soins du visage, lotions toniques ou masques, vous voyez souvent la mention : « évitez le contour de l'œil ». vous avez à présent l'explication. A l'inverse, la crème contour des yeux se doit d'être particulièrement hydratante, astringente pour resserrer les tissus, elle doit aider à résorber les œdèmes, drainer et booster la circulation.

Comment choisir mon soin contour de l'œil ?

De fines ridules apparaissent sous la paupière inférieure, au coin de

l'œil ? Priorité à l'hydratation et au renforcement.

Des cernes foncés, des poches fatiguent le regard ? Priorité au drainage, à la stimulation de la microcirculation.

Action conjuguée sur les 2 fronts, ridules et cernes ?

La Crème Contour des Yeux, Eau de Bleuet, Hamamélis, Camomille :

La meilleure pour drainer, décongestionner et défatiguer le regard, l'effet glaçon, seul ou à marier avec l'Eau de Camomille pour en optimiser l'efficacité : Masque Gel Décongestionnant pour Les Yeux.



Quand faut-il utiliser une crème contour de l'œil ?

Mieux vaut prévenir que guérir. L'usage de la crème contour de l'œil est recommandé à partir de 25 - 30 ans, même sans signe avant-coureur. Certaines femmes présentent très tôt des cernes foncés. Dans ce cas, quel que soit l'âge, la crème de soin permettra une amélioration notable en stimulant la circulation.

Comment s'utilise la crème contour de l'œil ?

Elle s'applique sur la peau nettoyée et séchée, avant les autres soins tels que la crème de jour ou de nuit. Appliquez en petites touches à environ 2 cm au-dessous de l'œil du coin interne au coin externe. Faites pénétrer en tapotant du bout de l'index pour réchauffer et aider à pénétrer. Appliquez ensuite votre base sébo-absorbante puis votre soin hydratant sur le reste du visage.

Les huiles végétales pour nourrir la peau fine du contour des yeux

À appliquer pures, à raison d'une goutte d'huile pour le contour des 2 yeux, ou à incorporer dans une recette de cosmétique maison.

L'huile d'avocat

Riche en acides gras et en vitamine E, l'huile végétale d'avocat hydrate, nourrit la peau en profondeur et lutte ainsi contre les signes de l'âge.

L'huile de bourrache

L'huile végétale de bourrache ralentit le vieillissement cellulaire, raffermit la peau et préserve l'hydratation de l'épiderme.

L'huile de chanvre

Raffermissante, l'huile végétale de chanvre aide à maintenir l'élasticité et la jeunesse de la peau grâce aux omégas 3 qu'elle contient.

L'huile de rose musquée

Adoucissante et tonifiante, l'huile végétale de rose musquée est antirides, anticernes, anti poches et défroisse les paupières.

L'huile de calophylle

Anti-inflammatoire et stimulant veineux, l'huile végétale de calophylle lutte contre les poches sous les yeux et les cernes.

**Les huiles essentielles pour le contour des yeux**

Les huiles essentielles sont à incorporer dans vos préparations maison à raison d'une goutte pour 15ml d'huile végétale seulement. Ne les utilisez jamais pures pour un soin contour des yeux.

Hélichryse italienne

Anti-hématome, drainante, circulatoire et décongestive, l'huile essentielle d'hélichryse italienne est excellente contre les poches et les cernes.

Géranium rosat

Cicatrisante, tonique et astringente cutanée, l'huile essentielle de géranium rosat resserre les tissus et permet la régénération cellulaire.

Camomille romaine

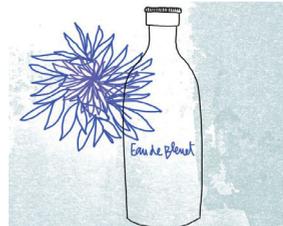
Puissant anti-inflammatoire, décongestive et cicatrisante, l'huile essentielle de camomille romaine agit sur les poches et régénère les tissus.

Les hydrolats adaptés aux contours des yeux fatigués

À utiliser en compresses froides ou à vaporiser directement sur vos yeux fermés avant d'appliquer votre huile ou votre soin maison.

Hydrolat de bleuet ou de camomille

Les eaux florales de bleuet et de camomille décongestionnantes, rafraîchissantes, régénérantes, calmantes et anti-inflammatoires, sont particulièrement adaptées pour les yeux gonflés et cernés.

**Hydrolat de rose**

L'eau florale de rose est adoucissante, tonifiante, rafraîchissante, calmante, anti rides et régénérante cutanée. Elle est prisée pour tonifier les contours des yeux fatigués.

Hydrolat d'hamamélis

Elle est circulatoire, apaisante, tonifiante, purifiante et astringente.

Différences entre cernes, poches, ridules et rides.

Cernes : Les cernes sont principalement dus à une mauvaise circulation du sang et à un dérèglement des tissus lymphatiques. L'accumulation de déchets au niveau des vaisseaux dans cette zone, va provoquer une coloration bleue ou violette sur les peaux claires, marron et noire sur les peaux métisses. Ce sont des cernes pigmentaires. Certaines personnes ont une peau particulièrement fine sous les yeux, ce qui laisse apparaître tout simplement les vaisseaux sanguins. On attribue souvent les cernes à une fatigue intense, c'est juste, mais pas que ! Il peut y avoir d'autres facteurs comme un état de stress ou d'anxiété, une mauvaise hygiène de vie (sommeil, tabac, alcool...), le vieillissement de la peau (le cerne creux) et parfois c'est héréditaire.

