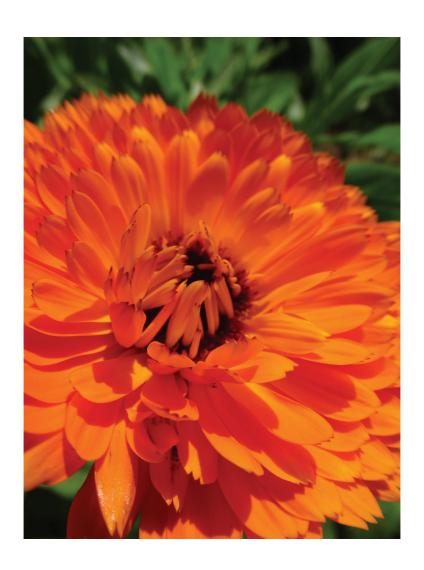
LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



4^{ème} trimestre 2022

A LIRE CET AUTOMNE





Sommaire

Les plantes	4
L'Ylang Ylang	
• La Mélisse	
Le dossier du mois	8
Ce Forez qui nous soigne	
Conseils cosmétiques	12
 Dans la peau des taches cutanées! 	
Conseils ménagers	14
 La diffusion, votre nouvel allié 	
Conseils enfants	16
 Les petits Stress du quotidien chez l'enfant 	
Jardinage	19
Conserver ses légumes en hiver	
Zoom des cultures	22
Zoom des champs Chaud! Chaud!	
Projets d'entreprise • La Cameline	26
	00
Notre activité bois • Eclaircie de Cèdre dans le Pilat	28
	20
 Recettes Coquilles St-Jacques aux poireaux et aux herbes aror Compote d'automne au petitgrain 	
Le coin des enfants	32
Recette de biscuits sablés aux huiles essentielles	02
Le labyrinthe de l'automne	
Nos ateliers	34

L'Ylang Ylang



Nom latin : Cananga odorata Partie distillée : Fleurs fraîches

Odeur : Floral, chaud, jasminé, suave Provenance : Madagascar, Comores

Famille: Anonacées

Botanique:

Originaire de l'archipel des philippines, on le trouve principalement dans les forêts humides avec une forte pluviosité. Il aime également le soleil et notamment l'exposition au soleil couchant ainsi que les sols légers, sableux ou volcaniques.

Cet arbre noueux peut atteindre 20 mètres de hauteur dans son milieu naturel d'origine, mais est taillé de 2 à 3 mètres en culture. Il ne tolère pas les températures inférieures à 5°C au vu de sa zone géographique d'origine.



Ses feuilles brillantes sont persistantes. Ses petites fleurs, réunies en grappes, d'abord blanches puis verdâtres avant de virer au jaune, sont agréablement parfumées et apparaissent tout au long de l'année avec un pic d'abondance pendant la période chaude et humide.

Le saviez-vous?

«Ylang Ylang» signifie «fleur des fleurs». Les indigènes avaient pour habitude de faire macérer la fleur dans de l'huile de coco afin de confectionner une pommade appelée «boori-boori» afin de s'en enduire le corps et les cheveux, à des fins cosmétiques.

Son huile essentielle est très utilisée en cosmétique et parfumerie et remplace parfois le jasmin.

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Peau : Tonique, hydratante et régénérante cutanée
- Cheveux : Tonique capillaire et brillance
- Corps : Antispasmodique, relaxante, sédative, hydratante



Quelques conseils d'utilisation :

- Contre l'anxiété et la nervosité :



Mélangez 3 gouttes d'huile essentielle d'Ylang Ylang avec 3 gouttes d'huile végétale de noisette. Massez le plexus solaire et la face interne des poignets avec le mélange.

d'autres Il est possible d'ajouter huiles essentielles, au mélange afin son efficacité, comme d'augmenter celle de petit grain ou de lemongrass.

- Retrouver l'appétit:



Dans un flacon de 50ml

HV de Calendula: 45ml HE d'Ylang Ylang: 45 gouttes HE de Bergamotte: 60 gouttes HE de Sauge officinal: 30 gouttes

Massez le plexus solaire et la voûte plantaire, avec ce mélange, matin et soir

- Pour les cheveux ternes :

Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle d'Ylang Ylang dans votre noisette de shampoing lorsque vous vous lavez les cheveux



Huile de soin réparatrice pour les cheveux :

HV Sésame : 26ml HV Chanvre : 2ml HV Ricin · 1ml

HE Romarin cinéole : 10 gouttes HE Cèdre de l'atlas : 10 gouttes HE Ylang Ylang: 5 gouttes HE Citron: 20 gouttes

Cette huile de soin pour les cheveux s'applique en massage sur le cuir chevelu et/ou les pointes avant le shampoing. Laissez poser 20 minutes puis shampouinez et rincez. (Une application par semaine.)



La Mélisse



Nom latin : Melissa officinalis
Partie distillée : Plante entière

Odeur : Fraîche, miellée, citronnée

Provenance : France Famille : Lamiacées

Botanique:

La mélisse est originaire de l'est du bassin méditerranéen, et s'est répandue dans toute l'Europe dès l'Antiquité. Elle fut également introduite en Grande-Bretagne et en Amérique du Nord. C'est une plante vivace haute de 30 à 80 cm, à tiges dressées à section carrée. La mélisse a des petites feuilles ovales gaufrées et dentelées qui exhalent un parfum doux et citronné quand on les froisse. Cette plante aromatique a un feuillage vert vif et une odeur citronnée. Ses fleurs blanches ont une corolle à deux lèvres. Le calice est en forme de cloche

On confond parfois la mélisse avec une espèce d'herbe à chats, la cataire, dont l'odeur et la fleur sont différentes de celles de la Mélisse officinale.

En + : La Mélisse officinale est aussi appelée Citronnelle des jardins

Le saviez-vous?

La mélisse tire son origine du grec ancien melissa qui veut dire l'abeille. Cette plante est donc naturellement mellifère et produit un nectar que les abeilles récoltent pour le transformer en miel. Elle entre également dans la recette de certains attire-essaim.



Autrefois en Corse, et probablement ailleurs, certains apiculteurs se contentaient de la cueillir au bord des fossés et de frotter l'intérieur d'une ruche avec la plante fraîche juste au moment de la capture de l'essaim, pour inciter celui-ci à adopter son nouveau logis.

