

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



ABIESSENCE

3^{ème} trimestre 2022

A LIRE CET ÉTÉ





**Ouverture de la distillerie
tout l'été**

**du lundi au dimanche
(les jours fériés compris)**

Bel été à vous

Sommaire

La lavande aspic	4
L'hamamélis	6
Repartir du bon pied	8
Profiter du soleil en toute sécurité	12
Pour que votre maison ne devienne pas celle des insectes	15
Être tranquille en été sans se faire embêter !	17
Les tomates au potager	20
Les plantations de l'année	23
Culture de blé tendre et mouture sur meule de pierre	25
La gestion de l'épicéa	28
Recettes	30
Le coin des enfants	32
Nos ateliers	34

La Lavande Aspic



Nom latin : *Lavandula latifolia*
Partie distillée : Sommités fleuries
Odeur : Camphrée, fraîche et herbacée
Provenance : France
Famille : Lamiacées

Origine du nom :

Son nom, qui évoque celui de la vipère aspic, lui viendrait du fait que la lavande aspic comme le serpent aiment les mêmes terrains secs et caillouteux, entre 0 et 600m d'altitude et le climat méditerranéen. Cette similitude est aussi un excellent moyen mémotechnique pour se souvenir de son utilisation : on l'utilise principalement quand ça «pique» (piqûre, brûlure, coup de soleil). On utilisait autrefois l'huile essentielle de lavande aspic comme diluant pour les peintures à l'huile !

Botanique :

La Lavande Aspic est bien différente de sa cousine la lavande vraie officinale. Moins sauvage, de floraison, plus tardive (juillet à août), en épis de couleur bleu ou violet, elle croît dans des climats doux, et apprécie peu les vents violents et les intempéries, à cause de son port haut et élancé. Poussant en buissons de 80 cm, ses feuilles oblongues, pubescentes, peuvent atteindre jusqu'à 10 cm. Sa tige florale se divise en trois. On la trouve en France, en Espagne et en Angleterre, même si elle craint le froid. Son odeur est reconnaissable car elle est camphrée.

La lavande aspic est très différente de la lavande vraie et il ne faut pas les confondre.



Lavande aspic



Lavandin



Lavande vraie

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Peau : cicatrisante, antifongique, régénérant, calmante
- Musculaire et articulaire : anti-inflammatoire, antalgique
- Respiratoire : stimulante immunitaire.

Quelques conseils d'utilisation :

- Contre une piquûre d'insecte :

Pour les adultes et enfants de plus de

6 ans, appliquez 1 goutte pure de Lavande Aspic sur le bouton ou la zone touchée, le plus rapidement possible après apparition de la piqûre. À renouveler tous les 1/4 d'heure, si besoin.



- Pour les infections ORL :

Appliquez 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours. Vous pouvez également déposer 2 gouttes de Lavande Aspic sur un mouchoir et inhaler plusieurs fois par jour pendant 5 jours.

- En cas de coups de soleil :

Appliquez l'huile essentielle de Lavande Aspic diluée à raison d'1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale, pour les adultes et enfants de plus de 6 ans.



En cas de mycoses :

La Lavande Aspic sera plutôt efficace en cas de mycose en association avec l'huile essentielle de Tea Tree. Par voie cutanée, déposez 1 goutte pure de Tea Tree et de lavande aspic sur la mycose, 2 à 3 fois par jour. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.



- En cas de plaie :

Elle est très efficace en cas de problèmes cutanés et les plaies en font partie. Par voie cutanée, déposez 1 goutte pure sur la plaie, 3 fois par jour, jusqu'à disparition de la plaie.

L'Hamamélis



Nom latin : *Hamamelis virginiana*

Partie distillée : Parties aériennes

Odeur : Végétale, douce de thé

Provenance : Amérique du Nord

Famille : Hamamelidaceae

Botanique :

L'hamamélis porte aussi les noms d'aune moucheté, de noisetier d'Amérique et noisetier des sorcières.

C'est un arbuste à floraison automnale qui peut mesurer de 2 à 9 mètres de haut. Ce petit arbre, ressemblant au noisetier, possède des branches ramifiées et tortueuses. Les feuilles sont alternes, larges, ovales et à bords dentés.

Ses fleurs très odorantes, possèdent 4 pétales en forme de ruban de couleur jaune vif de 5 à 6 cm, ce qui lui a valu le surnom «d'Arbre aux araignées d'or». Les fleurs ne poussent qu'après la chute des feuilles, d'octobre à décembre, ce qui en fait un arbuste très apprécié en ornement. Le fruit est une petite capsule qui explose à maturité projetant 1 à 2 graines à plusieurs dizaines de mètres.



Le nom "hamamélis" vient du grec "hama" qui signifie "en même temps" et "mêlo" signifiant pomme ou fruit, en référence au fait que les fruits et les feuilles soient présents au même moment sur l'arbre.

Les parties utilisées de cette plante sont les feuilles. Elles sont récoltées au cours de l'été, avant leur brunissement et l'écorce.

Le saviez-vous ?

Les amérindiens se servaient de décoction de feuilles et d'écorces d'hamamélis pour traiter les hémorroïdes, les inflammations cutanées mineures et les hémorragies. Les infusions d'hamamélis étaient aussi utilisées en bain de bouche pour traiter les gingivites et autres inflammations buccales et en application dans l'œil pour traiter les conjonctivites.

Propriétés et indications thérapeutiques :

Action sur la circulation sanguine :

Grâce à ses propriétés astringentes, vasoconstrictrices et hémostatiques conférées par les tanins, l'hamamélis

favorise la microcirculation, il est considéré comme un tonique veineux.

Cette plante est utilisée pour traiter les manifestations de l'insuffisance veineuse comme les jambes lourdes, les varices, les varicosités et les hémorroïdes.

Deux essais cliniques randomisés en double aveugle, publiés en 1991 et 1992 ont démontré qu'une pommade à base d'hamamélis était aussi efficace qu'une pommade à base de cortisone pour soulager les symptômes hémorroïdaires. Des études comparatives antérieures ont également montré des effets positifs de l'hamamélis pour traiter les hémorroïdes.



Inflammations dermatologiques :

Les tanins présents dans l'hamamélis resserrent les tissus. En dermatologie, on peut utiliser cette plante pour traiter des problèmes de peau comme l'eczéma, la couperose, la dermatite atopique, les coups de soleil, les piqures d'insectes...

En cosmétologie, l'hamamélis est utilisé pour lutter contre les poches et les cernes sous les yeux en stimulant la microcirculation. Cette plante est aussi préconisée pour le nettoyage des peaux grasses en resserant les pores.

On peut utiliser l'hamamélis en bain de bouche (infusion, hydrolat, décoction...) pour l'hygiène buccale ou pour traiter une gingivite ou autre inflammation buccale.



Repartir du bon pied

Les pieds sont sans doute la partie du corps à laquelle nous faisons le moins attention. Pourtant, la beauté et le soin des pieds sont essentiels pour se sentir bien. Piliers du corps, les pieds ont besoin d'attention et de soins spécifiques tout au long de l'année.