Poches : Les poches forment un gonflement sous l'œil. Elles sont constituées en général d'amas de graisse. Il peut aussi s'agir de rétention d'eau ou même les deux à la fois. Cela peut



venir d'une mauvaise circulation lymphatique d'où le gonflement au réveil. Les poches sont favorisées par le tabagisme, l'abus d'alcool, la fatigue ou encore une alimentation trop salée. La prédisposition familiale, l'âge, le stress et la fatigue, les accentuent.

Ridules : On utilise le mot "ridule" pour parler des ridules de déshydratation. On les trouve autour des yeux, là où la peau est la plus fine et sensible. 25 % de l'eau dans notre visage se trouve dans l'épiderme. Sa bonne circulation permet une hydratation homogène de l'ensemble du visage. Certains facteurs extérieurs peuvent perturber cet équilibre comme la pollution, le tabac, le soleil... mais aussi le choix de cosmétiques trop agressifs qui dessèchent l'épiderme. La barrière protectrice de la peau s'affaiblit et l'eau n'est plus retenue. Résultat, la peau est déshydratée et des petits sillons se creusent, les ridules !

Bon à savoir : On appelle aussi ridules les premières rides superficielles qui apparaissent sur le visage (de 0,2 à 1 mm).

Rides : Elles arrivent généralement entre 25 et 30 ans. Elles s'immiscent sur le contour de l'œil, formant petit à petit la "patte d'oie" souvent liée à l'expression du visage lorsque l'on rit, puis au fil des années, elles marquent l'ensemble du visage. Le vieillissement se caractérise par un relâchement cutané dû à une perte d'élastine et de collagène. A cela s'ajoutent les facteurs environnementaux créateurs

de radicaux libres qui attaquent les fibres, résultat les rides se creusent.

Les points communs des ridules et des rides :

elles se forment en priorité aux endroits où la peau est fine et vulnérable comme le contour des yeux, coin des lèvres, cou et décolleté.

Une bonne hygiène de vie est nécessaire pour éviter d'accentuer les cernes, poches, ridules et rides.



Recette minute Sérum contour des yeux

- 5 ml d'huile d'avocat
- 5 ml d'huile de chanvre
- 1 goutte d'huile essentielle de Camomille romaine
- 5 ml d'huile de calophylle

Avant d'aller vous coucher, appliquez 1 à 2 gouttes de ce sérum sur le contour des yeux en tapotant légèrement jusqu'à pénétration. Vous pouvez évidemment customiser votre contour des yeux en mixant les huiles végétales citées ci-dessus, et choisir l'huile essentielle de votre choix, tout en respectant les dosages d'une goutte d'huile essentielle pour 15 ml d'huile végétale.



Voici quelques conseils :

- Avoir un sommeil régulier pour permettre au corps de se reposer.
- Combattre le stress, qui occasionne des troubles du sommeil, de la nervosité et des radicaux libres.
- Limiter ou supprimer la consommation de tabac et d'alcool car les substances envoyées dans le sang et les fumées nocives contribuent grandement à l'apparition des poches et des rides avant l'âge et votre teint sera terne.
- Eviter les expositions prolongées au soleil sans vous en priver car nous en avons néanmoins besoin pour notre moral ! Il faut juste porter des lunettes solaires avec une bonne protection, été comme hiver et protéger sa peau avec une crème solaire.
- Manger suffisamment de fruits et légumes frais. Boire de l'eau en quantité suffisante pour hydrater son organisme de l'intérieur.
- Pratiquer un sport en plein air afin d'oxygéner tout l'organisme et en particulier notre peau.

La vermifugation

De tous temps cette pratique vise à éliminer les parasites, vers ronds (oxyure, anguillule, ascaris) et vers plats (ténias). Ceux-ci ont longtemps préoccupés les mères de famille qui disposaient de plusieurs stratégies préventives et curatives.

Symptômes

Outre les démangeaisons anales, on attribuait aux infestations d'autres symptômes comme les troubles digestifs, la fatigue, les infections ORL, l'insomnie ou l'irritabilité.

La lune était réputée pour avoir un impact sur l'abondance parasitaire. Ainsi, les cures étaient synchronisées avec le cycle lunaire : on répétait les cures tous les 28 jours, ou on donnait le vermifuge lors de la pleine lune. Ces pratiques sont encore valables de nos jours.

Des plantes pour chasser les parasites

L'ail

Surement la plus réputée, cette plante était administrée sous différentes formes. Croquer trois gousses d'un coup, faire bouillir une gousse écrasée dans du lait, l'administrer en suppositoire, étaient autant de manières pour l'utiliser. Aussi, on frottait le ventre des enfants avec de l'ail, ou on le leur faisait porter en collier ou en ceinture. Ces recettes de grands-mères sont



toujours utilisées aujourd'hui : par exemple préparer un potage avec des gousses d'ail et des aromates, que l'on agrémente de pain grillé assaisonné d'huile d'olive. Mais avouons que les enfants ne raffolent pas de l'ail ! Heureusement qu'il existe des solutions plus douces...

Le semen contra

Terme répandu dans les Alpes, il s'agit de la forme contractée de semen contra vermis qui signifie « graine contre les vers » et qui désigne une plante vermifuge. Il peut s'agir d'une armoise absinthe (*Artemisia absinthium*), d'armoise vulgaire (*Artemisia vulgaris*), d'aurone (*Artemisia abrotanum*), de tanaïs (*Tanacetum vulgare*) ou de santoline (*Santolina chamaecyparissus*).

