

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



1^{ère} trimestre 2022

A LIRE CET HIVER





**Une nouvelle année :
un nouveau chemin
vers de nouveaux
bonheurs ...**

Meilleurs voeux pour 2022

Sommaire

L'échinacée	4
Le serpolet	6
La rééducation olfactive	8
Pourquoi nos ongles et nos cheveux sont-ils cassants ?	11
Nettoyer les vitres	14
Animaux et zenitude	16
Zoom des champs	19
Conseil du jardinier	21
Recherche et développement	22
Abies-bois	24
Recettes	26
Le coin des enfants	28
Nos ateliers et formations	30
Informations utiles	32

L'échinacée

L'Echinacée pourpre à tête de hérisson.

L'échinacée est l'une des plantes les plus importantes pour son activité antibiotique, antivirale et stimulante des défenses immunitaires. Elle est originaire d'Amérique du Nord et très utilisée par les Amérindiens, en culture ou à l'état sauvage. Cette plante est aujourd'hui largement cultivée en Europe et dans tous les pays tempérés.



Botanique :

L'échinacée est vivace et peut rester en place plusieurs années. La tige est raide, non ramifiée, poussant en touffe. Les feuilles sont entières, lancéolées, pointues au bout, légèrement dentées. Les capitules peuvent être très grands, de 10 à 15 cm de diamètre, avec des pétales plats horizontaux ou retombants, allant du pourpre au rose et même presque blanc. Le centre est surélevé en un dôme portant de nombreuses fleurs tubuleuses marron foncé. Ce sont elles qui donnent des graines. Les échinacées aiment le soleil. Indifférentes au sol, elles préfèrent un peu d'humidité l'été et un endroit bien drainé l'hiver. Elles sont très résistantes au froid et supportent -15°C sans problème.

Un peu d'histoire :

Les Indiens des plaines du nord des Etats-Unis utilisaient depuis longtemps les échinacées lorsque les premiers pionniers les rencontrèrent au XVI^e siècle. Cependant l'échinacée devint surtout populaire lorsqu'elle fut étudiée sur la demande de Dr Vogel. Des études allemandes ont alors été menées et c'est vers 1950 puis 1981 qu'on lui reconnut son activité de stimulation du système immunitaire.

Propriétés et indications thérapeutiques :

Bien que très discutées au début, les propriétés de l'échinacée ont été confirmées par des recherches et surtout par les résultats obtenus dans le traitement de certaines affections. Pour que cette plante agisse, il faut au moins deux conditions : tout d'abord l'utiliser dès les premiers symptômes sans attendre que l'affection soit déclarée. Enfin il a été prouvé, toujours par l'expérience, que le traitement à partir du produit liquide tel que la teinture mère fonctionne beaucoup mieux que

les comprimés, gélules...

Vous pouvez utiliser l'échinacée dans les affections respiratoires, les affections urinaires, pour stimuler le système immunitaire, les allergies, le stress...

Attention

L'échinacée ne doit pas être utilisée plus de 3 semaines consécutives car, en excès, elle pourrait avoir un effet négatif sur le système immunitaire. Contre-indiquée pour les malades souffrant d'une maladie auto-immune ou d'une maladie évolutive.

Cultiver votre Echinacée

Il faut que le sol soit profond, riche, souple et bien drainé pour le bon développement de son système racinaire. La plante se développe bien dans les coins chauds et ensoleillés. L'échinacée peut être plantée très facilement par bouturage au printemps ou à la fin de l'été. Elle peut aussi être multipliée par la division des touffes au printemps ou à l'automne.

Pour la plantation, vous devez bien préparer le sol. Pour cela, il est nécessaire de bien l'ameubler. Si la terre est argileuse, il convient de la drainer tout en y incorporant des gravillons. Pour enrichir la terre, vous pouvez la mélanger avec une bonne quantité de compost et de terre de jardin. Bien que la plante soit résistante à la sécheresse, un sol frais et humide est indispensable pour vos jeunes pousses, surtout pendant les deux premières années. Généralement, les échinacées deviennent résistantes à la sécheresse lorsqu'elles qu'elles ont environ deux ans.

L'échinacée peut aussi être plantée dans un pot d'au moins 30 cm de diamètre. Il ne faut pas oublier de percer le bas du pot pour éviter de noyer les racines. Plantez votre fleur à 3 cm du bord du pot dans un mélange à parts égales de terreau, de graviers et de terre de jardin.



FAITES VOTRE TEINTURE MERE

En pleine floraison, cueillez les tiges fleuries, en prélevant au moins une racine si vous pouvez. Mettez 3 échinacées fleuries avec leurs racines coupées en petits morceaux dans un bocal. Couvrez avec de l'alcool à 45%. Laissez macérer pendant 3 semaines. Pressez la plante puis filtrez. Vous obtenez votre teinture mère.

Utilisation

Prenez 30 gouttes, 3 fois par jour dès les premiers symptômes, puis 10 gouttes 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Le Serpolet

Nom latin : *Thymus serpyllum*

Famille : Lamiaceae



En balade en moyenne montagne, l'œil est attiré par des plaques fleuries roses-mauves foncées qui ruissellent le long des pentes et des bords de fossés. De plus près, le serpolet se laisse découvrir avec ses multiples fleurs et son parfum délicat. Souvent il est confondu avec le thym car il appartient à la même famille et leurs fleurs sont assez semblables. Cependant, les feuilles de thym sont allongées, d'un vert-gris, et portées par de courts rameaux ligneux, et le thym pousse strictement dans la zone à prédominance méditerranéenne. Au contraire, les feuilles de serpolet sont arrondies, vert vif, sur des tiges souples et plutôt rampantes. Suivant le lieu, il peut embaumer avec une pointe citronnée ou, au contraire, être presque désagréable (beurre rance), en passant par des parfums de sarriette, de champignon ou d'origan. Sa saveur est aromatique et il est recherché comme condiment.

Un peu d'histoire :

On retrouve l'utilisation du serpolet dès le XVIII^e siècle pour soigner les hémorragies internes et surtout les affections bronchiques. Linné, le fondateur de la classification de la systématique botanique, l'utilisait pour soulager les migraines et aider les gros buveurs d'alcool.