Le soin des pieds, une vraie routine de soins :

Prendre soin de ses pieds n'est pas toujours une évidence. Par manque de temps ou d'attention, nous négligeons ce qui supporte notre poids tout au long de la journée.

Sauf en été, où sandales et autres chaussures ouvertes nous font prendre conscience du fait que nos pieds ont manqué de soins pendant l'hiver : pieds secs, ongles en mauvais état, talons fendillés, callosités, etc.



Afin de remédier à ces désagréments et pour retrouver de jolis pieds, vous devez leur apporter un soin particulier. Une fois par semaine ou tous les 15 jours, soignez-les successivement avec un gommage et l'application d'une crème nourrissante.

Les ongles des pieds poussant moins vite que ceux des mains, il n'est pas utile de les couper trop souvent. Néanmoins, vérifiez régulièrement qu'il n'y a pas de risque d'ongle incarné et évitez aussi de les couper trop court.

Soins des pieds maison :

Dans le cas où vos pieds ne présentent pas de problèmes particuliers, comme des callosités importantes, un soin maison simple suffit. Celui-ci permet, quand il est effectué régulièrement, à raison d'1 fois tous les 15 jours au minimum et plus souvent en été, de conserver la douceur et la beauté de vos pieds.

Pour cela, vous aurez besoin :

- de bicarbonate de soude
- d'une huile végétale nourrissante, comme de l'huile de noyaux d'abricot ou bien de l'huile de sésame
- d'une huile essentielle de votre choix, pour son parfum et ses effets délassants (cyprès, menthe, palmarosa ...)
- d'une paire de chaussettes de nuit

Dans une petite bassine, faites couler de l'eau chaude, à la température qui vous convient. Versez ensuite 200 g de

bicarbonate et laissez fondre. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle. Plongez vos pieds dans ce bain pendant environ 1/4 d'heure.



Le bicarbonate va délasser vos pieds et les assainir en profondeur. L'eau chaude va, quant à elle, ramollir l'épiderme. Ce qui vous permettra ensuite d'effectuer un gommage plus efficace. Là encore, vous pouvez utiliser comme exfoliant du bicarbonate, mélangé à une huile végétale.

Après le gommage, rincez vos pieds et séchez-les parfaitement. Puis, appliquez en massage une huile nourrissante. Pour la faire pénétrer et profiter de toutes ses vertus, mettez des chaussettes de nuit après le massage et dormez ainsi. Le lendemain matin, vos pieds seront d'une douceur incomparable.

Pieds secs, comment les adoucir?

Si vos pieds souffrent d'une sécheresse plus importante, il faut se tourner vers des crèmes ou baumes très nourrissants.

Néanmoins, si vous souffrez de cors

et de durillons, ou encore de peaux mortes épaisses difficiles à supprimer, il est conseillé de consulter un pédicure-podologue.



Notre baume nourrissant mains et pieds :

Il nourrit la peau et entretient la beauté des pieds. Vous apprécierez son doux parfum fleuri de lavande et géranium.

Enrichi en jojoba, sésame, onagre et beurre de karité, il viendra réparer les pieds les plus abîmés.



Faut-il laisser la corne sous les pieds ?

Selon la pédicure podologue Barbara Luz, se râper la peau est la chose à ne pas faire. « Si l'on enlève trop d'épiderme, cela provoque l'effet contraire : le processus de fabrication de la peau est stimulé et l'on développe encore plus de corne ! » explique-t-elle. Et cette corne n'est pas présente par hasard. « En théorie, nous ne sommes pas censés avoir de corne sous les pieds si nous portons des chaussures et menons une vie citadine classique. Si cette dernière est tout de même présente, c'est que nos appuis sur le sol sont mals répartis », poursuit la spécialiste. La corne se crée alors comme un élément protecteur pour pallier ce déséquilibre du poids du corps et soulager les pressions localisées sur certaines zones du pied. Si l'on peut

toutefois retirer la corne dans le cas où cette dernière est douloureuse, il faudra surtout veiller à mieux placer son pied sur le sol lors de la marche en utilisant la totalité de la surface du pied.

Des indicateurs de santé :

Nos pieds peuvent aussi être révélateurs d'une pathologie chronique. Ainsi, une blessure qui ne guérit pas peut être l'un des symptômes d'un diabète non diagnostiqué. Il convient alors d'en informer rapidement son médecin. De la même manière, il faut faire très attention à ses pieds quand on se sait être atteint de cette pathologie, la moindre écorchure pouvant tourner au cauchemar.

Pour permettre une meilleure cicatrisation des blessures qui ne guérissent pas, l'huile essentielle de géranium rosat est un soin local efficace. Elle est d'ailleurs nommée l'huile du diabétique.

La réflexologie plantaire :

Les bienfaits de ce massage de la voûte plantaire semblent nombreux : il y a des bienfaits physiques et psychiques. La réflexologie plantaire dynamise l'organisme, harmonise les fonctions vitales, libère le stress et les tensions nerveuses, soulage les tensions du dos et beaucoup d'autres douleurs citées précédemment, améliore la circulation sanguine, apporte détente et relaxation profonde, active le système lymphatique et décontracte les muscles. Mais le

bien-être apporté par la réflexologie plantaire est aussi psychique grâce à la décontraction mentale et à l'évacuation des émotions négatives. La réflexologie plantaire est fondée sur le fait que chaque partie du corps humain est représentée à un endroit déterminé du pied. Ces zones sont appelées « points réflexes ».



Cartographie des voûtes plantaires

De l'aroma antiverrues :

Pour faire fuir les verrues, utilisez ce mélange d'huiles essentielles antivirales, souvent très performantes sur ce type d'affections, à appliquer par voie locale.



1 goutte d'huile essentielle de
sarriette des montagnes
+
1 goutte d'huile essentielle de
cannelle

Mélangez et appliquez matin et soir directement sur la verrue, à l'aide d'un coton tige jusqu'à disparition complète.

Une douleur sous le talon ?

Une épine calcanéenne ? C'est une sorte de protubérance osseuse pointue (éperon osseux) causée par des dépôts de calcium. Elle se situe sur la face inférieure du calcaneum, à savoir, l'os du talon.



La présence de cette épine témoigne d'un surmenage de la zone.

Pour en guérir plus rapidement, suivez nos conseils :

- Évitez les chaussures plates et portez de petits talons, même en chaussons.
- Faites des exercices en roulant une balle de tennis ou une balle à picots sous la plante du pied.
- Portez des orthèses plantaires.
- Réalisez des étirements du mollet.
- Massez-vous les pieds 2 fois par jour avec cette huile de massage :

Dans 1 flacon de 30ml

Huile essentielle d'eucalyptus
citriodora : 30 gouttes
Huile essentielle de gaulthérie :
30 gouttes
Huile essentielle de menthe
poivrée : 30 gouttes
Huile végétale de calophylle :
27 ml

Tendinite du talon d'Achille :

C'est une inflammation qui peut survenir à différentes hauteurs du tendon, et doit être rapidement traitée, sans quoi elle peut évoluer vers la rupture du tendon d'Achille. La pathologie est très invalidante et la douleur ressentie par le patient rend difficile la mobilité.

Pour diminuer la douleur et stimuler la guérison d'une tendinite du talon, voici un mélange facile à appliquer.