Ces plantes peuvent être administrées par plusieurs voies.

La Tanaïs est utilisée contre les oxyures sous forme de tisane ou de lavement (avec un usage modéré). Son huile essentielle est interdite en vente car elle possède un taux élevé de cétones pouvant provoquer des convulsions. L'emploi de la tanaïs chez les femmes enceintes ou allaitantes est donc à proscrire, ainsi que chez l'enfant de

moins de 7 ans, sans avis médical.

Tisane de tanaïsie

Laisser infuser 5 grammes de fleurs de tanaïsie sèches dans un litre d'eau bouillante. Filtrer et boire deux tasses par jour pendant une semaine, en débutant au moment de la lune descendante.

Lavement

Faire infuser 10 grammes de sommités fleuries sèches de tanaïsie pendant 15 minutes, et procéder au lavement avec une poire rectale, quatre jours de suite.

Le thym

Les infusions de thym ne sont pas uniquement connues pour soigner la toux, elles ont aussi des propriétés antiparasitaires. A prendre 3 à 4 fois par jour pendant 15 jours, avec du citron et du miel.



Les graines de courge

L'action vermifuge des graines de courge est liée à la présence de cucurbitacine, efficace contre les ascaris et le ténia.

Les huiles essentielles

Le thym à linalol

Ses propriétés antiparasitaires font de lui un excellent vermifuge pour les enfants.

Pour vermifuger un enfant à partir de 6 ans, donner matin et soir une cuillère à café d'huile de pépins de courge dans laquelle est diluée une goutte d'huile essentielle de thym linalol. Répéter cette action pendant 2 à 3 jours.

Dans le cas d'un traitement préventif, administrer cette préparation une fois par jour pendant 5 jours.

Une association efficace

Mélanger dans un flacon de l'huile essentielle de camomille romaine, de thym linalol et de tea tree. Prendre 1 goutte du mélange 1 fois par jour pendant 7 jours, dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive, à la nouvelle lune.

Pour un traitement plus doux, utiliser de l'eau florale d'origan. En prendre une cuillère à soupe 2 fois par jour dans un verre d'eau, pendant 20 jours.

La nature regorge de plantes qui, utilisées sous différentes formes, permettent de chasser les vers intestinaux, et par la même occasion, de réguler le microbiote intestinal.

Zoom des champs

Une bonne saison malgré tout ce que l'on a pu entendre !

Nous n'avons pas eu le soleil espéré, les températures étaient plutôt fraîches



et pourtant les plantes ont donné le meilleur d'elles-mêmes pour produire de l'huile essentielle. Comment est-ce possible ? L'instinct des plantes aromatiques est de produire de l'huile essentielle, de la diffuser pour attirer les insectes pour assurer leur pollinisation et donc leur survie. Coûte que coûte, il faut produire de l'huile essentielle alors la plante fait avec ce qu'elle a ! La quantité d'huile par plante était peut être moindre mais cela a été compensé par la quantité de fleurs ou de feuilles.



La menthe était énormément ramifiée, les pieds de lavandes comptaient de nombreux épis, la camomille formait d'importants tapis floraux... Finalement nous avons eu seulement une seule parcelle « décevante » : un champ de lavande de basse altitude (400m)

où les épis ont gelé au printemps. 2021, une bonne année florale avec même des deuxièmes coupes pour les menthes ainsi que la camomille.

Blé dur, blé tendre...

Pour 2021, il s'agissait de notre 4ème campagne de moisson qui a eu lieu le 20 août. Depuis une dizaine d'années, les moissons à Verrières ont lieu début août. Cette année, elles ont été retardées par la météo de l'été. La date est une chose mais il est surtout important de récolter un grain mûr, sain (sans champignons) et sec pour assurer une bonne mouture et une bonne conservation. Nous faisons réaliser les moissons par un entrepreneur de la



commune qui en année « normale », termine les champs de la plaine pour venir moissonner en montagne. Cette année, il a du faire des va et vient entre plaine et monts puisqu'à chaque orage la moisson devenait impossible dans les terrains riches et argileux.

En montagne, nous n'avons pas ce problème.... Les terrains en pente et nos sols limono sableux ne font pas stagner l'eau. Chaque année nous assistons à la magie des semis : en semant un grain de blé, nous en récoltons 15 dix mois après.... Quel beau placement ! Pour 2022, nous tentons un placement un peu plus risqué puisque nous avons décidé de semer du blé dur. De par son adjectif, vous comprendrez que le grain est plus dur que le blé tendre que nous faisons actuellement.

Il s'écrase difficilement et donne donc naissance non pas à une farine mais à de la semoule. Cette dernière servant à la confection des pâtes sèches. Le blé dur craint d'avantage le gel mais en revanche il résiste mieux à la sécheresse. Nous nous retrouvons un peu dans la même situation de départ du projet de la culture de lavande dans les Monts du Forez et de l'évolution du climat. Reste à voir si l'expérience sera aussi concluante !! A



l'heure de la rédaction du petit journal (mi-septembre), sur l'avancée des travaux des champs, nous en sommes à défaire une vieille prairie, le compost et le labour vont être réalisés dans les prochains jours. Les semis n'auront lieu qu'à partir du 15 octobre.

Une année à soucis....