Aromathérapie:

En aromathérapie, on utilise en majorité l'eau florale de mélisse, que l'on obtient en grande quantité lors de la distillation. A l'inverse, son huile essentielle est très peu utilisée, car il faut environ 250kg

de plante pour produire 100ml de cette huile. Son prix est donc très élevé et limite donc son achat et son utilisation

Contre les angoisses et le stress, elle s'associe très bien aux eaux florales de Lavande Fine, Camomille et Aubépine.

Propriétés indications et thérapeutiques :

Action sur le stress et l'anxiété :

Grâce à ses propriétés sédatives, apaisantes et tranquilisantes, la mélisse aide en cas de crise de nerfs, crise de panique, forte anxiété, nervosité extrême. Pour cela vaporiser la nuque, les poignets et masser légèrement. Il est également possible de prendre 1 à 2 cuillères à soupe d'eau florale pure ou légèrement diluée.

- Lors de crises : renouveler si nécessaire tous les quarts d'heure. Puis diluer 2 à 3 cuillères dans un demi-litre d'eau et boire doucement dans la journée.
- En cure préventive. On peut également l'utiliser en brumisation pour aider au sommeil.



Digestion et spasmes :

L'eau florale de mélisse aide à calmer les crampes et les spasmes intestinaux. Elle stimule en douceur la digestion et assainit l'intestin. Il est possible de l'associer à l'eau florale de menthe poivrée afin d'avoir un effet plus efficace.





La tisane digestive:

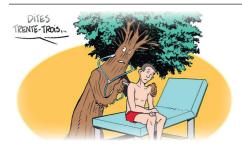
Eau · 25cl

Feuilles séchées de Mélisse : 1 c. à café Feuilles séchées de Menthe : 1 c. à café Fleurs séchées de Fenouil : 1 c. à café

Miel: 1 c. à café HE Citron: 2 gouttes

Ce Forez qui nous soigne

Depuis l'Antiquité, les arbres sont reconnus comme ayant des vertus pour la santé humaine. Au Moyen-Âge déjà, de nombreuses substances issues de la forêt servaient à guérir.



Gemmothérapie:

Définition:

Le mot « Gemmothérapie » vient du latin « gemmae » qui signifie aussi bien « pierre précieuse » que « bourgeon ». Ce second terme est retenu pour définir cette phytothérapie qui cultive des tissus embryonnaires de végétaux, tels que des jeunes pousses, des bourgeons, des radicelles aux propriétés biochimiques et énergétiques puissantes.

derniers portent en développement de la future plante, c'est donc un concentré d'actifs particulièrement intéressant.

Historique de la Gemmothérapie :

Les bourgeons sont utilisés pour se soigner depuis la Préhistoire mais c'est au Moyen-Age que l'on trouve dans les livres les premières traces de recette, exemple : les bourgeons de pin étaient utilisés pour la fabrication de sirops pour la toux.

C'est en 1959 qu'un médecin Belge, le Docteur Pol Henry, utilisa le premier les bourgeons des arbres en phytothérapie. Il posa l'hypothèse que les tissus embryonnaires des végétaux avaient des propriétés biochimiques et énergétiques puissantes. Chaque cellule contient à la fois des minéraux et des hormones de croissance qui disparaitront lorsque la plante deviendra mature.

Cette médecine douce sera baptisée gemmothérapie dans les années 70.

Procédé d'Obtention ;

Après la récolte, les bourgeons macèrent à froid dans un mélange de trois solvants : l'eau, la glycérine d'origine végétale et l'éthanol bio. Cette préparation mature un minimum de 28 jours à température ambiante, suivie d'une décantation, d'un pressage des végétaux et d'une filtration Il en résulte une extraction sous forme de macérât glycériné. Il est important que le processus de transformation soit réalisé à l'abri de la lumière dans un local tempéré et que les produits soient ensuite stockés dans des flacons en verre trempé.

L'extrait hydro-alcoolique (éthanol), en plus d'être un puissant conservateur biologique, naturel et véhicule l'information jusqu'à nos cellules et confère au macérât glycériné une efficacité thérapeutique.

Grâce à nombreuses vertus ses préventives des divers maux du quotidien, tout naturellement ce concentré actif trouve sa place en phytothérapie.



Principes d'Utilisation:

Il est recommandé de faire des cures de longue durée (1 à 2 mois), à raison de 10 à 15 gouttes 1 fois par jour, à diluer dans un fond d'eau ou à prendre pures sous la langue. Un flacon de 30 ml permet de tenir environ 21 jours.

Macérât de bourgeon de Pin Sylvestre

Le macérât de Pin Sylvestre est connu pour être un excellent reminéralisant qui aide à la fortification de l'organisme et lutte contre la fatigue. Il offre un véritable coup de fouet naturel pour combattre le stress et les baisses de forme.

Sève de bouleau :

Une cure de sève de bouleau peut se faire entre mars et avril. Cette pratique ancienne apporte nombre de vertus pour la santé, notamment pour l'immunité. La sève de bouleau est le liquide chargé d'éléments nutritifs qui circule dans l'arbre. On la récolte au printemps, quand elle remonte des racines aux branches.

La sève de bouleau est utilisée depuis le Moyen Age contre les calculs rénaux, les ulcères, l'eczéma ou encore les douleurs articulaires.

Elle est recommandée en cure détox car elle permet à la fois un léger nettoyage de l'organisme par ses propriétés drainantes et une reminéralisation globale par sa richesse en minéraux variés : du calcium et du silicium bons pour les os, du magnésium et du lithium bons pour le moral, du potassium contre l'hypertension, du fer anti-fatigue, du zinc antioxydant.

A raison d'un verre de sève de bouleau à jeun le matin pendant 21 jours, qui est la durée moyenne de renouvellement des cellules. Si on fait souvent la cure au printemps, quand la sève fraîche est disponible, il est possible de la faire toute l'année avec de la sève fermentée

ou pasteurisée quand on se sent fatigué, qu'on a une baisse de moral ou quand notre système immunitaire est affaibli, en hiver par exemple.



Sylvothérapie:

La sylvothérapie, basée sur le lien physique entre l'être humain et les forêts, a pour objectif d'améliorer notre bien-être.



Les arbres émettent des molécules dont des terpènes, molécules odorantes des plantes, que l'homme peut sentir, par les voies olfactives. Cette inhalation peut agir sur le système nerveux central et la production de neuromédiateurs telles que la dopamine et la sérotonine, les hormones du bien être.

Il est démontré par des critères biologiques que les bains de forêt font baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress, en particulier lors de stress chronique.

Les bienfaits sont immédiats : sensation de relaxation, de bien être ! L'idéal est de s'offrir ce bain régulièrement.