Appliquez 3 fois par jour, jusqu'à disparition complète de la douleur.

2 gouttes d'huile essentielle
d'hélichryse italienne
2 gouttes d'huile essentielle de
menthe poivrée
1 noisette de gel d'aloé vera

Profiter du soleil en toute sécurité

Pour bronzer en toute sécurité et arborer un joli hâle sans coup de soleil, il est essentiel de prendre soin de sa peau avant, pendant, mais aussi après l'exposition. Découvrez comment favoriser et sublimer le bronzage tout en préservant et protégeant votre peau avec notre sélection de produits naturels incontournables. Nous vous livrons nos précieux conseils et idées de recettes simples, efficaces et économiques pour bichonner votre peau cet été !

Préparer sa peau au soleil :

La première astuce pour préparer sa peau au soleil consiste à prendre soin de son assiette. En effet, la beauté de notre peau est directement liée à notre alimentation !



Je consomme des aliments riches en bêta-carotène.

Le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, est un antioxydant provenant de la famille des caroténoïdes. Il joue ainsi un rôle important dans la bonne santé des muqueuses et de la peau, tout en les protégeant du vieillissement cellulaire. On trouve du bêta-carotène

dans les fruits et légumes comme les carottes, la patate douce, les épinards, le poivron, le persil, la mâche, la tomate, les abricots, la mangue ou les pruneaux ... Mais aussi dans certaines plantes comme le pissenlit.

Je mise sur les huiles végétales d'onagre et de bourrache...

Riches en acides gras essentiels, les huiles d'onagre et de bourrache aident notre peau à conserver son élasticité, sa souplesse et sa résistance. Elles nous hydratent ainsi en profondeur tout en luttant contre le dessèchement de la peau.

... Ou sur l'huile de macération de carotte sauvage.

Tout comme la carotte, l'huile de carotte est très riche en bêta-carotène. En application externe, elle donne à notre peau une couleur halée et un teint lumineux. Riche en provitamine A, elle s'avère par ailleurs à la fois hydratante et régénératrice.

Vous pouvez l'appliquer directement sur votre peau en massage ou en

ajouter quelques gouttes à votre crème hydratante.



Huile Bronzante - 50ml

Macération de calendula : 25ml

Macération de carotte : 25ml

Huile essentielle de bois de hô
15 gouttes

Huile essentielle de lavande fine
15 gouttes

Bronzer en douceur :

S'exposer peu à peu :

La peau a besoin de s'habituer en douceur au soleil, les expositions doivent être progressives : pas plus d'un quart d'heure le premier jour ! Au bout d'une semaine, on peut pousser jusqu'à une demi-heure.



Eviter les heures chaudes :

Ne jamais s'exposer entre 11h et 16h, surtout quand on a la peau claire et

sensible, quel que soit l'âge.

Se protéger :

Avoir toujours un tube de crème solaire dans son sac, en cas de pause à la terrasse d'un café ! Ne pas oublier non plus de se protéger pendant la pratique d'un sport de plein air.

Rester couvert :

L'absence de sensation de chaleur ne signifie pas l'absence d'UV : même en cas de temps couvert, il peut être nécessaire de se protéger.

Hydrater sa peau :

Pour que la peau soit au top avant de prendre le soleil, elle doit être hydratée au maximum. Un conseil qui mérite d'être poursuivi pendant l'exposition et après : on évitera ainsi de peler, et une peau bien hydratée est moins sujette aux rides.

Prendre soin de sa peau après exposition :

Après avoir passé la journée au soleil, encore plus si vous avez attrapé un coup de soleil, votre peau a besoin d'être nourrie et réparée.

Vous pouvez utiliser notre crème nourrissante au calendula ou notre lait après soleil (à base de macérations de millepertuis et de calendula).

Sinon vous pouvez utiliser de l'huile d'argan, de l'huile d'amande douce, ou du beurre de karité.

14 CONSEILS COSMETIQUES

Nourrir votre peau permet de prolonger le bronzage, puisque celle-ci ne sera pas sèche et ne pèlera pas.

L'huile essentielle de tea tree

Huile essentielle de référence pour lutter contre les imperfections de la peau, l'huile essentielle de Tea tree a fait ses preuves sur les boutons et microkystes



qui apparaissent sur la peau. Purifiante, elle est ainsi très utile pour lutter contre l'acné « rebond » qui apparaît suite à une exposition solaire.

Le Millepertuis régénère la peau brûlée

Grâce au duo hypericine-hyperflorine, le Millepertuis a la capacité d'aider l'épiderme à se régénérer ! Nos 2 molécules vont accélérer la production de fibroblastes (sous ce nom étrange se



cachent les cellules dites “de soutien” de notre peau, celles qui maintiennent sa structure et sa souplesse). Ceci va permettre à la peau de se reconstruire après une blessure ou une brûlure.



En résumé, si vous deviez vous préparer une petite trousse d'urgence avant de partir en vacances, il vous faudrait :

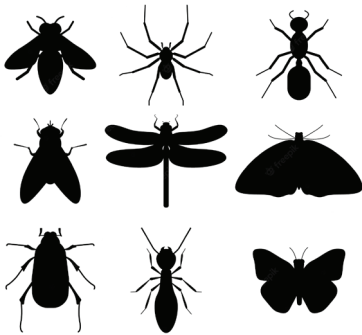
- Macération de carotte sauvage
- Crème solaire
- Huile essentielle de Tea Tree
- Macération de millepertuis
- Lait Après-soleil

Pour que votre maison ne devienne pas celle des insectes

D'où vient la présence d'insectes dans la maison ?

Les insectes sont présents naturellement dans notre environnement et peuvent se trouver dans différents milieux comme les forêts, les champs ou encore les jardins ... En nous promenant ou même avec la présence d'animaux, il est possible que ces insectes rentrent dans notre habitat sans y avoir été invité.

Les insectes, comme les fourmis, araignées, mouches, tiques et puces sont attirés par notre maison à cause de plusieurs facteurs comme la température, l'humidité et les nombreux endroits obscurs.



Heureusement il existe plusieurs solutions naturelles afin de limiter autant qu'il est possible l'entrée de ces petites bêtes qui nous dérangent.

Pourquoi utiliser des produits naturels ?

Aujourd'hui, les produits naturels sont très faciles à trouver puisqu'ils sont de plus en plus utilisés grâce à une conscience écologique. Aussi, ces produits peuvent déjà être présents chez nous, comme dans nos jardins ou dans notre environnement. Ces produits sont sans risques pour notre santé et surtout celle des jeunes enfants, tout en tenant à l'écart les insectes indésirables.

Comment lutter ?

Il faut d'abord savoir que les insectes peuvent se cacher dans la poussière ou encore dans nos textiles (rideaux, tapis, couettes...) Il est donc important de nettoyer régulièrement la maison afin d'éviter la prolifération, sans pour autant mener un travail de fourmi.



Laver le linge de lit en y ajoutant de l'huile essentielle de Tea Tree permettra de bien désinfecter et nous pourrons enfin dormir sans nous faire piquer.