Et bizarrement nous sommes contents qu'ils soient nombreux et conséquents !! Nous parlons bien entendu du calendula officinalis (nom botanique) avec ses belles fleurs jaunes-orangées. Notre ligne florale a débuté en juillet et si les gelées n'arrivent pas trop rapidement, les fleurs peuvent être présentes jusqu'en novembre. Nous cueillons les capitules 2 fois par semaine. Celles-ci sont mises à sécher et serviront par la suite à la confection de la macération de calendula comme adoucissant, assouplissant et apaisant cutané. Le souci, depuis ses utilisations qui remontent au Moyen Âge en teinture mère, a largement gagné ses lettres de noblesse !



Après le mildiou, comment assainir le sol ?

En 2021, tous les jardiniers (ou presque) se sont plaints des dégâts causés par le mildiou dans leur potager, et plus particulièrement, sur leurs tomates dont les médiocres récoltes resteront, à n'en pas douter, dans les annales. La principale responsable de cette dévastation est la pluie avec les conséquences en termes d'humidité qu'elle induit : que faire lorsque la météo semble s'acharner et que le baromètre paraît bloqué sur les précipitations ? Les moyens sont limités et se protéger du mildiou consiste avant tout à agir de façon préventive, mais en fin de saison, vous vous interrogez légitimement sur la façon d'éradiquer le mildiou du sol.



L'arrachage des pieds contaminés par le mildiou

Généralement assez tôt dans la saison, courant août, vous devrez arracher les pieds de tomates tant les feuilles sont desséchées, noires et abîmées, bien que les tomates ne soient pas toutes encore parvenues à maturité mais déjà victimes du champignon pathogène. Vous pourrez entendre ou lire le conseil de ne pas mettre ces déchets végétaux au compost, par risque de le contaminer avec la prolifération des spores, en

recommandant de brûler les pieds malades pour s'en débarrasser. Sachez que le compost chauffe suffisamment (60-70°C) pour détruire et éliminer les spores de mildiou qu'il contient. D'autre part, brûler des déchets est interdit. Avant de remiser les piquets de tomates jusqu'à l'année prochaine, désinfectez-les avec attention, tout comme les outils que vous aurez pu utiliser (sécateur...).

L'assainissement du sol contaminé par le mildiou

Une fois le terrain nu, débarrassé des pieds de tomates atteints de mildiou, si vous pensiez passer le désherbeur thermique ou traiter le sol avec un fongicide pour éliminer les spores du champignon, oubliez ces mauvaises idées : dans le premier cas, la chaleur dégagée par l'outil ne sera pas assez durable pour anéantir les spores, et dans la seconde hypothèse, un produit fongicide aura des effets trop vastes, tuant également les mycorhizes du

sol, sans lesquels l'humus n'existe pas. La prophylaxie de la terre peut passer par les fortes gelées hivernales si le sol n'est pas paillé : les spores de mildiou, en surface n'y résisteront pas.



Phacélie

Ensuite, des engrais verts tels que la phacélie ou la moutarde vont présenter un double intérêt : d'une part, ces cultures vont éviter de laisser le sol nu, et d'autre part, elles participeront à assainir et nettoyer la terre.

La préparation du sol pour de nouvelles plantations

Même en s'attachant assidument à faire disparaître tout reste de mildiou, il reste vivement recommandé de ne pas replanter des tomates sur les zones touchées l'année précédente par la maladie. Ecartez également les cultures de pommes de terre, d'aubergines, de poivrons ou encore de vigne, toutes aussi sensibles au mildiou. Respectez une rotation des cultures d'au moins 3 ans et, en attendant, mettez en terre salades, courgettes, haricots nains, etc. Si votre potager, trop petit, ne vous permet guère d'appliquer une rotation des cultures, alors diversifiez les variétés

de tomates ce qui évitera qu'elles soient atteintes, le cas échéant, aussi fortement, et privilégiez des variétés connues pour leur meilleure résistance au mildiou (Rose de Berne, Merveille des marchés, Côtelée de Provence, Beefsteack, pour les variétés anciennes de tomates ou alors optez pour des hybrides «F1»).

Déposez au pied des tomates un épais paillage (10cm) qui empêchera les spores de se développer et d'émerger à la surface du sol. Durant la croissance des pieds de tomates, n'hésitez pas à les arroser avec du purin d'ortie, du purin de consoude ou une décoction de prêle, autant de «potions» qui contribueront à fortifier les végétaux et à renforcer leurs défenses naturelles, notamment contre le mildiou.



Attention à toujours bien arroser au pied sans mouiller le feuillage, en évitant de procéder le soir pour éviter que l'humidité s'installe la nuit entière. Si possible, évitez la taille des pieds de tomates ou procédez en enlevant les gourmands dès leur apparition, lorsque le soleil est là : ainsi, la cicatrice séchera

rapidement et ne constituera pas une porte d'entrée facile pour le mildiou. Si malgré toutes ces précautions, le mildiou fait son apparition l'année suivante, intervenez dès les tous premiers signes avec des pulvérisations sur et sous les feuilles, de bouillie bordelaise – avec toutes les réserves qu'il convient de mettre – ou avec du bicarbonate de soude (1 cuillère à soupe/litre d'eau) ou encore avec des huiles essentielles efficaces contre le mildiou. La solution de couvrir les plants pour les protéger des averses de pluie peut enfin sauver un minimum votre récolte...