En fonction des forêts que l'on fréquente, des arbres présents, des exercices que l'on s'amuse à faire, adultes comme enfants, la sylvothérapie va porter ses fruits. L'idée, c'est d'aller en forêt, de ne pas oublier que les arbres ont depuis toujours fait partie de notre vie, de notre quotidien.

Observez-les : est-ce que ce sont des conifères ou des feuillus. ? Les feuillus sont des arbres plus relaxants, leur feuillage est plus clair, le soleil passe à travers, les formes sont plus rondes. Le conifère, lui, est plus vivifiant, plus tonique. Il est plus foncé. Dans une forêt de pins par exemple ou de sapins, tout est plus sombre. Les formes sont plus droites. C'est une bonne forêt pour les personnes désorganisées, ou celles qui ont trop de pensées dans leur esprit, ça leur permet d'avoir une droiture, de se fixer. Il est conseillé par contre de na pas emmener des enfants hyperactifs en forêt de conifères, ils auront encore plus d'énergie! Les forêts de feuillus vont calmer les gens, donner de l'espace, une sensation de liberté

Venez profiter des bienfaits des arbres



lors d'une balade à Abiessence en parcourant notre sentier Forestier.

Se balader en forêt, c'est l'une des

meilleures ordonnances naturelles pour lutter contre le stress et booster son énergie.

Les Huiles essentielles :

La forêt a également beaucoup à nous offrir par le biais des huiles essentielles. Le douglas, le pin sylvestre, l'épicéa, le cèdre, le sapin,... renferment des molécules d'huiles essentielles que nous pourrons obtenir par procédé de distillation.

Ces molécules se trouvent dans les aiguilles ou dans le bois pour le cèdre (il faudra environ 8 heures de distillation pour obtenir 1kg d'huile essentielle de cèdre).

Les résineux produisent des essences qui leurs permettent de repousser les insectes et de se protéger contre les maladies. Le cèdre est un antimite naturel. Le douglas, lui, a une odeur de citronnelle ce qui en fait un très bon répulsif local!

Les essences sont également des réserves d'énergies en cas de conditions climatiques défavorables (le Pin Sylvestre a plus d'Huiles Essentielles en altitude car les conditions sont plus difficiles).

Lors de la distillation, dans une cuve de 1000 litres nous pouvons mettre 250 kg de branches broyées avec un minimum de bois (sauf pour le cèdre) ce qui nous permet d'obtenir en moyenne ½ litre d'huile essentielle.

Les résineux ont un fort pouvoir assainissant ; c'est pour cette raison qu'ils sont souvent utilisés en cas de rhume. Reconnus pour leurs vertus anti-infectieuses respiratoires, on les

retrouve dans les sirops pour la toux, les pastilles la Vosgienne par exemple ou dans notre complexe Respi'forez.



Le pin sylvestre est également un très bon anti-inflammatoire, et aide aussi à lutter contre les allergies.



Les huiles essentielles de résineux s'utilisent très bien en diffusion mais également en friction. Cependant, il y a quelques précautions à prendre lors de leurs utilisations. La plupart des résineux contiennent du Limonène qui est une molécule potentiellement irritante pour la peau si celle-ci n'est pas diluée.



Dans la peau des taches cutanées!

Les taches cutanées ou taches brunes sont des modifications de la couleur normale de la peau. Elles sont présentes depuis plus de 70 ans et ne sont pas prêtes à disparaitre. Elles touchent aujourd'hui un très grand nombre de personnes, mais d'où viennent-elles ?

Pourquoi ces taches ?:

LLes taches cutanées, que nous appelons très souvent taches de vieillesse ne sont en réalité pas seulement réservées aux personnes de plus de 60 ans. Ces taches apparaissent principalement à cause des rayons UV, c'est-à-dire à la lumière naturelle en général et pas forcément à l'exposition directe au soleil. Une personne qui s'exposera excessivement au soleil pourra avoir des taches brunes dès 30 ans ! Mais avec l'accumulation des rayons UV, elles seront plus apparentes pour les personnes de 50 – 60 ans.

D'autres facteurs peuvent être en lien



avec ces taches, comme les changements hormonaux, principalement lors de la grossesse et de la ménopause : c'est pour cela que ces taches sont plus présentes chez les femmes que chez les hommes ; ou encore sur les zones de frottement qui peuvent causer leur apparition : genoux, aisselles, coudes ...

Ces taches sont bénignes mais nécessitent tout de même une petite attention en cas de forte présence et ne doivent pas être confondues avec des grains de beauté qui pourraient causer un mélanome ou un cancer.

Comment les atténuer ? :

Il y a de nombreuses méthodes naturelles qui permettent de diminuer l'apparition de ces taches cutanées, notamment des recettes existant depuis longtemps.

Par exemple, l'utilisation de vinaigre de cidre, de jus d'oignon ou encore de citron, à imbiber sur un coton, passer sur les taches et rincer,

sont des ingrédients qui sont faciles d'accessibilité et permettent d'atténuer ces indésirables.

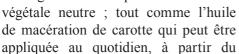
Des éléments encore plus étranges peuvent être appliqués sur la peau : le lait, qui contient de l'acide lactique, va jouer sur la production de collagène, ce qui agit directement sur l'apparition de ces taches. Il est aussi possible de faire un mélange bicarbonate de soude

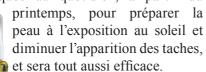


et d'eau pour exfolier la peau et éclaircir les taches indésirables.

Enfin, il existe des ingrédients dédiés aux cosmétiques, comme l'Aloé Vera ou encore

notre huile régénérante visage qui sont des produits hydratants et réparateurs, notamment pour notre visage. L'huile essentielle de cèleri peut être adaptée pour diminuer ces taches, en la mélangeant avec un peu d'huile





Il est aussi possible de concocter votre propre mélange pour l'appliquer directement sur les

taches concernées, à partir d'huiles essentielles et d'huiles végétales :



Recette:

HE Carotte: 10 gouttes
HE Géranium rosat: 5 gouttes
HE Ylang Ylang: 5 gouttes
HV Argan: 5 ml
HV Amande douce: 15 ml

Vous pouvez traiter ces taches brunes dès leur apparition. En effet, lorsque ces taches sont encore superficielles et plutôt claires, une routine cosmétique peut suffire à les faire disparaitre.



Avant toute chose, vous pouvez tout d'abord bien hydrater votre peau quotidiennement et vous protéger des UV avec une crème solaire si vous devez vous exposer. Une hydratation constante permettra d'éviter la réapparition de ces taches. Il est aussi nécessaire de vous laver avec un savon adapté à votre peau et aux peaux à problèmes.