Le Respi Forez aussi peut être vaporisé sur les textiles grâce à ses propriétés assainissantes. Composé de plusieurs



huiles essentielles, comme l'Eucalyptus, le Pin Sylvestre, le Sapin, le Lavandin, la Menthe et d'autres ; ce spray sera aussi très efficace contre les acariens, araignées et punaises de lit.

Etant donné que la majorité des insectes n'aiment pas les odeurs fortes, l'utilisation de produits naturels n'en sera que plus efficace puisqu'ils sont très parfumés. Par exemple, la lavande, le géranium, ou encore le piment, le poivre ou le clou de girofle pourront être utilisés.



Des recettes de toujours continuent à être sollicitées comme le marc de café pour repousser les fourmis ou le vinaigre blanc, à diluer avec de l'eau et à utiliser en spray contre les moustiques.

Faire bouillir des feuilles de châtaignier et asperger le tout au bas des fenêtres et des portes permettra d'éviter que les insectes pénètrent dans la maison, méthode très efficace sur les araignées.



Lors de balades, il est également

possible d'utiliser notre spécialité saisonnière le « Serein'été », une huile sèche à vaporiser sur la peau, véritable bouclier contre les insectes. Pour nos amis les animaux, il est possible d'appliquer des huiles essentielles, comme du lavandin ou de la citronnelle, vers le cou ou à la base des pattes pour repousser les insectes et principalement les puces et les tiques. Ces huiles permettront à vos animaux de compagnies de ne plus se gratter et de ne pas devenir excités comme des puces !



Grâce à ces différentes techniques, vous éviterez que votre maison ne se transforme en hôtel à insectes.



Spray assainissant - 100 ml

Huile essentielle de Citron :
40 gouttes

Huile essentielle de Tea Tree :
40 gouttes

Huile essentielle de Lavandin Super :
40 gouttes

Huile essentielle de Douglas :
40 gouttes

Alcool : 90 ml

Être tranquille en été sans se faire embêter !

Pendant la saison estivale, des petits problèmes peuvent apparaître comme les poux sur la tête, les coups de soleil, les insectes qui nous piquent de partout ou encore les petits bobos du quotidien ! Heureusement, il existe plein de solutions pour les éviter et ce, naturellement.

L'attaque des poux :



Les poux sont des petites bêtes qui se mettent sur nos têtes et démangent beaucoup. On les attrape surtout à

l'école et à la piscine. Pour les éviter au maximum, il faut déjà savoir respecter quelques règles simples.

Pour prévenir leur présence, il ne faudra pas prêter son bonnet, son chapeau, sa casquette, ou son bandeau à ses copains. Il sera aussi conseillé de se laver les cheveux avec un shampoing à la lavande. Les poux ont horreur de l'odeur de lavande et c'est pour cela qu'on peut aussi utiliser son huile essentielle. On peut la mettre sur un choucou par exemple ou sur du gel pour que l'odeur s'imprègne bien.



Le peigne à poux est une très bonne alternative. Ce peigne fin peut être utilisé en prévention pour vérifier qu'il n'y ait pas de poux, sans en abuser car il peut casser les cheveux.

Les recettes de grands-mères sont très nombreuses, on utilise depuis bien longtemps la mayonnaise (à appliquer sur le cuir chevelu et laisser reposer 2 heures), l'oignon (extraire le jus et laisser reposer 3 à 4 heures) ou encore le bicarbonate de soude (à appliquer sur le cuir et à masser), qui vont tuer ces petits parasites qui nous embêtent autant.

Enfin, l'huile essentielle de Tea Tree, ou arbre à thé, pourra également être utilisée, avec précaution. Il faudra mélanger une cuillère à café d'huile de Tea Tree et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive par exemple, appliquer le mélange et frotter puis laisser agir la solution entre 10 à 15 minutes. Pour finir, peigner et rincer les cheveux sera suffisant pour supprimer tous les poux de notre tête.



Les piqûres en été :

En été, il est possible d'être piqué de partout, surtout par les moustiques. Heureusement, là encore il existe beaucoup de solutions pour éviter ou soulager ces piqûres.



Pour diminuer le risque de se faire piquer, il faut éviter de se parfumer pour ne pas attirer les insectes sur soi. Sinon il est possible de diffuser de la citronnelle ou du géranium, ou encore utiliser des huiles comme le Serein Été, une huile sèche pour le corps.

Quand les piqûres sont déjà là, pas de panique ! Il y a encore d'autres solutions. Par exemple, notre incontournable stick « piqûres égratignures » permettra de diminuer les démangeaisons et par la même occasion, les irritations.



Les recettes naturelles de grands-mères sont encore et toujours présentes, et appliquer du vinaigre blanc ou du vinaigre de cidre, du jus de citron, ou bien frotter du persil sera votre meilleur allié contre les démangeaisons de piqûres d'insectes ou même d'orties.

Grâce à toutes ces méthodes, fini les piqûres !

Les coups de soleil :

Avec les vacances et le beau temps, les coups de soleil arrivent toujours au mauvais moment et peuvent même devenir dangereux pour notre santé.



La crème solaire ou l'application de bicarbonate de soude restent les plus efficaces pour les éviter et si malheureusement vous les avez déjà attrapés, ils peuvent rapidement repartir sans trop vous faire de mal.

Depuis longtemps, nous utilisons déjà des éléments qui sont présents chez nous pour soulager un coup de soleil. Par exemple, un yaourt, un melon, du vinaigre ou de l'argile permettent de diminuer les brûlures et les douleurs, et régénérer la peau pour qu'elle ne devienne pas trop abîmée. Les huiles de macération de millepertuis ou de calendula seront aussi très efficaces, tout comme l'application d'un lait après soleil ou un gel d'Aloe Vera.

Ces petits coups de pouce vous permettront de rayonner sans vous brûler !

Les petits bobos :

En vacances, lorsque l'on décide de faire du vélo, de se promener ou de jouer dehors avec ses copains, il arrive souvent de tomber. Les petits bobos, les bleus ou les égratignures sont presque toujours présentes. Pour qu'elles fassent moins mal, il y a plein de méthodes naturelles qui sont très efficaces.



L'arnica est la plante la plus connue et la plus utilisée pour faire partir un bleu. Mais elle n'est pas la seule à pouvoir nous aider !



On peut aussi mettre du froid à l'endroit où on s'est fait mal pour « anesthésier » la douleur, ou appliquer des huiles essentielles et certaines huiles végétales.

Par exemple, l'huile essentielle d'Hélichryse, aussi appelée immortelle, peut être utilisée comme l'arnica, en cas

de gros bleus. Le stick « bleus et bosses » sera aussi très efficace contre les bleus et les hématomes et pratique à transporter dans vos sacs à dos si vous partez à la plage ou en randonnée.



Il sera également possible de faire des cataplasmes d'argile verte si on attrape des entorses ou si on a de gros hématomes.

Mais attention, pour tester ces méthodes,



Roll'on Petits Bobos - 9ml

Huile essentielle de Lavande fine :
30 gouttes

Huile essentielle de Tea Tree :
30 gouttes

Huile végétale de Sésame : 4 ml

Macérat de Millepertuis : 3 ml

vous ne serez pas obligés de tomber !

Grâce à ces techniques naturelles, vous pourrez enfin passer un été en toute sécurité et en bonne santé !