Recette aux huiles essentielles contre le mildiou

Se soigner par les huiles essentielles ou traiter son animal de compagnie avec des huiles essentielles est devenu courant aujourd'hui, mais les fameuses huiles essentielles n'ont pas fini de révéler leurs propriétés antibactériennes et antifongiques notamment. Les chercheurs y travaillent pour remplacer autant que possible les molécules chimiques des pesticides utilisés par les agriculteurs dits «conventionnels» ce qui servira également aux paysans bio et aux jardiniers soucieux de protéger



l'environnement et la santé des humains. Si l'utilisation des huiles essentielles au jardin semble simple, peu coûteuse et efficace, attention à leur manipulation : extrêmement chargées en principes, elles doivent être fortement diluées dans une base autre que l'eau (dans laquelle elles ne sont pas solubles) ayant un effet tensio-actif permettant leur dissolution : lait d'argile, savon noir, huile, alcool...

Préparer un lait d'argile



L'argile surfine blanche ou verte qui s'achète en pharmacie ou en magasin nature sert de base au lait d'argile car elle capte et absorbe les principes actifs de l'huile essentielle, et ce support liquide va adhérer aux végétaux sur lesquels il sera pulvérisé en restant en contact durablement, ce qui contribuera à renforcer l'effet thérapeutique.

Il vous faut donc :

- 1 cuillère à café rase d'argile surfine
- 1 litre d'eau de pluie

Mélangez bien l'argile jusqu'à ce qu'elle soit complètement diluée dans l'eau. Vous avez alors 1 litre de lait d'argile

prêt à être utilisé dans le traitement du mildiou avec des huiles essentielles.

Quelles huiles essentielles pour traiter le mildiou ?

L'huile essentielle d'origan (*Origanum vulgare*), toujours à se procurer en bio pour une meilleure qualité, a des propriétés fongicides très intéressantes contre les différents mildious développés sur les tomates, les pommes de terre, les rosiers, la vigne, etc.



Dans un bol à bec verseur, mélangez 20 gouttes d'huile essentielle d'origan avec une demi-cuillère à café de savon noir ou une giclée de liquide vaisselle ; ajoutez un verre d'eau de pluie et fouettez jusqu'à obtenir une belle émulsion. Mélangez-la à 1 litre de lait d'argile.

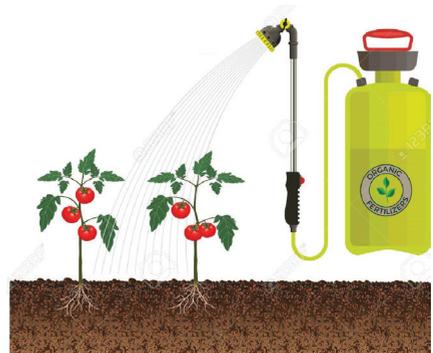
La préparation est alors prête à être pulvérisée sur les plantes atteintes de mildiou.

Des associations d'huiles essentielles contre le mildiou ont aussi montré de bons résultats :

- Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) et citron (*Citrus limonum*)
- Sauge officinale (*Salvia officinalis*) et Orange (*Citrus sinensis*)
- Romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*), Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*) et citronnelle de Java (*Cymbopogon winterianus*).

La pulvérisation de la préparation anti-mildiou aux huiles essentielles doit se faire le matin au lever du jour lorsque la rosée est en train de s'évacuer ; il faut à tout prix éviter le plein soleil.

Elle se fait selon les besoins avec des effets curatifs d'autant meilleurs qu'elle sera appliquée dès les premiers signes d'apparition du mildiou.



UN JARDIN BOTANIQUE A DEUX PAS DE LA DISTILLERIE

Depuis la rentrée, Abiessence propose la visite de son jardin botanique. Situé en contrebas de la distillerie, ce nouvel aménagement est accessible pour tous. Composé de 4 lignes et de 32 carrés, le jardin abrite plus d'une vingtaine de plantes aromatiques cultivées par l'entreprise (héliochryse, menthe, sauge, mélisse, lavande, sarriette, origan, rosier et bien d'autres encore ...).

Le temps d'une balade, vous pourrez découvrir la diversité du patrimoine floristique d'Abiessence directement depuis le champ et vous laisser ainsi emporter par un spectacle riche d'odeurs et de couleurs. L'accès au jardin est libre et gratuit.



Par ailleurs, nous vous invitons à venir récupérer un petit questionnaire à l'accueil de la distillerie. Ce dernier vous servira de feuille de route pendant votre découverte et si le cœur vous en dit, vous pourrez tenter de compléter les devinettes qu'il contient. Pour ce faire, vous devrez mettre vos sens en éveil afin de résoudre les différentes énigmes. Une petite récompense vous attendra dès votre retour à la distillerie pour une grille parfaitement complétée.

Ce jardin est le fruit d'une réflexion qui a germé depuis quelques temps déjà et a mobilisé de nombreux efforts dont voici une liste non exhaustive :
-Printemps 2020 : choix de l'emplacement du jardin selon plusieurs critères : exposition, ensoleillement, proximité avec la distillerie, accessibilité ...
-Automne 2020 : préparation du sol avec un labour de façon à détruire la prairie existante



-Hiver 2020 : destruction des mottes en exploitant l'action naturelle du gel/dégel et de la neige durant l'hiver
-Mars 2021 : seconde préparation du sol afin de faciliter la mise en place des toiles tissées et la plantation
-Avril 2021 : implantation du jardin et pose des toiles tissées
-Mai 2021 : plantation de 21 variétés de plantes sur 4 lignes et 32 carrés
-Août 2021 : travail sur la pédagogie du jardin et pose des premiers éléments de signalétique
-Septembre 2021 : ouverture du jardin au public.