La diffusion, votre nouvel allié:

En automne, ou même en hiver, il fait plus froid et nos habitations sont moins régulièrement aérées et plus humides. Souvent, nous utilisons les huiles essentielles en massage ou en inhalation, mais il est régulièrement oublié qu'il est également possible de les utiliser en diffusion.

Pourquoi la diffusion d'huile essentielles ?

La diffusion permet de nombreux avantages. En fonction des endroits où vous diffusez et des huiles essentielles que vous utilisez, celles-ci peuvent aider à diminuer le stress, assainir ou désodoriser une pièce ou encore à se soigner de nos petits rhumes. Cette méthode permet aussi de changer d'atmosphère rapidement et surtout en fonction de vos goûts, simplement en changeant les huiles essentielles utilisées.



Attention, toutes les huiles essentielles ne peuvent pas être diffusées, principalement celles qui sont très fortes en odeurs et qui risqueraient d'être irritantes comme l'origan, le thym thymol, le clou de girofle ou encore la sarriette des montagnes. Il est même conseillé de ne pas diffuser plus de 3 à 5 huiles essentielles en même temps, en présence de jeunes enfants et pas plus de 10 et 20 minutes, 2 fois par jour.

Les moyens de diffusions :

Si vous souhaitez diffuser dans une petite pièce ou à faible dose, vous pouvez vous tourner vers un brûle parfum, des diffuseurs



fonctionnant à chaleur douce, des galets ou encore avec des diffuseurs de poches (bracelets, colliers, diffuseurs voitures).

Si non, vous pourrez opter pour des diffuseurs plus efficaces, pouvant aller jusqu'à parfumer 100 m². Ici, vous pouvez retrouver 2 grands diffuseurs :

• Les diffuseurs ultrasoniques, qui peuvent être utilisés en mélangeant de l'eau et des huiles essentielles et



peuvent diffuser sur une surface allant jusqu'à 60 m² durant 1 à 2 heures;

 Les diffuseurs par nébulisation, qui seront les plus robustes, allant jusqu'à 100 m² de diffusion. Dans ce cas-là, ce sera une diffusion avec des huiles essentielles pures, où il est conseillé d'utiliser entre 20 et 30 minutes par jour maximum.

Ces 2 types de diffusions se réalisent à froid, ce qui permettra de garder la qualité des huiles essentielles et par conséquent de profiter pleinement de leurs vertus.

Comment choisir ses huiles essentielles :

Le choix des huiles essentielles restent le plus compliqué puisque vous pouvez faire de nombreuses associations en fonction de ce que vous recherchez.

Pour l'assainissement ou la neutralisation des odeurs sur une surface, vous pourrez diffuser de l'huile essentielle de citron et de pin sylvestre, ou encore de douglas. En ce qui concerne l'être humain, les huiles essentielles peuvent encore une fois nous être utiles. Par exemple pour favoriser la relaxation et la détente, privilégiez le petit grain, la lavande fine, ou encore l'ylang-ylang.

Recette : Mélange relaxant :

HE Mandarine rouge : 40 gouttes
HE Orange douce : 40 gouttes
HE Petit grain : 10 gouttes
HE Camomille romaine : 10
gouttes

Il est aussi possible d'avoir votre mélange tout prêt avec nos différents complexes diffuseurs, qui sont des mélanges d'huiles essentielles et qui s'adapteront à tous vos goûts.

Si malencontreusement vous arrivez à attraper une maladie quelconque en lien avec les bronches, les voies respiratoires, les sinus, ... Alors la diffusion pourra être un de vos alliés. En effet, vous pourrez utiliser notre Respi'Forez ou des huiles essentielles faites pour vous aider comme l'eucalyptus radiata ou encore le Ravintsara.

Pin Savestre Souloger les aller gies Faire Fuir les insectes Girronneue Geranium Rosar Ametiorer la Quaite de sommeil Lavande Fine

Les huiles essentielles sont excellentes à diffuser puisqu'elles possèdent des terpènes, composants principaux des huiles essentielles, qui sont volatiles et permettent donc d'assainir rapidement l'atmosphère d'une pièce.

Les petits Stress du quotidien chez l'enfant :

Nos enfants sont de plus en plus exposés au stress, à des situations angoissantes. Il est important pour leur bon développement de pallier à cela. Des solutions naturelles peuvent vous aider.

Le stress est une réaction physiologique de l'organisme pour répondre à des changements de situations. Face à une situation inhabituelle, notre corps réagit en produisant deux hormones différentes :

- L'adrénaline : cette hormone qui nous booste, nous met en mouvement. Elle nous donne de l'énergie pour nous permettre d'être plus efficace.
- Le cortisol (hormone du stress): le cortisol est sécrété dans une seconde phase pour venir calmer le stress et compenser la sécrétion d'adrénaline. Il augmente le taux de glucose dans le sang.



Plusieurs éléments vont être déclencheurs de stress ; un mauvais sommeil, toutes les petites phrases qu'on entend tous les jours : "Dépêchetoi, tu vas être en retard à l'école !" «

Allez, mange! » « Non, ce n'est pas le moment, dépêche-toi »...

Ce sont des paroles que l'on répète quotidiennement, ce qui crée une ambiance de stress familial.



Les problèmes familiaux qui sont des « problèmes d'adultes » mais auxquels nos enfants sont soumis malgré nous. Les écrans et la sur-stimulation sont également facteurs de stress et d'angoisse.

Il faut être vigilant à ces sources de stress et tenter de les réduire au maximum

Lorsque votre enfant ne se sent pas bien, ou pour retrouver un moment de calme et de sérénité le soir avant le coucher voici quelques petites astuces à mettre en place

Les Eaux florales :

De par leurs odeurs, qui vont venir apaiser les enfants (Vous n'êtes pas sans savoir que l'être humain est sensible aux odeurs).



Certains apportent de l'apaisement et de la douceur et viennent favoriser l'endormissement.

En voici une liste:

- Camomille romaine,
- Fleur d'oranger,
- Lavande,
- Mélisse,
- Tilleul



Comment les utiliser?

Vous pouvez asperger légèrement la literie de votre enfant, cela peut faire partie de son rituel du soir.

Il est également possible de les ingérer à raison de 2 cuillères à café d'hydrolat de fleur d'oranger dans de l'eau ou du lait. Et si vous allaitez vous pouvez asperger directement l'eau florale sur le mamelon avant la tétée.