Propriétés et indications thérapeutiques :

Le serpolet est principalement connu pour sa richesse en essence composée de thymol, carvacrol et linalol. Les flavonoïdes, l'acide caféique et les tanins complètent sa composition et en font une plante tonique, apéritive et antiseptique des voies respiratoires.

Les préparations :

-Les infusions : récoltez le serpolet, faites-le sécher, puis coupez-le. 1 à 2 cuillerées à café pour une grande tasse à thé.

Rhume, grippe et toux : C'est la plante des convalescences après les affections qui fatiguent beaucoup. Ces tisanes permettent de récupérer tonus et appétit. Prenez 2 à 3 tasses par jour, jusqu'à amélioration.

-Les décoctions vermifuge : avec 20 à 30g de plantes séchées pour 50cl d'eau, préparez une décoction un peu forte. Excellent pour les enfants, ne présentant aucun danger. A prendre le matin à jeun, 3 jours de suite.

-La lotion cicatrisante : Faites bouillir 30g de serpolet frais ou 20g de serpolet séché dans un peu d'eau. Laissez refroidir puis, avec une gaze imbibée de cette lotion, lavez les plaies et les ulcères ex-

ternes en les tamponnant délicatement. C'est un excellent désinfectant et il soulage les piqûres d'insectes.

Le serpolet en cuisine :

Les anciens appréciaient déjà le serpolet à cause de son odeur caractéristique, de son parfum agréable tout en nuances, qui est capable de simuler le thym, le citron, la mélisse. C'est comme condiment que le serpolet reste très connu : comme le thym il sert à aromatiser les gibiers, les ragoûts, les marinades. En Provence, considéré comme plus agréable que le thym, il reste très recherché afin d'agrémenter des courts bouillons et des saumures pour la préparation des charcuteries.

Tarte aux oignons, lardons et serpolet

Ingrédients

- 1 Pâte feuilletée
- 4 Oignons
- 1 Barquette de lardons - fumés
- 1 Gros pot de crème
- 4 Oeufs
- 1 Cube de bouillon
- Gruyère râpé
- Vin blanc
- 1 Cuillère à soupe d'huile
- 1 Bouquet de serpolet - frais
- Poivre



1 Faites revenir les oignons émincés grossièrement avec les lardons dans une poêle huilée.

2 Émiettez sur le dessus le cube et versez un peu de vin blanc. Poivrez.

3 Préchauffez le four à 180°C.

4 Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquez-la à la fourchette, saupoudrez le fond d'un peu de fromage râpé et de serpolet ciselé. Versez la préparation aux oignons et lardons sur le dessus.

5 Dans un bol, mélangez énergiquement la crème avec les œufs et le reste de serpolet. Versez sur les oignons et parsemez du reste de fromage.

6 Enfournez pour 20 à 30 minutes de cuisson et démoulez encore tiède.

La rééducation olfactive

L'olfaction ou l'odorat est le sens qui permet d'analyser les substances chimiques volatiles (odeurs) présentes dans l'air. L'olfaction est un sens vital pour de nombreuses espèces.

L'importance de l'odorat

Chez l'être humain, l'individu est naturellement capable de distinguer sa propre odeur, celle de son partenaire de couple et de certains de ses proches, mais cette capacité peut être fortement dégradée par l'usage de parfums ou de certaines pratiques d'hygiène corporelle.



Le cerveau et d'autres organes (cœur) continuent à réagir à certains stimuli olfactifs durant le sommeil. Au troisième jour, le nouveau-né se montre capable de réagir à l'odeur de sa mère, à celle du lait maternel (ou du lait artificiel s'il a commencé à être nourri avec ce lait précocement) ou de répondre par des mimiques différentes à une odeur agréable ou désagréable. La plupart des études ayant comparé les capacités olfactives des hommes et des femmes ont conclu que les femmes sont plus douées que les hommes pour détecter les odeurs, les identifier, les discriminer et les mémoriser. L'imagerie fonctionnelle

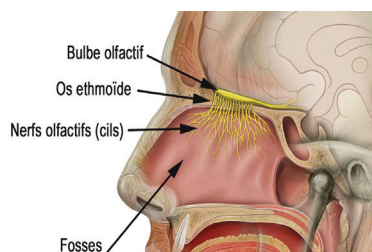
et les études électro physiologiques vont dans le même sens. Le cycle menstruel, la grossesse et l'hormonothérapie substitutive influencent l'olfaction féminine. Bien que l'importance des phéromones soit discutée chez l'être humain, il semble exister une relation complexe entre hormones de la reproduction humaine et la fonction olfactive.

Certaines odeurs peuvent aussi aider à se concentrer sur une tâche difficile. On a ainsi expérimentalement montré que la diffusion épisodique d'une odeur telle que celle de la menthe poivrée pouvait améliorer les résultats d'un exercice difficile impliquant une double tâche complexe, mais n'améliorait pas les résultats à un test facile. Chez de nombreux animaux, l'odorat est bien plus important que pour l'être humain. L'olfaction est plus active ou améliorée dans un air humide, chaud (ou « lourd »), car l'hygrométrie élevée permet aux molécules d'aérosols odorants de se conserver plus longtemps.

Goût et odorat : un lien très étroit !

L'odorat et le goût sont étroitement liés. Les papilles gustatives de la langue identifient le goût et les nerfs olfactifs identifient les odeurs. Ces

deux sensations sont communiquées au cerveau, qui intègre les informations et permet ainsi de reconnaître et



d'apprécier les saveurs.

Un bon verre de vin ou une viande juteuse et bien assaisonnée sont nettement moins savoureux voire insipides lorsqu'on a le nez bouché, à cause d'un rhume ou d'une allergie par exemple. Car c'est avant tout l'odorat qui permet de distinguer et d'apprécier le goût des aliments.

La reconnaissance des aliments se fait par une combinaison du goût, de l'odeur, de la texture et éventuellement de la température, cela à travers les trois sens chimiques :

1. L'olfaction: elle constitue le sens le plus fin pour reconnaître les substances chimiques volatiles – les odeurs. Il peut en différencier un très grand nombre, quasi infini pour les nez les plus entraînés.

2. La gustation : elle permet de détecter le sucré, le salé, l'acide, l'amer et le glutamate.

3. Le sens trigéminal : il permet de décoder la consistance (ou la texture) d'une substance et de percevoir ce qui est frais (comme la menthe), brûlant et piquant (comme du piment).