Il reste encore quelques aménagements à prévoir qui verront certainement le jour pendant le printemps prochain. Nous prévoyons notamment de pailler les toiles tissées avec les déchets de distillation afin de bénéficier des différents avantages que présente un paillage. De plus, les contours des 32 carrés seront agrémentés avec des traverses en chêne (sciées bien entendu à Gumières). Par ailleurs, la pose de panneaux pédagogiques permettra de présenter les différentes techniques d'agriculture biologique employées par l'entreprise. Enfin, nous projetons également d'installer des tables de pique-nique et des bancs mais aussi des jeux en bois pour les enfants.

Ces différents aménagements auront pour but de développer une pédagogie autour des ressources locales utilisées par la distillerie et de promouvoir

une gestion durable des plantes aromatiques. A terme, le jardin sera relié au sentier forestier situé lui aussi à proximité de la distillerie. Nous travaillons en parallèle sur ce projet et avons déjà planté 250 plants répartis en une quinzaine d'essences en mai dernier. Nous prévoyons là aussi d'autres travaux pour 2022.

Depuis 1999, l'entreprise s'évertue à respecter l'écologie des milieux tout en alliant la protection d'espèces et de zones naturelles à des espaces expérimentaux. C'est dans cette dynamique que nous vous proposons de découvrir une botanique ludique adaptée à tout public. Même si l'intégralité des aménagements que nous prévoyons n'ont pas été réalisés, nous avons envie de vous faire partager dès à présent ce que nous offrent la nature et les plantes. C'est pourquoi, nous espérons vous voir nombreux dès cet automne pour faire la découverte de ce jardin pédagogique aux mille vertus thérapeutiques.



Petit nouveau chez Abies-Bois !

Nouveau Porteur Malwa

Nous avons récemment fait l'acquisition d'un nouvel engin. Il s'agit d'un porteur forestier fraîchement arrivé de Suède (Malwa 560). Actuellement, nous utilisons ce matériel pour le tri des bois et l'approvisionnement de nos machines sur notre dépôt de grumes à Gumières. A terme, ce modèle de porteur pourrait remplacer notre Novotny qui est en forêt et que nous avons depuis 4 ans déjà.



C'est une machine suédoise qui a fait ses preuves à l'étranger et nous sommes donc les premiers à l'avoir en France. Le suivi sera assuré à distance par une entreprise Suisse qui nous avait accueillie il y a quelque temps pour nous présenter ce porteur. Abies-bois s'internationalise quelque peu...

Le gabarit de cet engin est encore plus petit que notre premier porteur, seulement 1.90 m de largeur et 5.4 tonnes à vide. Cela nous permet actuellement d'œuvrer facilement sur notre site de la scierie. En effet, la surface totale

de notre parc étant limitée, il nous faut optimiser la place et les déplacements au maximum.



Un tel engin en forêt nous permettrait de nous faufiler encore plus facilement que le Novotny à travers les plantations et limiterait encore plus le tassement des sols grâce à sa légèreté. C'est donc en vue du remplacement du Novotny que nous avons exceptionnellement réalisé un essai en forêt pour le tester. Nous avons en plus pour cette occasion pu l'équiper de Tracks, c'est une sorte de paire de chenilles que l'on fixe sur les roues arrières pour augmenter l'adhérence et la stabilité de l'engin. Cela nous permettrait de pouvoir travailler encore plus facilement dans la pente et les zones humides.



Dans notre secteur nous sommes régulièrement confrontés à de petits chemins d'accès aux parcelles, souvent trop étroits pour des engins « standards ». Ceci n'était déjà plus un problème pour nous avec notre première acquisition et le Malwa lors de cet essai a montré encore plus de facilité et d'agilité grâce à son gabarit et son équipement. Notre porteur Novotny est utilisé en grande partie pour des premières et secondes éclaircies de plantation. Le rendu final après coupe est très satisfaisant, les arbres ne sont pas frottés et l'on distingue tout juste la trace de son passage sur le sol. Le Malwa a facilement relevé le défi et le rendu est au-delà de nos attentes.



Ce type de matériel est essentiel pour le ramassage de branches vertes sur nos chantiers forestiers mais aussi billons de sciage, bois énergie et bois de chauffage en petite longueur pour la scierie de Gumières. Un tel porteur n'est quasiment jamais à l'arrêt du fait de son faible poids et c'est lui qui nous permet de sortir la branche que les bûcherons ont préparée au préalable. Cette branche étant la matière première de la distillerie nous devons constamment en mettre à disposition pour le bon fonctionnement de l'entreprise.

Forestièrement,



Les hydrolats en cuisine

Une cuisine riche en parfums et saine : c'est possible avec les eaux florales ou hydrolats. Gourmets, alliez santé et gastronomie : utilisez les eaux florales ou hydrolats pour vos sauces, vos desserts, vos boissons...

Les hydrolats

Fabrication :

Le processus de distillation des plantes permet d'obtenir 2 produits :

- des huiles qu'on appelle huiles essentielles car elles contiennent des molécules aromatiques très actives et très puissantes.

- des eaux florales aromatisées et odorantes appelées hydrolats.



L'hydrolat, totalement soluble dans l'eau, peut facilement être intégré à la cuisine pour aromatiser les sauces, les plats, les desserts... Gastronomie et santé se marient ainsi parfaitement.

Parfaitement adaptées pour les personnes sensibles

Les molécules actives présentes dans les eaux florales sont très diluées : aussi, elles peuvent s'utiliser très facilement car elles offrent une meilleure tolérance, sans contre-indication, particulièrement

chez les sujets sensibles, les enfants...