Pour rappel les hydrolats peuvent être utilisés à partir de la première semaine chez les bébés.

Les Huiles essentielles :

Encore une astuce « olfactive », en effet l'utilisation par diffusion des huiles essentielles est la plus conseillée chez les enfants.

Le temps de diffusion idéal est de 30 minutes pour profiter des bienfaits des huiles essentielles. Le plus adapté pour les enfants étant un diffuseur humidificateur. Aussi l'enfant ne doit pas se trouver dans la pièce pendant ce temps de diffusion.

Voici la liste des huiles essentielles qui peuvent être utilisées (le mieux étant de faire choisir à votre enfant l'odeur qu'il préfère):

- Basilic tropical (à partir de 6 ans)
- Camomille romaine (à partir de 3 mois)
- Lavande fine (à partir de 3 mois)
- Orange douce (à partir de 3 mois)
- Petit grain bigarade (à partir de 3 mois)
- Mandarine rouge (à partir de 3 mois)
- Ylang Ylang (à partir de 3 ans)

Vous pouvez composer vous même vos complexes (maxi 3 huiles par mélange), ou vous orienter vers les complexes tous prêts :

- Complexe Zen'essence
- Complexe Détente Dodo pour les plus jeunes





Si vous n'êtes pas équipés d'un diffuseur à huiles essentielles, vous pouvez utiliser les sprays:

L'Aroma'rêve comme brume d'oreiller ou le pschitt détente dodo pour les plus jeunes.





Le massage:

Prendre le temps de mettre en place une séance de massage car ils sont un vrai moment de détente

Le massage des pieds (en réflexologie plantaire c'est la partie du corps qui regroupe le plus de zones-réflexes) : posez votre enfant sur le dos et massez la plante des pieds avec quelques gouttes d'huile végétale de noyaux d'abricot ou de macérât huileux de



calendula. Puis passez aux orteils. Ensuite vous pouvez terminer en faisant des massages circulaires au niveau « du creux » des pieds.

Faire ces 3 étapes à 3 reprises. Il vous est possible d'ajouter des huiles essentielles comme le Ravintsara qui est un rééquilibrant nerveux ou la lavande fine, à raison d'une goutte. L'huile de massage Douce nuit de Néobulle est prête à l'emploi et adaptée à partir de 3 mois

Bain relaxant:

Pour détendre votre enfant, parfumer son bain avec 2 cuillères à soupe d'eau floral de Camomille romaine ou de tilleul. Vous pouvez également mettre du sel de Bain Relaxant dans l'eau afin de créer une ambiance Zen.

Sel de bain

Gros sel: 5 c. à soupe

HE Lavande: 20 gouttes HE: Orange Douce 20 gouttes Vous pouvez ajouter 3 cuillères à soupe de fleurs de lavande

Mélangez le tout et laissez «macérer» quelques jours.

Conserver ses légumes en hiver



Conserver ses légumes en hiver lorsqu'on a un jardin : voilà un beau challenge. Rien de tel que de manger un légume frais, croquant et juteux!

En été, pas de souci pour arriver à ce résultat. Mais voilà qu'arrive la saison froide et pluvieuse et, de ce fait, les légumes ont bien du mal à pousser. Sans compter que certains jours, la météo dissuade franchement d'aller faire la récolte ... Il existe pourtant des solutions toutes simples à mettre en œuvre pour pouvoir conserver le fruit de votre labeur au jardin, ou tout simplement pour stocker un excédent de légumes achetés au magasin ... et ce de manière bien plus efficace qu'un frigo!

Les légumes qui se conservent naturellement :

Ails oignons échalotes :

Parmi les stars de la conservation, on retrouve les oignons, les ails, les échalotes, les courges, les potirons et les courgettes.

-Commençons par les oignons, les ails et les échalotes :

Laissez bien sécher vos bulbes en place avant de les récolter. Après l'arrachage, laissez sécher les racines à l'air libre durant 3 jours. Tressez ensuite vos ails et échalotes afin de gagner de la place. La conservation sera meilleure si vous gardez les queues des échalotes et des ails sans les couper. La queue des oignons disparaitra par elle-même en séchant. Pendez vos tresses ou stockez vos oignons dans un filet bien aéré.

Ceux-ci se conservent à sec et dans le noir afin d'éviter la germination des bulbes. Préférez un garage ou un



grenier bien ventilé. Évitez la cave pour son humidité potentielle. Dans tous les cas, évitez l'humidité et le frigo, c'est la principale raison du pourrissement des bulbes

Les légumes qui se conservent en pleine terre :

Les poireaux, panais, topinambours, carottes, radis d'hiver, poirées bettes, rutabaga.

Tous ces légumes se conservent en pleine terre jusqu'aux premières gelées.

Quand les gelées arrivent, vous pouvez voiler les légumes encore en place de façon à éviter de les abimer trop durement. Ils ne

mourront pas, mais ce sera plus difficile de les récolter car vous



risquez de casser les légumes racines à cause de la dureté

Paillez les légumes que vous souhaitez récolter. De cette façon, la paille gèlera et le sol situé dessous sera toujours relativement Attention meuble cependant: le paillis en hiver favorisera la venue des rats taupiers qui se délecteront de vos précieux légumes, car pour eux aussi les temps sont durs lorsqu'il fait froid.

Conserver les courges et potirons :

Conserver ses légumes en hiver : les deux rois de la conservation à chaud : les courges et les courgettes.

Les courgettes se conservent facilement 3 mois. Pour cela, laissez-les grossir sur le pied le plus longtemps possible avant de les récolter. Les plus grosses courgettes se pourvoiront ainsi d'une peau plus épaisse que les jeunes courgettes et cela leur permet de se jusqu'à conserver décembre sans souci

Pour les potirons et les courges : ils se conservent à chaud (+ de 10 degrés) jusqu'au mois d'avril sans aucun souci, voire même jusqu'en Juin pour certaines variétés de longue conservation (le Blue Hubard par ex).

Ne les conservez pas au froid ou dans un garage, les potirons étant originaires des pays chauds, ceux-ci en patiraient fortement.

Dernière astuce pour conserver ses potirons l'hiver : placez vos potirons sur une couche de paille de façon à éviter les coups dans l'écorce. Il suffit d'un petit coup dans un potiron pour le faire pourrir entièrement en quelques semaines

Conserver les pommes de terre :

La pomme de terre étant originaire des tropiques, elle est gélive. Dès que les feuilles des pommes de terres ont séchées, sortez les de terre et stockez les dans le noir (pour éviter la germination) et dans un endroit bien sec et aéré (pour éviter leur pourrissement). Les pommes de terre craignent l'humidité, méfiance donc si vous les stockez dans la cave. On peut les stocker dans un filets afin de favoriser une bonne circulation de l'air entre les pommes de terre.