La majeure partie de l'information chimique constituant une saveur provient de l'olfaction et non pas de la gustation. L'odeur arrive ainsi au cerveau, notamment par voie rétro nasale (elle monte dans le nez à travers la bouche), lorsqu'on mange, expire et avale un aliment.

Pourquoi perd-on l'odorat ?

L'anosmie désigne une perte totale d'odorat. Elle peut être congénitale, présente dès la naissance, ou acquise. Aux causes multiples, ce trouble de l'odorat peut avoir de nombreuses conséquences dans la vie quotidienne.

L'anosmie est un trouble de l'odorat qui se traduit par l'absence ou la perte totale d'odorat. Elle est généralement bilatérale mais peut parfois concerner qu'une seule narine. L'anosmie ne doit pas être confondue avec l'hyposmie qui est une diminution de l'odorat.

Dans certains cas rares, l'anosmie est



présente dès la naissance. D'après les données scientifiques actuelles, elle serait un symptôme du syndrome de Kallmann, une maladie génétique du développement embryonnaire.

Dans la majorité des cas, l'anosmie est due à un trouble acquis.

La perte d'odorat peut être liée à :

- une obstruction des fosses nasales, qui empêche la perception des odeurs ;
- une altération du nerf olfactif, qui perturbe la transmission des informations olfactives.

Une obstruction des fosses nasales peut survenir dans différents cas tels que :

- une rhinite, une inflammation de la muqueuse des fosses nasales qui peut avoir plusieurs origines, notamment une origine allergique (rhinite allergique) ;
- une sinusite, une inflammation des muqueuses tapissant les sinus, dont la forme chronique est plus souvent à l'origine d'une anosmie ;
- une polypose naso-sinusienne, c'est-à-dire la formation de polypes

(excroissances) au niveau des muqueuses;

- une déviation de la cloison nasale.

Le nerf olfactif peut être altéré par :

- le tabagisme ; des intoxications ;
- certains traitements médicamenteux ;
- certaines infections, causées par certains virus ;
- des hépatites virales, des inflammations du foie causées par un virus;
- des traumatismes crâniens ;
- des méningiomes, des tumeurs, souvent bénignes, qui se développent au niveau des méninges, membranes recouvrant le cerveau et la moelle épinière ;
- des maladies neurologiques.

Retrouver l'odorat grâce aux huiles essentielles :

Il est important de choisir 4 huiles essentielles avec 4 profils olfactifs différents, parmi celles-ci :

- Florale : Lavande fine ou Géranium Rosat
- Herbacée frais : Eucalyptus ou Menthe Poivrée
- Fruitée : Citron ou Mandarine
- Épicée : Clou de girofle ou Cannelle

Pour les utiliser, c'est très simple, vous n'avez pas besoin de grandes connaissances en aromathérapie, il suffit de suivre cette petite routine quotidienne :

1. Imbiber la mèche d'un stick inhalateur de 5 gouttes d'huile essentielle. Attention, il est important de changer de stick pour chaque huile essentielle et de le recharger toutes les 2 semaines.
2. Pratiquer 2 inspirations profondes de chaque huile essentielle par narine, 2 fois par jour, de préférence le matin à jeun et le soir en dehors des repas et des odeurs de repas.
3. Poursuivre pendant minimum 3 semaines et pendant maximum 4 mois.
4. Renforcer ce protocole grâce à la diffusion d'huiles essentielles par un diffuseur !



Pourquoi nos ongles et nos cheveux sont-ils cassants ?

Les cheveux et les ongles reflètent bien notre état de santé. Différents facteurs, qu'ils soient internes ou externes, peuvent affecter leur apparence et les rendre cassants ou dévitalisés. Mais comment y remédier ?

• Les cheveux

On associe souvent la perte de cheveux à leur casse mais ce sont deux choses distinctes. Un cheveu peut se casser au niveau du cuir chevelu mais également sur les longueurs.



Plusieurs facteurs peuvent y contribuer. Par exemple, une carence en fer, en magnésium ou encore en calcium qui peuvent être dues à une pathologie ou encore à un apport insuffisant (régime ou mauvaise alimentation), mais aussi du stress ou un coup de fatigue, le changement de temps ou différentes agressions du quotidien, chimiques et physiques (les colorations, les permanentes, le lissage, le séchage ...).

En bref, on peut rencontrer plusieurs causes auxquelles nous ne faisons pas forcément attention.

Mais pas d'inquiétude ! Nul besoin de se couper les cheveux en quatre !

Il existe de multiples solutions.

Depuis très longtemps déjà, les recettes de grands-mères sont restées ancrées dans nos coutumes. Le bain d'huile, la levure de bière, ou tout simplement le massage du cuir chevelu qui va permettre de stimuler les glandes sébacées pour obtenir des cheveux brillants, protégés et plus solides.

Plus précisément, pour la levure de bière, dont la renommée n'est plus à prouver, est utilisée depuis bien longtemps déjà et on a pu voir les bienfaits qu'elle a sur nos cheveux.



Mais pourquoi fonctionne-t-elle si bien? Utilisée surtout en complément alimentaire, la levure de bière est un micro-organisme à base de champignons microscopiques. Elle détient de fortes teneurs en protéines, en vitamines, notamment la vitamine B qui joue beaucoup de rôles dans notre organisme, comme le bon fonctionnement du système nerveux ou encore la production d'énergie !

12 CONSEILS COSMETIQUES

Elle possède également un taux élevé en minéraux, ce qui fait d'elle une véritable perle nutritionnelle reconnue dans le monde entier. On la qualifie même de « mélange complet ».

Si elle les rend beaux, la levure de bière est aussi connue pour faire pousser les cheveux.

Comment ? Grâce à son cocktail nutritionnel parfait, elle stimule la présence et le bon fonctionnement de la kératine, une protéine présente à 95% dans la fibre capillaire. Ainsi, la croissance du cheveu serait favorisée et pousserait de manière plus solide, souple, vigoureuse et brillante, principalement grâce à la vitamine B8, appelée aussi « vitamine du cheveu ».

Ces différentes techniques sont des valeurs sûres et aujourd'hui, on peut raviver nos cheveux grâce à différentes formules.

Commençons par le lavage : un shampoing adapté à sa nature de cheveu ou tout simplement fortifiant (comme le shampoing à l'huile essentielle de sapin), suivi par un soin après-shampoing.