Utilisation très ancienne des hydrolats

L'étude des textes égyptiens, d'Hippocrate ont permis de comprendre que les hydrolats étaient utilisés par l'homme depuis plus de 3 000 ans. L'eau florale était même préférée aux huiles essentielles et appelée «l'eau aux milles vertus».

Comment les utiliser

- **Vos boissons fraîches ou chaudes** seront délicieuses avec une cuillère à soupe d'hydrolat : hydrolats de rose, menthe, mélisse, verveine, tilleul, camomille, lavande, pour enrichir vos cocktails, vos smoothies, vos tisanes...
- L'eau florale de fleur d'oranger, de géranium, de cassis, de lavande, de verveine, **pour vos pâtisseries...**



- **Pour vos soupes, potages et sauces**, à la fin de la cuisson, mettez la dernière touche en ajoutant de l'eau florale de thym, de romarin, de sauge, de laurier, de sarriette, de genévrier, de carotte sauvage ...
- **Et vos repas d'été** seront inoubliables avec vos salades de fruits à l'hydrolat de menthe, de mélisse, de rose...
- **Pour parfumer vos compotes**, l'eau florale de verveine, tilleul, mélisse, cassis...

Les bienfaits

- **Calmante** : Camomille, lavande, fleur d'oranger, mélisse, verveine, géranium et tilleul.
- **Tonique** : Cassis, menthe et sarriette
- **Détoxifiante** : Carotte sauvage et romarin.

- **Diurétique** : Genévrier.
- **Harmonisante** : Rose et géranium.
- **Digestive** : Saugé, menthe, mélisse, verveine et camomille.



Une seule limite à l'utilisation des hydrolats dans votre cuisine : votre imagination ! Ainsi, il n'a jamais été aussi facile de bien manger tout en se maintenant en bonne santé. Renforcez votre système immunitaire et faites-vous plaisir...

La qualité d'un hydrolat pour cuisiner :

Pour un usage culinaire, il est indispensable de se procurer des hydrolats bios et de bonne qualité. Choisissez des hydrolats de plantes issues d'une agriculture biologique certifiée. Un hydrolat ne doit contenir ni alcool ni aucun conservateur. Il ne doit pas être confondu ni comparé avec une eau aromatisée, il a ses propres qualités grâce aux principes actifs des molécules aromatiques qu'il contient et peut faire partie de la pharmacie naturelle familiale (hydrolathérapie !).

SALADE REGENERANTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 cuillères à soupe d'hydrolat de carotte sauvage
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou de colza
- 1 kiwi
- 4 endives
- 1 petite poignée de mâche
- 1 pomme rouge



- Versez l'hydrolat et l'huile dans un bol, salez et émulsionnez vivement avec une cuillère pour obtenir une sauce homogène. Epluchez le kiwi, coupez-le en quartiers puis en morceaux dans le bol
- Lavez les endives, ôtez la base (souvent source d'amertume) et effeuillez-les ou coupez-les en rondelles dans des assiettes garnies de mâche.
- Lavez et épépinez la pomme avant de la détailler en tranches fines. Ne la pelez pas pour une jolie touche de couleur sur votre salade !
- Disposez les tranches de pomme dans chaque assiette, arrosez avec la sauce aux dés de kiwi. Dégustez aussitôt.

FLAN A LA POIRE ET MIEL DE VERVEINE

Ingrédients (pour 4 coupes)

POUR LES FLANS :

400g de poires

½ citron

2g d'agar-agar en poudre

20cl de préparation crémeuse végétale
liquide (chanvre ou amande)

POUR LE NAPPAGE :

4 cuillères à soupe de miel doux

4 cuillères à soupe d'hydrolat de
verveine

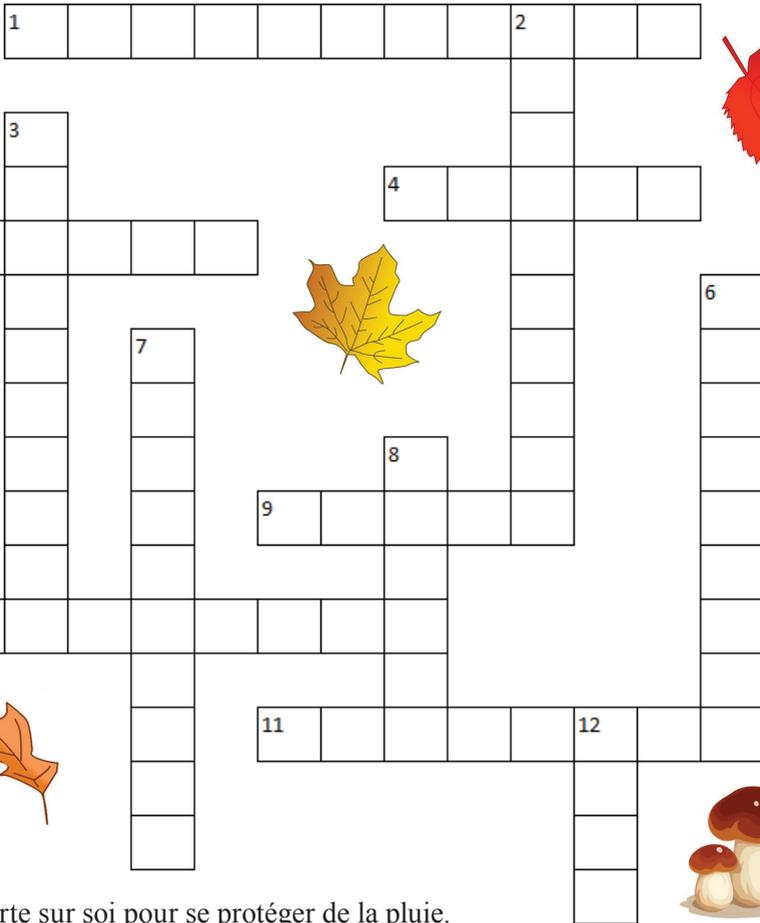
- Coupez les poires en quartiers, retirez les pépins et coupez-les en tranches puis mettez-les dans une casserole. Arrosez avec le jus du demi-citron, mélangez et faites cuire une quinzaine de minutes à couvert sur feu doux.
- Mettez les fruits cuits dans un blender et mixez.
- Dans la casserole, délayez l'agar-agar en versant la préparation végétale. Ajoutez la compote de poires. Placez sur feu doux et remuez fréquemment.
- Dès que le mélange frémit, comptez 1 min puis retirez du feu.
- Versez dans des coupes et laissez refroidir à température ambiante (de cette façon le flan sera plus souple et fondant).
- Laissez les flans figer pendant 2 ou 3h.
- Préparez le nappage : dans un bol, mélangez le miel et l'hydrolat et nappez chaque verrine.