Les conserves :

Conserver les choux et les brocolis en bocaux:

Les choux blancs se conservent assez longtemps au frigo (+- 1 mois), mais le must, c'est de préparer un pickles de légumes qui se conserva entre 6 à 9 mois minimum













Pour ce faire, préparez une casserole avec 2/3 de vinaigre blanc, 1/3 d'eau, 1 cuillère à soupe de sel, 1 cuillère à soupe de sucre. Placez les légumes crus

de type choux (blanc, rouges, pommés, brocolis, choux fleurs, etc...) dans le pot en les ayant coupés en morceaux. Remplissez ce pot à ras bord avec la préparation que vous aurez fait bouillir au préalable. Fermez hermétiquement. Attendez 2 mois et dégustez vos légumes vinaigrés.

Les tomates en bocaux ou séchées :



Préparez simplement une sauce tomate que vous aurez salée en plaçant celle-ci dans des bocaux stérilisés. Un tupperware au

congélateur fera aussi l'affaire. Si vous disposez d'un séchoir (électrique ou solaire) vous pourrez également préparer de délicieuses tomates séchées à réemployer dans vos préparations hivernales.

<u>Conserver ses légumes racines plus</u> <u>efficacement :</u>

Voici une astuce fantastique pour conserver ses légumes en hiver, et tout particulièrement les légumes racines sensibles au gel !

Il suffit tout simplement de stocker vos légumes racines dans



du sable sec ou très légèrement humide. De cette façon, les carottes, les radis, les navets, betteraves se conservent en gardant leur croquant, restent juteux et gardent bien sûr toute leur saveur!

Pour ce faire, procurez-vous un container de +/- 1 m de long sur 50 cm de large et 50 cm de haut. Pour un container de cette taille, il vous faudra +/- 75 kg de sable (le sable du Rhin convient parfaitement).

Placez ce container dans une cave ou un garage à l'abri du gel.

Procédez par couches, comme une lasagne.

- Commencez par placer 5 cm de sable dans le fond du bac.
- Placez ensuite vos légumes à plat sans qu'ils se touchent pour éviter la pourriture.
- Recouvrez ensuite de 5 cm de sable
- Recommencez l'opération jusqu'à avoir rempli votre bac.

Pour terminer, ajoutez régulièrement de l'eau. Mais attention, TRES PEU! Pas plus d'un verre pour tout le bac, et ce, toutes les 2 ou 3 semaines. Si le sable est trop humide, vous allez favoriser la pourriture.

Il vous suffit ensuite de prélever vos légumes au fur et à mesure de vos besoins en enlevant le sable superflu.

Zoom des champs ... Chaud! Chaud!

La chaleur, le manque d'eau et les plantes aromatiques.

Comme bon nombre d'agriculteurs, nous allons comparer cette année 2022 à l'année 2003. Les plants ont souffert du manque d'eau, du soleil brulant et du vent trop présent. Les aromatiques, aimant initialement le soleil. résisté davantage par rapport à d'autres végétaux. Notre saison est globalement correcte, avec environ 50% d'une récolte habituelle et l'absence d'orage de grêle! Nous notons tout de même une résistance plus importante à la sécheresse pour le thym, l'hélichryse et le romarin Nous réfléchissons à l'avenir, pour les parcelles séchantes de basses altitudes, à implanter des plantes de garrigue.

La puissance des huiles essentielles.

Nous savons que dans des conditions extrêmes, les végétaux donnent le meilleur d'eux-mêmes pour résister et survivre. Cet été les aromatiques ont



fabriqué des essences avec des taux de molécules actives au plus haut. Habituellement quand nous cueillons, un parfum se dégage de la plante. Ce dernier reste doux, imprègne nos mains ... Cette année décoiffant! Ou plutôt pleurnichant pour la menthe par exemple ! Impossible de retenir nos larmes dans la coupeuse tellement le menthol était concentré. Nos chaussures, même une semaine après, sentaient le menthol (pratique vous allez dire!). Les huiles essentielles sont un peu comme le vin. Les années à faibles rendements, dus à la sécheresse, donnent de bons crus! Il faut voir le bon côté des choses

Des insectes, des insectes et encore des insectes.



Les aromatiques ont la particularité d'attirer les insectes avec leur odeur. Cette année, même l'insecte qui avait perdu l'odorat était capable d'atterrir sur une fleur étant donné la puissance olfactive! Nous avons observé peu de coccinelles, punaises, libellules en revanche énormément de papillons et

de scarabés en tous genres. Les abeilles ont pu profiter des plantes mellifères (sarriette, lavande, mauve, sauge, ...) et butiner les trèfles en inter rangs des cultures



L'irrigation est venue sauver les plus fragiles.

Nous bénéficions d'une retenue colinéaire qui irrigue environ 1 hectare 50 sur lesquels nous avons implanté camomille, sauge, menthe et mélisse.



Nous avons utilisé cette eau précieuse avec parcimonie en veillant toujours à ce qu'il reste un minimum de breuvage pour les oiseaux et insectes et le minimum vital pour les poissons. Nous avons débuté l'irrigation à la mi-juin pour arrêter fin aout. Une fois par semaine, nous offrions à ces diverses aromatiques, 10mm d'eau (non fraiche!) pour les maintenir en vie. En remerciement, elles nous ont offert feuilles et fleurs pour la distillation et l'herboristerie. Au 05/09 nous avons rangé l'ensemble du matériel d'irrigation en espérant que le bon dieu comprendra le message!

De belles moissons.