En effet, plus un cheveu est prêt de la racine, plus il est jeune ... et vice-versa. Un cheveu qui arrive à hauteur d'épaule à entre deux et trois ans. Cela signifie qu'il a été victime

de beaucoup d'agressions externes comme le vent, les UV, les différentes coiffures, la pollution ou encore l'humidité.



L'utilisation d'un après-shampoing permet à l'entière des cheveux d'être protégée, et donc en bonne santé.



Les bains d'huiles peuvent être conservés (argan, amande douce ...) ou bien remplacés par le beurre de karité afin d'avoir des cheveux bien hydratés. Il faut savoir qu'un cuir chevelu en bonne santé, c'est tout le cheveu qui en profite.

Une application hebdomadaire d'huile de soin pour la beauté des cheveux leur fera un plus grand bien.

Enfin, il existe énormément de possibilités pour prendre soin de nos cheveux et profiter de leur brillance et de leur vitalité. Mais est-ce la même chose pour nos ongles ?

• Les ongles

Les sources de cheveux et ongles cassants sont étroitement liées, notamment par la présence ici aussi de kératine.

Des ongles cassants et mous, qui se dédoublent, qui ont des traces blanches ou des stries, cela vous semble familier ? Nous avons tous un jour ou l'autre des petits problèmes avec nos ongles. Et puisque de belles mains commencent par des beaux ongles, il vaut mieux savoir comment éviter tous ces petits tracas.

La fatigue, le stress, certaines maladies ou encore une alimentation



déséquilibrée font partis des multiples facteurs qui provoquent la casse ou le jaunissement des ongles. Mais le moins évident et pourtant le plus fréquent, ce sont surtout nos gestes au quotidien qui fragilisent et abiment le plus la kératine de nos ongles (par exemple, l'utilisation de vernis à ongles, le contact avec des produits d'entretien et des produits chimiques, ainsi que de mauvaises habitudes comme se ronger les ongles, utiliser ses ongles pour gratter des objets ou décoller des surfaces ...).

Les ongles cassants ou légèrement fendus sur le côté sont souvent un signe de sécheresse des ongles ou même tout simplement des mains. Laisser pousser ses ongles dans ces conditions est un défi de taille.

Des ongles cassants peuvent aussi être le signe d'une carence en vitamines, surtout en vitamine C, ou en fer. La vitamine C permet une meilleure assimilation du fer contenu dans notre alimentation, ce qui signifie qu'une carence en vitamine C est souvent liée à une carence en fer. Ces carences peuvent être évitées ou diminuées grâce à différents procédés ...

Bien sûr, il existe déjà de nombreuses recettes fait maison : masser ou tremper ses doigts plusieurs minutes

dans de l'huile de ricin, d'olive, de jojoba, de bourrache, de coco ou d'amande douce. On peut ajouter à ces huiles très nourrissantes quelques gouttes de citron, qui est un agrume antiseptique, antifongique, anti-casse, anti-jaunissement, ou à l'aide d'huile essentielle de lavande, qui, comme le Tea Tree, est antibactérienne et antifongique. Entre autres, c'est une huile essentielle qui permettra d'éliminer les champignons responsables de la mycose des ongles et de régénérer l'ongle. Cela fera beaucoup de bien aux ongles et permettra une meilleure protection.

Ces traitements sont naturels, il vaut mieux en abuser qu'avoir ces petits soucis. Il faut pouvoir donner de la force à ses ongles en les hydratant de façon régulière et même journalière, avec une crème ou un baume nourrissant, par exemple.

Ensuite, un soin fréquent afin de nourrir en profondeur nos ongles sera le bienvenu, comme l'utilisation de notre huile de soin beauté des ongles.

Ces huiles vont nourrir les ongles en profondeur, renforcer leur kératine et stimuler leur pousse. Il ne faut donc pas se priver de ces soins naturels si faciles à trouver et à utiliser. Cependant, pour s'assurer de bénéficier de toutes leurs vertus, il sera conseillé de les choisir 100 % naturelles et biologiques.



Nettoyer les vitres

Poussière, empreintes de doigts, gouttes de pluie, pattes de chats, crottes de mouches... autant de petits inconvénients qui dessinent des traces sur vos vitres. Alors, pour les garder propres, nous vous livrons quelques astuces... en toute transparence !



Tout d'abord, il faut savoir attendre le bon moment pour faire ses vitres. Il est déconseillé de les nettoyer lorsqu'il va pleuvoir, car les gouttes de pluie vont gâcher votre travail, et lorsqu'il fait un soleil ardent car l'eau va très vite sécher et risque de laisser des traces sur les vitres. L'idéal est donc lorsque le temps est couvert.

Les bons outils

Pour bien nettoyer ses vitres, quelques outils indispensables :

Du papier journal froissé :

Cette astuce de grand-mère peut faire des miracles de brillance sur les vitres. Il faut cependant bien utiliser du papier journal mat et non du papier glacé de magazines. Roulez en boule le papier journal et servez-vous en pour frotter les surfaces vitrées.

Des lingettes en microfibres :

Leur composition en fibres serrées en fait un très bon outil pour le nettoyage et le séchage des vitres, à condition qu'elles soient propres et non pelucheuses.

Une raclette ou un mouilleur :

Ces outils préférés des laveurs de vitres professionnels seront bien utiles si vous avez de grandes baies vitrées.

Ne présentant pas de peluches, ils demandent un effort modéré.

Des produits efficaces

Plusieurs possibilités s'offrent à vous.

Le vinaigre blanc :

Écologique et pas cher, il vous suffit de mélanger dans un récipient (si possible un vaporisateur) $\frac{3}{4}$ d'eau froide ou tiède avec $\frac{1}{4}$ de vinaigre blanc. Après agitation, vaporisez sur les vitres et nettoyez avec un des bons outils. Laissez sécher et admirez le résultat. Vous pouvez également ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle à ce mélange afin de faire fuir les moustiques.

Le liquide vaisselle :

Il peut aussi servir à nettoyer les vitres. Diluez quelques gouttes dans de l'eau chaude, mélangez, puis nettoyez vos vitres avec ce mélange. Rincez ensuite à l'eau et séchez vos vitres.

Le savon noir :

Son utilisation permet de limiter le nombre de nettoyages. En effet, il laisse un léger film « gras » sur la vitre, qui la protège des salissures.