Les tomates au potager



Qu'elle soit rouge, verte, jaune, orange, rose, ronde, allongée ou cordiforme, la tomate est une incontournable dans le potager. On la cultive largement pour son fruit, que l'on consomme cru ou cuit. Mais la faire pousser peut s'avérer plus difficile qu'il n'y paraît.

Plantation et culture des tomates :

La tomate est une espèce de plantes herbacées du genre *Solanum* de la famille des Solanacées, tout comme les pommes de terre ou les aubergines.

Originaire du Nord-Ouest de l'Amérique du Sud, elle aime les climats tempérés chauds avec des températures idéales comprises entre 15 et 25°C et une hygrométrie moyenne.

Dans notre région, les tomates ne doivent pas être plantées avant les fameuses saintes glaces qui sont généralement à la mi-mai, car des températures en dessous de 5°C peuvent engendrer de forts retards de croissance sur les plants.

Il est également préférable de planter les tomates dans un sol préalablement fumé en automne ou en hiver, afin de ne pas risquer de brûler les racines. De plus, enterrer la tige sur quelques centimètres permet un meilleur enracinement.

Par la suite, tuteurer et tailler les tomates seront nécessaires, pour une majorité des variétés, afin de veiller à leur bon développement.

Quant à l'arrosage, il sera régulier et l'on évitera d'arroser les feuilles et fruits.



Les ravageurs et maladies de la tomate :

Les pucerons :

Les pucerons sont des ravageurs qui vont affaiblir les plants de tomates en les piquant afin de se nourrir de la sève par succion. Ils ponctionnent les nutriments nécessaires à la croissance des plants de tomates, d'où leur affaiblissement.

De plus, après s'être nourris de la sève, les pucerons excrètent un liquide collant et épais appelé le miellat qui entraîne le développement de champignons comme la fumagine qui ralentit la photosynthèse et souille les fruits.



• Les associations de plantes

L'œillet d'inde est un bon moyen d'éloigner tout ravageur grâce à sa forte odeur. En plus de son côté répulsif, il viendra mettre de la couleur dans votre potager.

La capucine, quant à elle, donne l'alerte : les pucerons en raffolent et se pressent sur leurs tiges juteuses, protégeant ainsi les plantes alentours de leurs attaques.



Certaines plantes aromatiques font très bon ménage avec la tomate. Tout comme en cuisine le basilic reste l'allié incontesté de celle-ci : il améliore sa saveur, stimule sa croissance et éloigne les insectes, de même pour la menthe, la sauge ou encore le persil.

• Lutter contre les pucerons :



Si toutefois, les pucerons arrivent sur vos plants de tomates, les coccinelles ainsi que leurs larves sont le meilleur moyen pour se

débarrasser de ces ravageurs, car elles en consomment énormément. Une larve peut manger jusqu'à 800 pucerons par jour.

Les huiles essentielles peuvent aussi nous aider à faire fuir ces insectes.



Limiter les pucerons

Phase A :

HE de menthe poivrée : 20 gouttes
Savon noir : 1 c. à café

Phase B :

Argile blanche : 1 c. à café
Eau de pluie : 1 litre

Mélanger les deux préparations avant de vaporiser, le soir, vos plants de tomates.

Le mildiou :

Ce champignon se développe par temps chaud et humide. La maladie se traduit tout d'abord par de petites taches circulaires claires, devenant brunes qui s'agrandissent jusqu'au dessèchement total du feuillage puis des tiges entraînant la mort de la plante.



• Comment prévenir le mildiou :

Afin de limiter le mildiou, ne pas arroser les feuilles est essentielle. De plus, planter plusieurs variétés peut être un atout car certaines sont beaucoup moins sensibles à ce champignon.

Ne pas serrer les plants à la plantation, afin que l'air circule, va aussi prévenir contre le mildiou.

Un apport de purin de prêle ou d'ortie dans l'eau d'arrosage va permettre de fortifier les plants et donc de les rendre plus résistants.



Un plant de basilic ou de ciboulette chinoise, planté à proximité de la tomate, peut en limiter l'apparition.

• Lutter contre le mildiou :

Aujourd'hui aucun traitement va éradiquer complètement le mildiou. Mais l'huile essentielle d'origan peut limiter son développement.



Limiter le mildiou

Mélange

HE d'Origan : 20 gouttes
 HV de colza : 20 gouttes
 Savon noir : 5 gouttes

Emulsionnez, puis mélangez le tout à 1 litre d'eau de pluie.

Pulvérisez sur les plants le soir

La maladie du cul noir (ou nécrose apicale) :

A l'origine de la nécrose apicale, il y a un stress hydrique (arrosage irrégulier, eau trop fraîche en période chaude...) qui provoque une mauvaise absorption

du calcium par les racines et donc une carence en calcium.

Il convient donc d'observer un respect des bonnes pratiques d'arrosage des tomates, notamment en arrosant moins souvent mais copieusement, pas trop près des pieds, ce qui incitera le système racinaire à se développer pour rechercher l'eau, devenant ainsi plus puissant et plus apte à s'adapter aux variations d'humidité du sol.



En outre, un bon paillage permettra aussi d'éviter tout dessèchement près de la surface. N'arrosez pas non plus les tomates par aspersion car l'eau reçue est souvent plus froide et elle ouvre les portes au développement des maladies cryptogamiques.

Eviter les variétés sensibles comme la Roma ou l'andine cornue et favoriser des variétés moins sensibles comme la tomate cerise ou la cœur de bœuf.

Le saviez-vous ?

Les plants greffés bénéficient des atouts du porte-greffe. Ils sont plus résistants aux maladies, aux parasites, aux ravageurs et aux aléas climatiques. La précocité et l'important rendement de la production sont un atout supplémentaire.

Tour d'horizon de nos champs

Quelle inquiétude nous avions cette année fasse au manque d'eau qui était déjà conséquent au mois de mai. Nous passons notre commande de plants en décembre pour le printemps suivant avec un prévisionnel de livraison pour la fin avril, tout en ne sachant pas ce que l'année nous réserve...

A ce mystère s'ajoute la réussite de la germination chez le producteur de plants. Le début d'année 2022 a fortement manqué d'ensoleillement. La conséquence directe est une mauvaise germination des graines notamment de lavande.

Fin avril, le producteur nous annonce l'arrivée des plants dans 15 jours et précise qu'ils ne sont pas très développés. Nous devons composer avec ! Les 22000 plants de lavande, les 1000 plants de camomille et les 3000 plants de thym sont arrivés le 20 mai et toujours pas une goutte d'eau ! Quelle décision allons-nous prendre ? Nous plantons le plus tôt possible et nous prions pour qu'il pleuve ou nous laissons patienter les plants dans leur plaque en attendant qu'il pleuve.... Décision du samedi : « nous attendons, il va bien finir par pleuvoir ! » Chance ! Nos anges gardiens nous envoient la pluie le dimanche. Hip hip hip hourra.