Surprenant notre champ de blé, destiné à la fabrication de farine, a résisté à cet été caniculaire : et ce notamment grâce à l'hiver que nous avons connu. En effet nous n'avions pas eu de gelées trop fortes et en revanche la neige a été souvent présente. Il y a eu donc peu de pertes et le manteau blanc « vaut fumier » comme disent les anciens. Pour traduire ce jargon : la neige apporte de l'azote à la plante et donc équivaut à l'engrais. De plu au printemps 2022, nous avons eu la bonne idée de rouler le blé. Cette intervention agricole permet au blé de taller c'est-à-dire de se ramifier et donc de multiplier ses tiges qui offriront l'épi au bout



24 ZOOM DES CULTURES

En juin nous avons eu la chance d'avoir un peu de pluie au stade « floraison » du blé. Une eau capitale à la formation et au remplissage de l'épi. Nous avons



moissonné trois semaines plutôt qu'habituellement dans des conditions anticycloniques. Le top pour la récolte ! Le grain était sec et propre donc cela nous à simplifier le stockage. (Pas de risque d'échauffement et de moisissures). Maintenant reste à savoir si ce beau grain va donner de la farine. On présage déjà des rendements un peu plus faibles car le manque d'eau a donné des grains moins gonflés, avec plus d'écorce... surprise donc à la moulure de l'année prochaine, pour l'instant il mature et nous écrasons actuellement la moisson 2021



Cette année nous avons inauguré une nouvelle moisson : la récolte de la cameline. Elle a fait parler d'elle à Verrières! Pourtant la cameline est une graine très ancienne que l'on appelle aussi le lin bâtard. Pour éveiller notre curiosité nous nous sommes lancés sur 1 hectare à la culture de cette oléagineuse. Le dilemme du mois de mai: nous avions une parcelle d'un hectare qui était destinée à un essai de blé dur (projets de pâtes alimentaires). nue, labourée, fumée. Que pouvonsnous faire comme culture de printemps : du tournesol, du sarrasin, du lin, de l'avoine ... de la cameline. Nous avons voté pour cette dernière car elle pousse facilement, lutte contre les adventices. peu exigeante en eau et engrais, avec un cycle remarquablement court puisque la moisson était annoncée pour septembre avec un semis en mai. Pari réussi, au 13 aout nous avons moissonné notre cameline. Les grains étaient détachés des gousses donc l'heure de la récolte avait sonné Pour information nous avons semé 4kg et nous avons récolté environ 400kg. Beau placement n'est-ce pas! Un véritable challenge pour notre moissonneur, étant donné la taille de la graine: MINUSCULE. L'étape suivante sera le tri puis la presse. Qu'allons-nous obtenir comme huile ... A suivre!





Moisson de la cameline

Insectes sur les roses anciennes

Récolte de la camomille



Notre jardin botanique

L'INTEGRATION D'UNE NOUVELLE CULTURE CHEZ ABIESSENCE : LA CAMELINE

Cette année, nous avons intégré la cameline dans notre rotation de cultures en vue d'une petite production d'huile végétale pour un usage alimentaire et cosmétique. La caméline a été semée pure mi-avril et récoltée fin aout. Nous sommes plutôt satisfaits de ce tout premier essai.

Originaire d'Europe du Nord et d'Asie centrale, la cameline (Camelina sativa) est une plante de la famille des Brassicacées. Également appelée lin bâtard ou sésame d'Allemagne, cette plante était autrefois cultivée pour sa production d'huile végétale et pour sa paille qui servait de fourrage, mais aussi à chauffer les fours à pain et à couvrir les habitations.



D'un point de vue agronomique, la caméline est une plante peu exigeante et peu sensible aux maladies. Un travail du sol soigné au préalable favorisera une bonne implantation du système racinaire ce qui permettra à la plante d'aller chercher les éléments dont elle a besoin en profondeur. Ainsi, la cameline est capable de supporter des conditions de

sécheresse temporaire une fois le stade de floraison atteint. Si les conditions d'implantation sont favorables, la cameline se développe rapidement (cycle végétatif d'environ 3/4 mois). Cette plante, s'adapte bien aux rotations des cultures et est d'ailleurs souvent placée en fin de rotation permettant ainsi de limiter le développement d'adventices indésirables en fin de printemps et d'assurer un effet nettoyant de la parcelle.

Cette cousine du colza, produit de toutes petites fleurs mellifères de couleur jaune doré contenant de minuscules graines renfermant 30% d'huile environ. Une fois arrivée à maturité, les graines sont libres dans leur capsule comme des billes dans un grelot et peuvent alors être récoltées. Leur très petite taille nécessite un réglage délicat de la moissonneuse ainsi qu'une vérification rigoureuse de la benne au moment de la récolte afin d'éviter toute fuite! Une fois récoltées, les graines sont d'abord mises à sécher afin d'atteindre un taux d'humidité inférieur à 10% puis sont ensuite triées. Une fois cela réalisé, les graines peuvent alors être pressées à

froid de façon mécanique afin d'extraire l'huile qu'elles contiennent. Ce procédé permet l'obtention d'une huile pure de première pression sans traitement ni additif. Contrairement à l'extraction mécanique, le pressage des graines par extraction chimique s'accompagne d'un chauffage à température élevée et d'ajouts de solvants ou additifs. Cette technique permet un meilleur rendement mais les huiles végétales produites sont de moindre qualité et perdent une partie de leurs bienfaits.



De couleur jaune doré, l'huile de cameline est intéressante au niveau nutritionnel de par sa teneur équilibrée en acides gras insaturés dont les oméga 3 et oméga 6 ainsi qu'en vitamine E. Cette huile trouvera donc parfaitement sa place en usage alimentaire comme assaisonnement par exemple. Par ailleurs, les nombreuses propriétés de l'huile végétale de cameline sont également utilisées en cosmétique. En effet, cette huile peut être utilisée pure mais aussi en tant qu'ingrédient dans diverses préparations contenant des huiles essentielles (huiles et baumes

de soins du corps ou des cheveux). La richesse en vitamine E confère à l'huile de cameline une action anti-oxydante, régénérante et réparatrice. Elle convient notamment pour les peaux délicates et sensibles et permet aussi d'assouplir et de nourrir les cheveux.

L'huile de cameline trouve également d'autres voies de valorisation, elle dispose d'un bienfait énergétique puisqu'elle peut être utilisée comme carburant (mélangée au gazole jusqu'à hauteur de 30 %). De plus, le tourteau (résidu solide issu de l'extraction de l'huile des graines) peut être valorisé en alimentation animale.

Nous concernant, l'heure est actuellement aux essais de l'extraction des premières graines de cameline afin d'étudier la qualité et les propriétés de l'huile ainsi obtenue. Nous vous tiendrons informé de l'avancée de ce projet!



Eclaircie de Cèdre dans le Pilat :

Nous avons quitté le Forez le temps d'une semaine pour nous rendre dans le Pilat. En effet suite à l'achat d'un lot de cèdres à l'ONF (Office National des Forêts) sur la commune de La Valla-en-Gier, nous avons mis nos pieds pour la première fois dans ce massif. L'intérêt n'était pas de voyager, même si cela est toujours plaisant pour nous de changer de secteur, mais plutôt d'aller chercher cette essence qui est encore assez rare dans la région pour le moment.