La dilution est d'une cuillère à soupe de savon noir dans un litre d'eau chaude.

Nettoyez les vitres avec ce mélange et utilisez un chiffon microfibre pour essuyer la surface et retirer le produit.

Le blanc de Meudon :

Cette méthode est conseillée pour les vitres très encrassées. Par précaution, disposez du papier journal par terre car le blanc de Meudon peut être salissant pour le sol. Fabriquez une pâte liquide homogène composée d'un tiers de Blanc de Meudon, un tiers d'alcool ménager et un tiers d'eau. Frottez vos vitres avec cette pâte puis rincer avec de l'eau chaude, avant de sécher.

Il est possible d'ajouter des copeaux de savon de Marseille à ce mélange.

Le bicarbonate de soude :

Cet allié de la propreté se retrouve aussi dans nos astuces pour nettoyer les vitres. Il suffit de dissoudre deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans un litre d'eau et de vaporiser puis de frotter.

Le citron :

Ce fruit acide a bien sa place dans le rayon des produits ménagers écologiques, naturels et économiques. Il nettoie, blanchit, détache, dégraisse, désodorise et assainit.

Son utilisation est comparable au vinaigre blanc ; il suffit de mélanger du jus de citron avec de l'eau chaude et de frotter les vitres. Même pas besoin de rinçage !

Les bons gestes

Paré des bons outils et de produits efficaces, il ne vous reste plus qu'à

vous mettre au travail. Voici quelques conseils quant aux gestes à mettre en œuvre.

Dépeussier :

Avant de laver les vitres, un petit coup de chiffon s'impose pour chasser la poussière présente sur les vitres et les cadres des vitres.

Nettoyer du haut vers le bas :

Pour bien nettoyer les vitres, il est préférable de commencer par le haut et de finir par le bas. Si vous faites l'inverse, vous risquez de resaler le bas en nettoyant le haut.

Commencer par l'extérieur :

Cette astuce vous permettra de constater votre efficacité, car le côté extérieur est en général plus sale que le côté intérieur.

Un dernier petit conseil, mettez-y de l'énergie, nettoyer les vitres, c'est du sport !

Le nettoyeur vitre spray Abiessence

Composé à 100% d'ingrédients d'origine naturelle, enrichi en vinaigre blanc et huiles essentielles biologiques de Lavandin et Citron. Pulvériser, frottez, rincez puis essuyez avec un chiffon propre, il fait briller sans laisser de traces !



Animaux et zenitude :

On parle de stress, d'anxiété et de déprime chez l'Homme mais nous ne sommes pas les seuls à en souffrir. Les animaux en ressentent également, si ce n'est pas plus car ils sont capables d'anticiper des situations ce qui peut créer un stress supplémentaire.

On retrouve deux types de stress chez nos amis les bêtes, il y a le stress dit aigu, et le stress dit chronique.

- Le stress aigu est en lien avec des variations ponctuelles que va subir l'animal à durée limitée dans le temps. Par exemple, la chute rapide des températures, un bruit soudain ou encore l'apparition d'un prédateur. Lors de ces situations le stress s'atténue rapidement dès que le changement ou la perturbation s'est produit.

- Le stress est dit chronique quand l'action de l'agent stressant dure dans le temps comme des agressions répétées par un ou plusieurs congénères dominant. Ce type de stress est plus dangereux que le précédent car il peut entraîner des pathologies graves pouvant aller jusqu'à la mort de l'animal.

Quels sont les signes d'un animal stressé ?

Afin de lutter contre le stress chez nos animaux, nous devons commencer par repérer les différents signes qui le traduisent.

Chez un animal stressé, nous pouvons remarquer des troubles digestifs et de

l'appétit, des pertes de poils, des oreilles en arrière.



On remarque également des aboiements et miaulements à répétition chez le chien et le chat, du picage pour les oiseaux ou encore le développement de tics ou d'agressivité chez le cheval.

Il faut toutefois rester prudent car ces symptômes peuvent aussi être signes de maladies plus grave que le stress.

D'où provient le stress chez les animaux ?

Le stress des animaux peut être lié à différents facteurs. Pour commencer, il y a les facteurs environnementaux, comme l'humidité, la ventilation, la luminosité des bâtiments principalement en élevage mais aussi les visites chez le vétérinaire, l'absence du propriétaire, un déménagement pour nos animaux de compagnie.

Les facteurs sociaux, comme l'isolement, le sevrage, l'arrivée d'un nouveau membre de la famille qu'il

soit animal ou humain peuvent aussi engendrer du stress.

Le manque d'aliment et d'eau, la manipulation des animaux et le transport, sont des facteurs liés à l'élevage qui peuvent créer un stress chez les animaux.

Enfin, le stress peut être dû à des facteurs liés à des pathologies comme le parasitisme, les virus, des blessures ou des douleurs.

FACTEURS

SOCIAUX

Isolément
Densités
Allotements

ENVIRONNEMENT

Variation de température et humidité
Ventilation

GESTION des animaux:

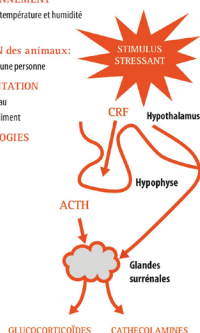
Peur envers une personne

ALIMENTATION

Manque d'eau
Manque d'aliment

PATHOLOGIES

Maladie
Douleur



événements potentiellement stressants, qu'ils vont rencontrer couramment durant leur vie est un atout.

L'aromathérapie peut aussi aider à lutter contre le stress.

Les animaux ayant un odorat plus développé que nous les humains, seront donc beaucoup plus réceptifs aux différentes odeurs que dégagent les huiles essentielles. Par conséquent, les effets seront très efficaces et les quantités d'huiles essentielles seront à donner en faible quantité.

Les principales huiles essentielles que l'on peut utiliser pour le stress des animaux sont :

- HE de Basilic tropical
- HE de Camomille romaine
- HE de Lavande fine
- HE de Marjolaine à coquilles
- HE d'Ylang Ylang

Comment lutter contre le stress ?

Le respect du bien-être animal et la bonne maîtrise des pratiques d'élevage permettent d'atténuer les effets du stress. Par exemple l'apport journalier d'eau fraîche et de nourriture équilibrée, ou encore en proposant un environnement approprié (abris, contact avec d'autres animaux, espace suffisant).