Mercredi, nous plantons notre hectare de lavande. Damien, Denis, Agnès, Prune, Louis, Mathieu, Clément, Ismaël, Joël et Emilie, 10 motivés pour mettre un par un les 18000 pieds. Beau

travail d'équipe ! Nous n'avons rien lâché de la journée, certains percent, d'autres disposent les plants, les plus souples plantent, les ordonnés rangent les

caisses... Nous avons tout de même pris le temps de manger les croissants, de pique-niquer et de partager un clafouti du 4 heures !

Après cette plantation, il y a quelques modestes pluies qui ont permis aux plantes de ne pas se dessécher. Mais combien de temps !!! A l'heure de rédaction de cet article, ils nous annoncent une semaine de canicule. Nous sommes inquiets pour les petites lavandes que nous ne pourrions pas arroser. Elles ne peuvent compter que sur Saint Isidore !.....

Qui a dit que l'aromatique n'avait pas besoin d'eau ?

Tout d'abord, il ne faut pas classer toutes les aromatiques dans la même catégorie. D'un côté vous avez les plantes de « garrigue » : thym, sarriette, romarin, hélichryse et de l'autre vous retrouverez la menthe, la camomille, la mélisse... Ces dernières ont besoin



d'eau régulièrement pour ne pas sécher sur pieds. C'est d'ailleurs pour cela que nous les avons plantées sur une parcelle irrigable. Notre idée n'étant pas de les submerger d'eau mais seulement éviter d'arriver à l'étape « stress hydrique » qui est fatal pour les plantes.

Le violet intense de la sauge

L'association chaleur + eau (d'irrigation) font de la sauge, la plus belle plante aromatique du mois de juin. Ses fleurs violettes attirent particulièrement les bourdons et les papillons. Nous cultivons uniquement de la sauge officinale depuis le début de notre activité. Nous sommes en train d'étudier la possibilité de mettre de la sauge scolarée qui supporte davantage la chaleur. Cela tombe plutôt bien avec le réchauffement climatique !



Au sujet de la sauge, savez-vous pourquoi dit-on : sauge au jardin pas besoin de médecin ? En réalité, elle possède de multiples fonctions : antiseptique (efficace sur les piqûres, les plaies...), régulatrice hormonale, traitement des peaux grasses et acnéiques, fixatrice d'odeur en parfumerie...

Des nouvelles du blé

Pour le moment nous sommes contents de notre parcelle de blé. Nous avons effectué plusieurs faux semis et nous avons semé tard dans la saison ce qui

explique la propreté de la parcelle. Le blé lève rapidement et étouffe les herbes concurrentes. Nous avons roulé notre blé au printemps. Sur le coup cela fait mal au cœur de rouler dans la parcelle mais il faut passer outre car le passage du rouleau permet au blé de taller et donc de se ramifier. Chaque pied de blé est donc fourni de plusieurs tiges. Puis nous avons eu la chance d'avoir un peu de pluie au stade de floraison. A cette étape, l'eau permet au grain de gonfler. Le blé n'est pas encore au grenier donc nous ne pouvons pas crier victoire mais il faut tout de même noter que pour le moment c'est plutôt positif.

Notre jardin botanique est ouvert au public

Notre projet de jardin botanique est « presque » terminé.... Il reste seulement quelques aménagements à faire (encore quelques bois pour délimiter, installer des bancs et des tables, disposer quelques jeux pour les enfants...) mais vous pouvez déjà profiter des belles plantes et des nombreux panneaux explicatifs. L'accès est libre, les jours d'ouverture ou non de la distillerie. Prochainement nous allons installer une boîte à l'entrée du jardin avec des petits quizz pour vous amuser en cherchant de carré en carré.



Culture de blé tendre et mouture sur meule de pierre

Cela fait désormais plusieurs années que nous avons intégré une production de blé tendre d'hiver dans notre rotation de cultures en plus des plantes aromatiques. Cultivé à 900 mètres d'altitude et conduit en agriculture biologique, le blé est riche en fibres et en protéines. En effet, en luttant contre le froid, la céréale gagne en propriétés nutritionnelles (ce gage de qualité implique cependant un rendement inférieur).

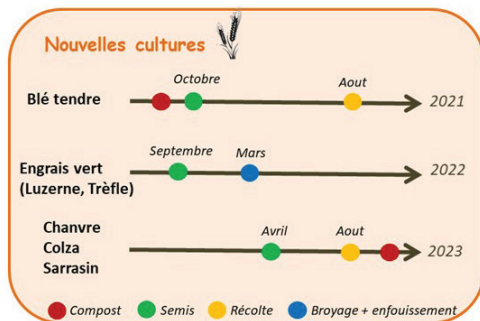
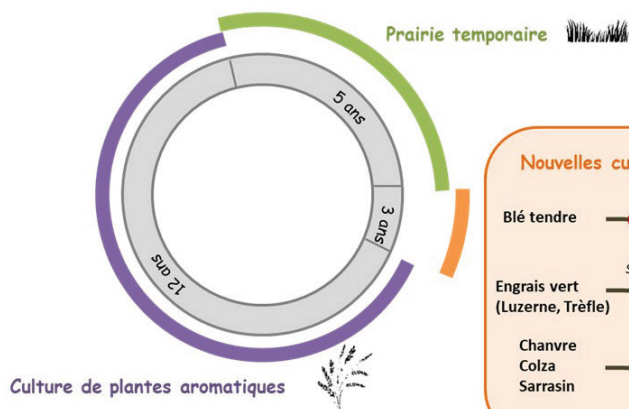


L'ajout du blé tendre dans la rotation de nos cultures :

Une culture d'hiver (blé tendre) est semée la première année. Ensuite, un engrais vert (luzerne, trèfle) succèdera au blé afin d'enrichir le sol en azote.

Enfin, une culture de printemps (chanvre, colza, sarrasin) viendra

clôre cette rotation durant la troisième année après quoi, débutera la culture de plantes aromatiques pendant une douzaine d'années. Une fois la rotation de cultures réalisée, elles seront laissées en prairies temporaires durant cinq ans afin de renouveler la fertilité et l'activité biologique des sols mais aussi de réduire la pression parasitaire et les risques de maladie. De cette façon,



nous maintenons nos parcelles propres en alternant cultures nettoyantes et salissantes.

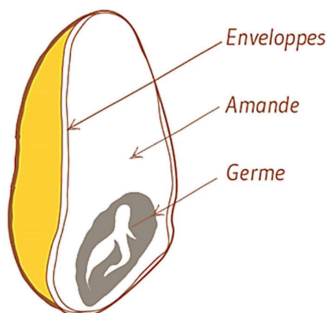
La structure d'un grain de blé :

Une farine est constituée de différents composants : amidon (68 %), eau (12 %), protéines (12 %), fibres alimentaires (5 %) sucre (2 %), matières grasses (1 %), vitamines, matières minérales et enzymes (sous formes de traces).

- **Les enveloppes** représentent 14 % du poids du grain. Il s'agit d'un ensemble de différentes couches superposées qui protège le grain et qui est riche en fibres, protéines, minéraux, vitamines et composés antioxydants. En fin de mouture, les enveloppes deviennent le son de blé.

- **L'amande** également appelé albumen, représente 83 % du poids du grain. Il s'agit de la réserve alimentaire où se trouve la quasi-totalité des réserves nutritives du grain à savoir les glucides (sous forme d'amidon) et les protéines (dont le gluten).