De plus la qualité des bois est au rendezvous avec certains arbres dépassant les 5 m3. La parcelle étant en mélange sapin/cèdre avec une régénération naturelle importante au sol, l'abattage et le débardage étaient très délicats surtout en cette période de sève. Manœuvrer de si gros bois au milieu des petits à donné du fil à retordre à Damien, Louis et Mathieu. Malgré ces contraintes, le chantier s'est bien déroulé et le travail effectué a été salué par la mairie et le garde forestier.

Le choix de gestion sur cette parcelle est de favoriser le cèdre au sapin, la régénération de cèdre étant plus importante, plus dynamique et surtout plus adaptée au climat. Avec des étés comme celui que nous venons de vivre, le sapin a du mal à survivre au manque d'eau et aux fortes chaleurs. Le cèdre a donc plus d'avenir car il encaisse mieux ce genre de phénomène, c'est pourquoi de gros arbres, dit « semenciers » ont été

laissés sur la parcelle afin de continuer à implanter naturellement de la graine de cèdre.

Au niveau du bilan du chantier nous avons obtenu deux camions de grumes charpente cèdre (soit 92 m3) pour notre scierie. Ces bois seront destinés majoritairement pour du sciage de mobilier extérieur tel que de la lame de terrasse. Très peu de scieries proposent du sciage en cèdre ce qui fait que la demande est importante et nous sommes déjà à la recherche d'une prochaine coupe pour répondre à toutes les commandes!

Forestièrement.











Coquilles St-Jacques aux poireaux et aux herbes aromatiques

Ingrédients pour 4 personnes :

16 noix de St-Jacques
750g de blancs de poireaux
7 c. à soupe d'huile d'olive
1 goutte HE d'estragon
1 goutte HE de basilic
1 goutte HE d'aneth
Graines de sésame
Sel, poivre



- Fendez les poireaux dans le sens de la longueur, rincez-les pour éliminer tout le sable et coupez-les en fines rondelles.
- Jetez-les dans de l'eau bouillante salée et laissez-les cuire quelques minutes (5 minutes) pour les rendre plus tendres puis égouttez-les.
- Faites-les revenir ensuite dans une poêle avec 4 c. à soupe d'huile d'olive pendant 2 minutes à feu vif, baissez le feu puis laissez étuver 15 minutes.
- Ajoutez les huiles essentielles mélangées à 1 c. à soupe d'huile d'olive tout en remuant. Salez, poivrez.
- Sur feu vif, dans une poêle avec le reste de l'huile d'olive, faites revenir les coquilles St-Jacques 1 minute de chaque côté.
- Répartissez sur les assiettes les poireaux et les coquilles St-Jacques et servez chaud.

Compote d'automne au petitgrain

Ingrédients pour 6 personnes :

2 pommes

2 poires

1 coing

1 grappe de raisins muscat

75g de sucre

30 g de pistaches ou pignons de pin

1 jus de citron

1 gouttes HE de petitgrain

5 gouttes HE de citron



- Pelez et épépinez le coing, coupez-le en tranches épaisses. Mettez cellesci dans une casserole, couvrez d'eau, ajoutez le jus de citron et le sucre. Portez à ébulition et laissez frémir pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez et épépinez les pommes, coupez chaque quartier en deux, et ajoutez-les dans la casserole avec les huiles essentielles de citron et petitgrain. Laissez cuire pendant 10 minutes et ajoutez pour finir les poires, pelées et taillées également en tranches, dont la cuisson est plus rapide. Faites cuire pendant encore 10 minutes.
- Versez la compote dans un plat, ajoutez les grains de raisin et les pistaches et mettez au frais pendant 1 heure au minimum avant de servir.

Recette de biscuits sablés aux huiles essentielles

Ingrédients:

1 oeuf
125g de sucre
250g de farine
1 sachets de sucre vanillé
125g de beurre mou
Une pincée de sel
5 gouttes d'huile essentielle d'orange douce ou de citron ou de lavande



- Dans un saladier, mélange la farine, le sucre, le sucre vanillé et la pincée de sel.
- Ajoute ensuite le beurre coupé en petits morceaux et travaille l'ensemble du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une poudre fine.
- Ajoute ensuite l'oeuf et mélange à nouveau du bout des doigts, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Puis fais de la pâte une boule, et l'emballer dans du film alimentaire. Et la mettre une heure au réfrigérateur.
- Préchauffe le four, à 160°C.
- Étale la pâte et découpe les sablés à l'aide d'emporte-pièces.
- Dépose les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé.
- Fais cuire 12 à 15 minutes. Lorsque les bords commencent à dorer, les sablés sont cuits.



OCTOBRE 2022		
Sam 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 13	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 25	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 25	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Mer 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 27	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

	NOV	EMBRE 2022
Mer 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 03	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Jeu 03	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 17	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 24	Formation niveau 2	9h - 17h30
Mer 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
	·	

	DECE/	MBRE 2022
Sam 3	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 7	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

	JAN	IVIER 2023
Jeu 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Lun 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 19	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 26	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

	F	EVRIER 2023
Jeu 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Lun 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 07	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 07	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 09	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 15	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Ven 17	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 23	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

@ 14h00 à 16h30 1 Sur réservation 20€/personne

THÈME AUTOMNE

- Parfum d'ambiance
- Shampoing solide
- ♠ HM décontractante musculaire
- Contour des veux
- ♣ Gel nettovant WC

THÈME HIVER

- Stick exfoliant lèvres
- ♣ Baume "On respire"
- Complexe pour les papilles
- Huile chauffante
- Douceur des mains

Fabrication de vos propres produits enrichis en huiles essentielles. Certains produits seront confectionnés de facon collective et d'autre de manière individuelle.

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

12€/enfant

@ 14h30 à 16h30

© Sur réservation

THÈME AUTOMNE

- Parfum d'ambiance
- # HM détente dodo
- Baume respiratoire

THÈME HIVER

- Crème gratouille
- Brume morphée
- Gel douche des anges

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

FORMATION AROMATHÉRAPIE

© Sur réservation

OBJECTIFS:

- Niveau 1 : Initiation à l'aromathérapie (Production de l'ar plantes aromatiques et exploitation forestière, Histoire de l'aromathérapie), Visite, Principes d'utilisation des huiles essentielles, Critères de qualité, Étapes de dèveloppement 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 Reste de l'année

Le Lundi, Samedi & Dimanche Le Lundi, Samedi et 1er Dimanche du mois

14h - 18h

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

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, Nathan, Aurélie, Pauline & Quentin Mise en page: Quentin

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