De plus, pour les animaux de compagnie tels que les chiens ou les chats, les habituer dès le plus jeune âge, aux



Recette pour lutter contre le stress :

Chez le chien :



Spray 100 ml anti-stress

HE de ravintsara : 10 gouttes

HE de marjolaine à coquille : 5 gouttes

HE d'Ylang Ylang : 5 gouttes

HE de verveine yunnan : 2 gouttes

Compléter avec de l'alcool et laisser poser au minimum 15 jours;

A vaporiser sur le couchage du chien en cas de stress, 2 fois par jour.

Chez le cheval :

Anti-stress

HE de Lavande fine 24 gouttes

HE de Marjolaine à coquilles 18 gouttes

HE de Basilic tropical 3 gouttes

HE de petit grain 6 gouttes

A mélanger dans 100 ml d'huile de sésame.

Utiliser en friction sur le thorax et la gorge 1 à 2 fois par jour.

Chez les ruminants :

Lors de la mise bas si la femelle est agitée mettre 10 gouttes d'HE de marjolaine à coquille sur l'épi du garrot.

Chez le chat :

Les chats sont particulièrement sensibles aux odeurs. Tous ne supportent pas les huiles essentielles. Il faut donc être prudent lorsqu'on les utilise pour nos chats. Commencez par la diffusion douce à la maison (humidificateur et huiles essentielles les moins odorantes).

A la distillerie, nous avons deux exceptions : Piochon et Chatouille qui sont constamment en contact avec les effluves d'huiles essentielles et d'une zenitude la plus complète !



Zoom des champs

En octobre nous avons évité le coup de « grasse » pour le géranium.

Le 11 octobre, nous nous sommes hâtés de récolter notre géranium rosat car celui-ci craint le gel. Il s'agit de la seconde année où nous cultivons cette plante parfumée, utilisée en aromathérapie pour les soins de peau mais aussi pour son côté « répulsif ».



Nous avons fait un pari un peu farfelu puisque vous connaissez certainement le géranium rosat de la Réunion ou celui d'Egypte mais pas celui de Verrières en Forez !

Revenons d'ailleurs sur son origine française, au berceau du parfum. Au 19ème siècle, les parfumeurs de Grasse ne peuvent plus utiliser la rose devenant rare et très chère. Cette situation les incita donc à chercher une nouvelle source d'huile essentielle au parfum de rose. Le géranium rosat (rosat signifiant « à la rose ») commence alors à être cultivé dans le sud de la France. Mais le gel faisant des dégâts, il a fallu trouver

des terres où le climat était plus clément. C'est ainsi que le géranium fût importé en Afrique puis à la Réunion entre 1870 et 1880. Verrières est encore loin de l'Egypte ou de la Réunion au niveau climatique !! Et fort heureusement !

Nous conduisons donc le géranium en culture annuelle. Nous récoltons l'ensemble de la partie aérienne pour notre production d'eau florale. Cette année nous avons réussi à produire 30ml d'huile essentielle. Ces précieux millilitres n'iront ni chez Chanel ni chez Yves St Laurent ! Ils sont juste là pour démontrer que le Forez peut aussi produire du géranium rosat !

Reprise sur la lavande

Au printemps 2021, vous vous souvenez peut être que nous avions planté 40000 pieds de lavande à Verrières... Vos souvenirs sont lointains...les nôtres un peu moins ... surtout pour nos mollets et notre dos !



Le 100% de réussite en reprise n'est jamais possible tout simplement parce que l'erreur est humaine. Un plant mal mis ou mis sur un cailloux, une

petit taupier qui soulève la terre et donc le plant, un oiseau qui prend nos petits pieds de lavande pour une salade, le sabot d'une biche qui court et qui accroche le plant, un petit campagnol qui grignote les jeunes pousses... Tout ceci explique les 5% de pertes annuelles.

L'automne étant humide, nous avons décidé de reprendre les manquants de suite. Nous avons donc replanté 2500 pieds début octobre. Et si tout va bien, en peu de temps, les plants de l'automne devraient rattraper ceux du printemps en quelques années.

La parcelle de lavande de 2022

L'heureuse élue est prête pour 2022 à recevoir les 15000 pieds de lavande. Il s'agit d'un hectare sur la commune de Verrières à proximité de la distillerie. Nous avons pu dérouler les toiles tissées avant les grosses pluies et le froid. Il nous reste à ramasser les quelques cailloux récalcitrants en inter rangs et nous laisserons passer l'hiver pour revenir avec la plantation en avril/mai.



Les semis du blé

Le semis de blé tendre du 27 octobre a eu lieu dans de très bonnes conditions: terre légèrement humide et encore chaude.

Les 4 millions de petits grains que nous avons semé seront alimentés par le sol pendant 10 mois pour nous offrir en août 2022 de beaux épis qui serviront par la suite à faire de la bonne farine.



En ce qui concerne le blé dur, notre essai tombe à l'eau ! Nous avons eu énormément de difficultés à trouver de semences puisque les moissons 2021 étaient très mauvaises. Après avoir cherché dans les coins et recoins, les semences de blé dur nous ont été livrées le 25 novembre. Nous n'avons pas voulu prendre le risque de semer à cette date. Le blé n'aurait pas eu le temps de s'enraciner correctement et aux premiers coups de gel, les racines auraient été soufflées.

Si la culture n'est pas dense, elle a tendance à se salir avec des herbes indésirables et les rendements deviennent très médiocres.

La parcelle préparée sera donc semée au printemps avec une culture type cameline puis après la récolte nous pourrons enfin semer notre blé dur. Pari remis.

Le hérisson, nettoyeur bio

Il semble avoir mauvais caractère à souffler, grogner, fouiller dans les feuilles et la terre, mais le hérisson rend bien des services au jardin en nous débarrassant d'un grand nombre d'indésirables !

BON A SAVOIR :

Ne nourrissez pas le hérisson tout au long de la saison, il en prend vite l'habitude et devient dépendant de vos apports. Il se détourne alors des proies naturelles et présente donc peu d'intérêt pour le jardinier ! Contrairement à une idée répandue, il ne faut pas donner de lait à un hérisson, car il lui provoque de terribles diarrhées.

Attendez-le ...