- **Le germe** représente environ 3 % du poids du grain et constitue l'embryon



de la plante. Riche en lipide, protéines, minéraux et vitamines, il s'agit de la partie reproductrice de la plante.

Différents types de farine :



En France, les farines de blé sont classées par type : on retrouve la lettre T suivi d'un chiffre allant de 45 à 150.

Ce chiffre désigne le niveau de raffinement et la teneur en minéraux d'une farine que l'on appelle également le taux de cendre. Ce taux indique le pourcentage de matières minérales résiduelles contenu dans 100 g de farine après incinération. Dans un grain de blé, les matières minérales ne sont pas réparties de manière uniforme. En effet, les enveloppes du grain contenant le son de blé sont beaucoup plus riches en fibres et en minéraux que l'amande. Par conséquent, plus le type de farine est élevé (T65, T80, T110 et T150), plus la farine est complète et contient d'éléments nutritionnels intéressants pour l'organisme. A l'inverse, plus le type de farine est bas (T45, T55), plus la farine est blanche et donc raffinée, c'est-à-dire débarrassée des germes de blé et des enveloppes.

Ainsi, une farine raffinée contient plus de glucides et plus de gluten qu'une farine complète et perd de l'intérêt au

niveau nutritionnel car elle débarrassée des protéines, minéraux fibres et vitamines.

La mouture sur meule de pierre :

La mouture est une opération de meunerie consistant à réduire en farine des grains de céréales. La mouture sur meule de pierre est la méthode traditionnelle où les grains de blés sont écrasés entre une meule inférieure fixe (meule dormante) et une meule supérieure en rotation (meule tournante). Ce procédé ancestral a progressivement été remplacé par la mouture sur cylindres métalliques



dans la deuxième moitié du XIX siècle afin d'obtenir de meilleurs débits de production ainsi qu'un meilleur taux d'extraction de farine.

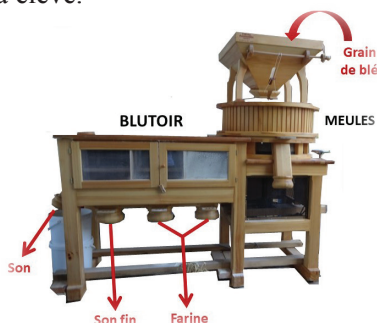
Bien que le travail des meules de pierre soit plus lent que celui des cylindres, il permet en revanche de valoriser le grain dans sa totalité et lui évite de chauffer et donc de se dégrader. A la différence de la mouture sur cylindres où la farine est exclusivement réalisée à partir de l'amande du grain de blé,

la mouture sur meule de pierre permet d'intégrer la première enveloppe interne du grain et une partie du germe de blé à la farine grâce à l'action des meules. L'écrasement traditionnel sur meule préserve donc les qualités nutritives et gustatives du grain et permet l'obtention d'une farine de qualité riche en fibres et vitamines.

Le moulin de la distillerie :

Chaque mois, nous transformons notre propre grain en farine de type T80 (farine semi-complète) et T110 (farine complète) avec notre moulin à meule de pierre. Ce dernier est constitué de deux parties : les meules et le blutoir.

Préalablement trié et nettoyé, le grain est introduit dans la trémie du moulin puis est dirigé entre les deux meules de pierre où il est moulu. Le grain est ensuite envoyé dans le blutoir. Il s'agit d'un dispositif mécanique permettant de trier la mouture à l'aide de différents tamis afin d'obtenir un type de farine. Plus le maillage du tamis est gros, plus la granulométrie de la farine sera importante et donc plus le type de farine sera élevé.



La gestion de l'épicéa :

Les fortes chaleurs que nous vivons actuellement ne nous permettent pas de conserver la branche verte pour la distillation. Le programme des chantiers de coupes se voit donc modifié. Nous réalisons actuellement différentes coupes d'épicéas, en éclaircie mais aussi en coupe rase. Il est assez rare que nous récupérions la branche verte d'épicéa car les demandes en huile essentielle sont assez faibles pour cette essence.

La folie du douglas s'étant atténuée, cela a relancé le marché des bois blancs (sapin/épicéa). La période n'est pas favorable aux éclaircies avec la montée de sève c'est donc le moment de faire les coupes définitives ou coupes blanches. Nous sommes souvent confrontés à des plantations d'épicéas plantées dans les années 50 dans lesquelles aucune éclaircie n'a été réalisée. La gestion est donc difficile car il faut rattraper ce retard. Les éclaircies ne sont pas toujours réalisables car c'est une essence sensible au vent et il ne faut pas déséquilibrer le peuplement au risque de tout voir renverser au premier coup de vent. Parfois, sur certaines parcelles, les éclaircies peuvent se faire et nous pouvons entamer une gestion irrégulière comme avec le sapin mais la plupart du temps une coupe rase est faite dans le but de replanter derrière.

Nous réalisons différents types de produits en épicéa : bois énergie, billons de palette, billons de sciage,

poteaux, grumes charpente et palette. Actuellement nous sommes à Estivareilles pour une coupe définitive et une 2ème éclaircie réalisée au porteur. A Saint-Hilaire-Cusson-la-Valmite nous avons éclairci en partie une parcelle en mélange pin/sapin/épicéa/grandis et nous avons coupé une plantation d'épicéas qui était arrivée à maturité. Le souci que l'on rencontre régulièrement sur les vieux bois d'épicéas est la pourriture au cœur de l'arbre. Celle-là n'est pas visible de l'extérieur. Même sur des arbres verts qui semblent pourtant en bonne santé, nous retrouvons ce phénomène. On s'en rend compte seulement une fois l'arbre abattu (voir photo). Il faut donc « purger » la partie du bois pourri, c'est-à-dire couper la grume jusqu'à trouver du bois sain.

L'épicéa est un bois apprécié des scieries industrielles car c'est un bois fin, régulier et avec des diamètres moyens bien calibrés, cela leur permet d'avoir de bon rendement matière au sciage. Pour le moment, nous ne scions pas d'épicéa à la scierie de Gumières mais uniquement du sapin en bois blanc. Cela est dû à l'habitude des charpentiers du secteur à travailler avec du « sapin de pays » pour de la charpente traditionnelle. Nous proposerons peut-être à l'avenir de l'épicéa à nos différents clients afin de diversifier notre offre en produit de sciage.

Forestièrement,



Figes, framboises et mozzarellas marinées à l'orange douce

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 belles figes
- 1/2 barquette de framboises
- 2 mozzarellas de buffala
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Fleur de sel
- 2 gouttes HE d'orange douce
- 1 goutte HE de basilic



- Mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre et les huiles essentielles. Coupez les mozzarellas en tranches et faites-les mariner dans cet assaisonnement pendant 30 minutes.
- Dans un plat, disposez les tranches de mozzarella, les figes coupées en quatre et les framboises, puis saupoudrez de piment d'Espelette et de fleur de sel.

Salade de fruits d'été à la vanille et au petit grain

Ingrédients pour 4 personnes :

700g de fruits d'été (fraises, framboises, pêches, abricots, prunes, ...)