Variante :

Pour napper cet entremet, vous pouvez préparer un miel parfumé avec d'autres hydrolats. Le géranium ou la mélisse se marieront aussi bien avec la texture douce de ce flan à la poire.

Les mots croisés de l'automne



- 1- On le porte sur soi pour se protéger de la pluie.
- 2- C'est une espèce de nuage qui empêche de voir aux alentours.
- 3- On la mange en potage. Elle sert aussi de décoration pour Halloween.
- 4- Elle vient des nuages et nous mouille !
- 5- Cet outil est très utile pour ramasser les feuilles mortes.
- 6- Ce fruit est protégé par une enveloppe piquante.
- 7- Il pousse surtout sous les arbres, en forêt. Attention, il y en a des toxiques !
- 8- Fruit qui pousse sur la vigne.
- 9- Le fruit du chêne.
- 10- Elles tombent de l'arbre après avoir changé de couleur.
- 11- C'est le nom que l'on donne à la récolte du raisin.
- 12- On doit casser sa coquille pour en manger le fruit.

Les mots mêlés de l'automne



Z O F
 E R B M E T P E S
 S V V D E L P Q J F Y P Q
 E Z D L C I T R O U I L L E T D U
 M T A G E R B M E V O N Y P W K N B A
 T G D Y T F A F X M R W S T F E O S R D Z
 G U H A A Q W V Q K O O U M R A T P X R E
 N N T Z H M O E Q H W W M E B W M V H Z B R H
 B H T Q T A A P I M G S F O N F J A H I B B B
 P D W T W U B V R K V S Y T Z G G M X E B R M S A
 B X E R T T D L K R E E C B N O U I G O L K E W R
 E C W O E R Z W L Z O O N L Z V A C A J D F C R K
 I A M D B E C P Q P M N J D N U M S S T E B E V A
 B N J F F V W V F B Y F W W A S L S A U A K D A M
 E P Y O X Q C H A M P I G N O N J T I I Q H E P D
 H G P G D H E Y H Y E M Z Y W O G L T I S J C K W
 E N S P P E I L I U E R U C E L E O B S O S P
 H D A E G D R U G C J J R Z E Q I I I V N I
 R T R A Z Q I L F I A A Q E H V R P R R I
 R H O B D I S P K U G U M J I X V T Y
 A C W M J S O R H V N X Y O W
 G K Z T O V U U U E E Q
 Y J S N D W Z P
 P D Q M
 C T O N
 Y B M D
 B V U V



AUTOMNE
 SAISON
 CHAMPIGNON
 VENDANGE
 FEUILLE
 HERRISSON
 NOVEMBRE
 SEPTEMBRE
 OCTOBRE

DECEMBRE
 PLUIE
 ECUREUIL
 CITROUILLE
 CHATAIGNE
 MARRON
 ORANGE
 JAUNE
 VERT

34 NOS ATELIERS ET FORMATIONS

OCTOBRE 2021		
Sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 26	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 26	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

NOVEMBRE 2021		
Jeu 04	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Jeu 04	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

DECEMBRE 2021		
Jeu 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

JANVIER 2022		
Jeu 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

FEVRIER 2022		
Mar 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 15	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 15	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Mer 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 22	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 22	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

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

THÈME AUTOMNE

- 🌿 Baume hydratant corps
- 🌿 Masque cheveux
- 🌿 Parfum d'ambiance
- 🌿 Roll on pour la détente
- 🌿 Spray multi-usages

THÈME HIVER

- 🌿 Roll On hivernal
- 🌿 Dentifrice
- 🌿 Baume à lèvres réparateur
- 🌿 Démaquillant
- 🌿 Crème hydratante

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

- 🌿 Parfum d'ambiance
- 🌿 Baume à lèvres
- 🌿 Roll On pour la détente

THÈME HIVER

- 🌿 Dentifrice
- 🌿 Spray air pur
- 🌿 Roll On Atchoum

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

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, Nathan, Fleurine, Audrey, Céline & Justine

Mise en page : Quentin & 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

www.abiessence.fr