Ne récupérez jamais un hérisson dans la nature. Non seulement c'est interdit par la loi, mais il pourrait de plus s'agir d'une femelle à la recherche de nourriture pour ses petits. Tâchez plutôt de l'attirer dans votre jardin. Pour cela, redoublez de patience et de gestes utiles !

-Offrez le gîte.... Le hérisson a besoin d'un abri pendant la belle saison. Un simple tas de bois ou de feuilles est suffisant, ainsi qu'une cagette ou une caisse. Multipliez les dispositifs, car l'animal a la bougeotte !

-...Et le couvert. Le hérisson mange des insectes, des escargots et des limaces, des fruits, des légumes, des chenilles, des œufs, des lézards... Tout ce qui

peut participer aux 70gr journaliers de sa ration alimentaire ! Faites un gros tas de compost, c'est souvent là qu'il se sert en larves dodues et vers de terre.

Les bons et les mauvais gestes

-Hérisson déboussolé. Le hérisson est un animal nocturne. Si vous en apercevez un en plein jour, il est sûrement égaré. En hiver, le froid peut le réveiller et le déboussoler. Replacez-le dans un endroit chaud (sous un tas de feuilles).

-Attention, danger ! Ne brûlez jamais un tas de feuilles mortes sans vous assurer qu'aucun hérisson ne s'y abrite.

-Pas de turbulence. Ne séparez en aucun cas un jeune hérisson de sa mère et du reste de la portée.

-Ne perturbez pas un hérisson pendant sa période d'hibernation.

-Contre les parasites. Le hérisson est un nid à puces (et à tiques chez les sujets les plus âgés). Vous pouvez déposer sur sa nuque une goutte (pas plus) d'huile essentielle de lavandin qui jouera le rôle de répulsif.



Des nouvelles de Gumières

De nouvelles machines et de nouveaux équipements ont intégré la scierie dernièrement. Ces nouveautés vont permettre d'augmenter la capacité de production et de développer une gamme de produits bois de deuxième transformation (bardage, lambris, plancher, lame de volet, mobilier intérieur, lames de terrasse, mobilier de jardin ...)

L'arrivée d'une deuxième scie

Une deuxième scie (MEBOR - 1100 HTZ PRO) va intégrer la scierie courant décembre afin de compléter la scie principale (SERRA - Africa XE 135) et de renforcer la capacité de production. La scie MEBOR peut scier des grumes de 6 mètres de long et d'un mètre de diamètre contre 13 mètres de long et un mètre trente de diamètre pour la scie SERRA. Bien que plus petite, cette nouvelle scie va permettre d'augmenter la production de sciages bruts et aussi le sciage de produits visant à être transformés par la suite.



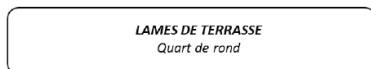
MEBOR - 1100 HTZ PRO



SERRA - Africa XE 135

L'intégration de nouvelles machines bois

L'arrivée de nouvelles machines va permettre d'élargir la gamme de produits avec le développement de produits bois de deuxième transformation (bardage, lambris, plancher, lame de volet, mobilier intérieur, lames de terrasse, mobilier de jardin ...). Pour ce faire, nous avons récemment intégré une raboteuse de charpente et projetons d'acquérir une moulurière et une tenonneuse double pour le début d'année 2022. La moulurière permet de réaliser différents types de profils sur la longueur d'une pièce de bois (rainure-languette, mi-bois, quart de rond, chanfreins ...) La tenonneuse double permet quant à elle de réaliser ces profils sur la largeur d'une pièce de bois.



L'implantation de cantilevers

Les cantilevers, systèmes de stockage verticaux conçus pour de lourdes charges, ont permis d'augmenter la capacité de stockage en multipliant par trois ou quatre l'emprise au sol. Ces nouveaux équipements améliorent la gestion des stocks : les bois peuvent être stockés facilement selon plusieurs critères (taille, longueur, essences ...) et faciliteront la sélection des produits et le chargement lors de votre venue à Gumières. Les cantilevers sont installés sur le côté de la scierie qui fait face à la départementale 44 menant au bourg de Gumières.



Une réorganisation de la scierie

L'implantation de ces diverses machines implique de revoir une partie de l'agencement de la scierie et nécessite différents aménagements dont :

- des travaux de terrassement et de maçonnerie : de par leurs poids conséquents de plusieurs tonnes, ces machines doivent reposer sur une dalle béton. Plusieurs dalles ont donc été réalisées (à l'intérieur et aussi à l'extérieur de la scierie).
- la création d'un deuxième silo à sciure: ces nouvelles machines vont générer

un volume supplémentaire de sciure. Il est donc indispensable d'accroître le volume de stockage de sciure.

- l'augmentation de la surface goudronnée : afin de faciliter l'accès à la scierie depuis la route pour les différents engins et véhicules venant à la scierie.
- la révision d'un portail : afin de permettre le chargement des grumes depuis l'extérieur de la scierie de façon à alimenter la nouvelle scie en bois.
- le raccordement électrique des nouvelles machines au réseau existant de la scierie.

Ces nouvelles machines vont générer une puissance supplémentaire importante. C'est pourquoi, nous souhaitons installer à termes des panneaux photovoltaïques sur le toit de la scierie (de la même façon qu'à la distillerie) afin de produire notre propre électricité directement sur place et de gagner en autonomie en couvrant une partie des besoins électriques des différents équipements.

Un catalogue répertoriant nos divers produits bois est d'ailleurs en cours d'élaboration. Vous pourrez y retrouver les différents produits et sections réalisés à la scierie suivants le type d'essence, les dimensions ainsi que les finitions proposées (rabotage, défibrage ...). Ce dernier sera disponible prochainement sur notre site internet, à la distillerie et à la scierie. Nous espérons que ce catalogue facilitera vos recherches de produits bois et vous permettra de mener à bien vos projets en cours !

Abies-Bois : Energie locale

Abies-Bois exploite et transforme du bois local de toute sorte. La majorité de nos coupes de bois sont des coupes de bois d'œuvre, des bois qui ont vocation être utilisés notamment dans le secteur de la construction, mais nous réalisons aussi des coupes pour du bois de chauffage et du bois énergie.