10 feuilles de verveine

75g de sucre

1 citron

1 goutte HE de petit grain

2 goutte HE de vanille

- Lavez les fruits, épluchez-les et coupez les plus gros en morceaux.
- Portez à ébullition 10 cl d'eau, jetez-y les feuilles de verveine et laissez infuser pendant 5 minutes hors du feu. Filtrez, ajoutez les huiles essentielles, le sucre et laissez-le fondre.
- Versez ce sirop sur les fruits, mélangez et laissez au frais pendant 1h avant de servir.



Le serpent à bulles

Une activité sympa à faire cet été, le serpent à bulles !

Comment faire des bulles d'une manière plus originale et sympa, avec du matériel de récupération !

Matériels :

- Une bouteille en plastique
- Une vieille chaussette de sport ou un gant de toilette (ou un tissu éponge)
- Une ficelle ou un gros élastique
- Une bassine remplie d'eau et de liquide vaisselle
- Un ciseau

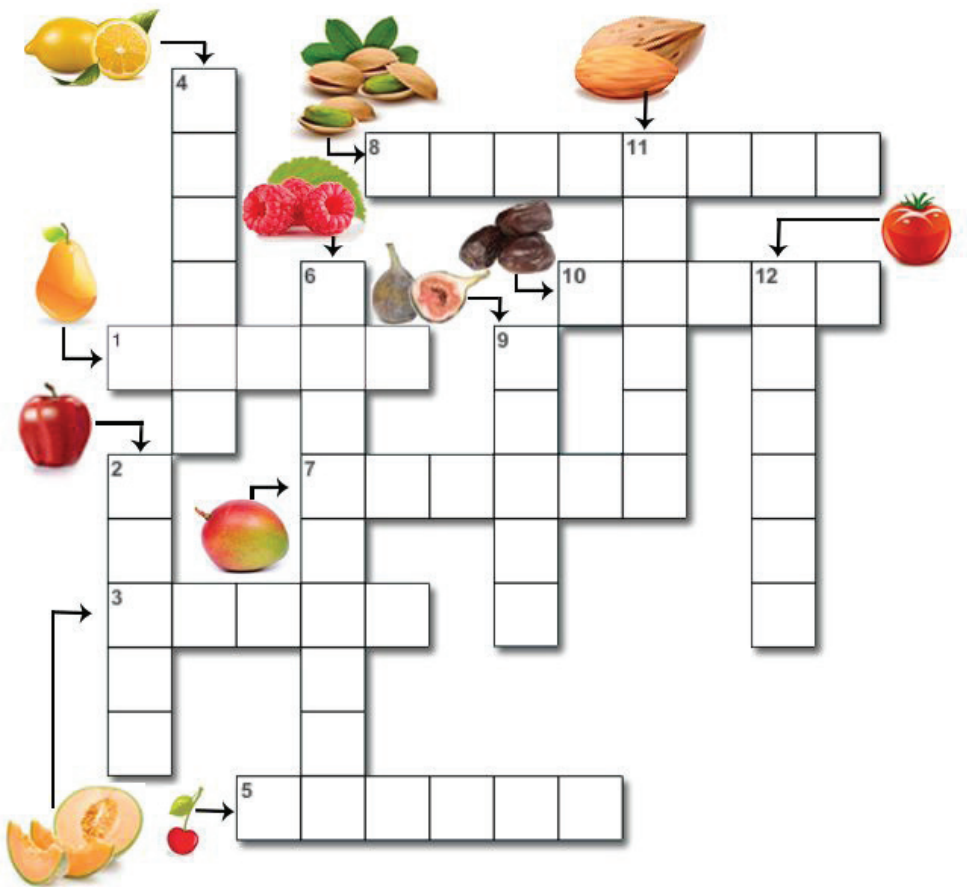
La technique :

Coupez la bouteille en plastique au 3/4, pour conserver le goulot et le haut de la bouteille. Coupez ensuite un morceau de chaussettes (ou de tissu éponge) et enfilez-le sur le bout de la bouteille. Fixez-le avec un gros élastique ou en l'entourant d'une ficelle bien serrée.



Préparez enfin votre potion magique, en diluant un peu de liquide vaisselle dans un récipient rempli d'eau (plus elle sera concentrée en liquide vaisselle, plus il y aura de bulles). Trempez le tissu dans le mélange puis soufflez dans le goulot (douceement et longuement) et votre serpent de bulles grandira progressivement !

Les mots croisés d'été



JUILLET 2022		
Sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 06	Atelier couture 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 enfants	10h - 12h
Mar 19	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Mer 20	Atelier couture enfants	14h - 16h30
Jeu 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 26	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 26	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Mer 27	Atelier couture adultes	14h - 16h30
Jeu 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

AOÛT 2022		
Jeu 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 09	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 09	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Mer 10	Atelier couture enfants	14h - 16h30
Jeu 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 23	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 23	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

SEPTEMBRE 2022		
Sam 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 22	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 29	Formation niveau 2	9h - 17h30

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

NOVEMBRE 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

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

NOS ATELIERS 35

20€/personne

🕒 14h00 à 16h30

📅 Sur réservation

THÈME ETE

- 🌿 Savon pour la vaisselle
- 🌿 Déodorant
- 🌿 Roll on bleus et bosses
- 🌿 Masque cheveux
- 🌿 Lait jambes légères

THÈME AUTOMNE

- 🌿 Parfum d'ambiance
- 🌿 Shampoing solide
- 🌿 HM décontractante musculaire
- 🌿 Contour des yeux
- 🌿 Gel nettoyant WC

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

ATELIER COUTURE ADULTES

25€/personne

🕒 14h00 à 16h30

📅 Sur réservation

COSMETIQUE

- 🌿 Lait démaquillant
- 🌿 Lotion visage
- 🌿 Pochon
- 🌿 Lingettes
- 1h15 de couture
- 1h15 de confection de produits

MENAGER

- 🌿 Spray multi-usages
- 🌿 Savon pour la vaisselle
- 🌿 Éponge
- 🌿 Pochette à savon

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

12€/enfant

🕒 14h30 à 16h30

📅 Sur réservation

THÈME ETE

- 🌿 Roll on bleus et bosses
- 🌿 Crème apais'pik
- 🌿 Spray anti'pik

THÈME AUTOMNE

- 🌿 Parfum d'ambiance
- 🌿 Huile de massage détente dodo
- 🌿 Baume respiratoire

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

ATELIER COUTURE ENFANTS

25€/enfant

🕒 14h00 à 16h30

📅 Sur réservation

COSMETIQUE

A partir de 8 ans
-1h15 de couture avec réalisation d'une pochette de rangement pour les roll'on (trousse d'urgence).
-1h15 de confection de produits : roll on gratouilles + roll on badaboum

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, Céline, Justine, Pauline & Quentin

Mise en page : Quentin et Justine

Les articles sont extraits du livre «la passion des huiles essentielles et des eaux florales » et d'autres recherches bibliographiques.

Attention les huiles essentielles sont soumises à certaines mise en garde, merci de bien vouloir vous y référer.

ABIESSENCE

Montgenest

42600 Verrières en Forez

04 77 76 58 85

contact@abiessence.com

www.abiessence.com

www.abiessence.fr