Nous venons de nous équiper dernièrement d'un nouveau combiné de fendage gros bois qui nous permettra de valoriser les gros billons de chauffage feuillus. Sur certains de nos chantiers forestiers nous exploitons des gros bois de hêtre avec des diamètres importants dépassant parfois les 1m. Ce combiné, installé sur la plateforme de Saint Anthème pour produire du bois fendu en longueur d'un mètre, nous permettra donc valoriser les bois d'un diamètre supérieur à 50 cm qui sont des bois trop gros pour passer dans notre combiné qui se trouve à la scierie de Gumières.



Nous exploitons aussi le bois énergie sur la plupart de nos coupes. Le bois énergie comporte tous les bois non sciés, c'est-à-dire de petit diamètre, tordu ou sec. Cette matière a donc une valeur quasi nulle. Nous valorisons

ce bois sur nos coupes en billons de longueur de 2m ou 4m. Ces billons sont ensuite transportés sur la plateforme de Saint Anthème pour y être stockés puis broyés afin de produire de la plaquette de chauffage.



Nous produisons deux types de plaquette en fonction de l'essence et de la destination de celle-ci. Pour les chaufferies individuelles nous utilisons le sapin, l'épicéa et le douglas qui ont une bonne capacité de séchage et que nous broyons finement. Cette plaquette est stockée à l'abri dans des casiers pour sécher et atteindre un taux d'humidité de 25 % pour ensuite être livrée chez nos clients. Pour les chaufferies de grosses capacités nous utilisons de la plaquette broyée plus grossièrement souvent avec du bois de pin qui est moins propice au séchage que les autres essences. Cette plaquette n'est stockée que temporairement à l'abri, pour atteindre une humidité inférieure à 45%. Cette matière dite humide convient aux chaufferies collectives ou industrielles et est plus rapidement livrée.

Forestièrement,

Les tas de bois

Bûches bien empilées sous un auvent ou en vrac sur le communal, les tas de bois qui parsèment les hameaux des monts du Forez ont tous leur charme. Pourtant le temps des **garnasses** est passé. Jadis les paysans tiraient parti de ces pins

- les **garolles** - qui occupaient les terrains pauvres.

Ils en coupaient régulièrement les branches.

Les fagots s'empilaient dans les cours et près du fournil du boulanger. Dans le pays de vigne, les maigres sarments payaient leur tribut au chauffage.

Bien secs, il n'y a rien de mieux pour allumer la chaudière :
un feu clair, pétillant mais bref.

Chaque **chapit** avait donc sa provision de bûches et de fagots. Et les outils allaient de pair : la hache et le plot pour fendre les bûches, le coin et la masse pour les plus rebelles et la **sétoune** près de la **boge** de pommes de pin. La jolie **chiorelle**, une fleur de bois, fait merveille pour enflammer la cheminée.

Elle sert aussi de baromètre : fermée c'est la pluie, ouverte le grand beau. De la pure poésie.

Le chauffage au bois revient en grâce. Les tas de bois se multiplient. Dans la cheminée le feu ronfle, craque, jette quelques **bialotes** pour le plaisir. Il réjouit autant qu'il chauffe et éclaire. En plus, il y a l'odeur de la résine. Et, cela arrive aussi, celle de la fumée.

En somme, quelque chose des temps anciens de La guerre du feu.

Joseph Barou

Garnasse : bois de pin.

Garolle : pin taillé tous les quatre ou cinq ans pour faire des fagots.

Chapit : hangar en patois forézien.

Sétoune : scie en patois forézien.

Boge : sac en toile de jute en parler local.

Chiorelle, «petite chèvre» : pomme de pin en patois forézien.

Bialotes : étincelles, escarbilles en patois forézien.



CABILLAUD GRAND LARGE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pavés de cabillaud
- 1kg de poireaux
- sel, poivre
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon



- Lavez les poireaux et émincez les blancs en rondelles.
- Mettez-les à blanchir 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-les.
- Pendant ce temps posez le poisson dans le panier du cuit-vapeur et laissez-le cuire pendant 10 minutes.
- Versez 3 c. à s. d'huile d'olive dans une sauteuse et, quand elle est bien chaude, faites-y revenir les poireaux à feu vif, puis laissez-les mijoter 10 minutes à feu doux.
- Mélangez l'huile essentielle d'estragon avec 1 c. à s. d'huile d'olive, versez sur les poireaux et mélanger bien. Salez et poivrez.
- Répartissez le cabillaud et les poireaux sur les assiettes et servez chaud.

LES CREPES

Ingrédients

250g de farine

50g de sucre

5 oeufs

50 cl de lait

25g de beurre

1 pincée de sel

5 gouttes d'huiles essentielles au choix (orange, citron, mandarine ou vanille)



- Dans un saladier, mettez la farine et incorporez petit à petit le lait.
- Ajoutez ensuite les œufs, le sucre et le sel et terminez par les 5 gouttes d'huiles essentielles.
- Mélangez bien le tout afin qu'il n'y ait pas de grumeaux.
- Versez ensuite une petite louche de la préparation dans une poêle chaude et légèrement huilée.
- Laissez cuire et dorer de chaque cotés et dégustez.

Le coloriage magique de l'hiver

jaune

orange

rouge

bleu

bleu

vert

marron

gris



1

2

3

4

5

6

7

8



Les sudokus de l'hiver



5	4			2		8		6
	1	9			7			3
			3			2	1	
9			4		5		2	
		1				6		4
6		4		3	2		8	
	6					1	9	
4		2			9			5
	9			7		4		2



8		6			3		9	
	4			1			6	8
2			8	7				5
1		8			5		2	
	3		1				5	
7		5		3		9		
	2	1			7		4	
6				2		8		
	8	7	6		4			3

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

MARS 2022		
Jeu 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

AVRIL 2022		
Sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 21	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Jeu 21	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Mar 26	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 26	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

MAI 2022		
Mar 03	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
Mar 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 31	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

20€/personne

🕒 14h00 à 16h30

📅 Sur réservation

THÈME HIVER

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

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Pain de savon pour le corps
- 🌿 Huile de soin fortifiante pour les ongles
- 🌿 Gelée gommante visage
- 🌿 Synergie drainante
- 🌿 Spray vitres

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 HIVER

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

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Roll on douce nuit
- 🌿 Eau de toilette fruitée
- 🌿 Huile de massage bidou

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, Pauline, Céline, Justine & 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

