

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



ABIESSENCE



PRINTEMPS

2^{ème} trimestre 2023



L'hirondelle

On m' a dit qu'une hirondelle
Ne faisait pas le printemps,
Et moi je dis que c'est elle;
Sinon, qui le ferait donc ?
Je l' ai vue avec son aile
Qui taillait dans le ciel blanc,
Un grand morceau de dentelle
Où venait jouer le vent.
Ce n' était qu'une hirondelle,
Un oiseau noir et blanc,
Et pourtant je n'ai vu qu'elle
Et j'ai le cœur tout content.
On dit que les demoiselles
Font la pluie et le beau temps;
Moi je dis qu'une hirondelle
Fait l'avril et le Printemps.

Sommaire

Les plantes	4
• Le Ciste	
• L'Eucalyptus Citriodora	
Le dossier du mois	8
• Les secrets des macérâts	
Conseils cosmétiques	14
• Irritations, démangeaisons, sécheresse de la peau	
Conseils culinaires	19
• Les Eaux Florales en cuisine !	
Conseils enfants	22
• Soigner naturellement les petits bobos du quotidien.	
Jardinage	25
• Le paillage et l'arrosage	
Zoom des cultures d'Abiessence	28
• Que s'est-il passé le trimestre dernier !	
Projets d'entreprise	30
• La valorisation des déchets de distillation	
Notre activité bois	32
• Le mélèze une essence peu connue	
Recettes	34
• Poêlée d'asperges et sa sauce tomate à l'orange et au citron	
• Crumble glacé aux fruits rouges, mandarine et géranium	
Le coin des enfants	36
• Fabriquer son cerf-volant	
• Les mots croisés du printemps	
Nos ateliers et formations (planning)	38

Le Ciste



Nom latin : Cistus ladaniferus

Partie distillée : Plantes fleuries

Odeur : Boisée, tenace, légère fragrance de terre

Provenance : Corse, Espagne

Famille : Cistacées

Botanique :

Originaire du pourtour méditerranéen, le ciste est un arbuste poussant de 1 à 2,5 m de haut et de large. Ses feuilles sont persistantes, lancéolées, vertes foncées dessus et plus pâles dessous. Les fleurs apparaissent au printemps et mesurent entre 5 et 8 cm de diamètre, avec 5 pétales blancs comme du papier, généralement avec une tache rouge à marron à la base, entourant les étamines et les pistils jaunes.



Elle est recouverte d'un exsudat collant, source du labdanum, utilisé en phytothérapie et en parfumerie. C'est aussi grâce à cette fine pellicule de résine, que la ciste supporte à la fois les longues sécheresses estivales et le froid.

Le saviez-vous ?

Le ciste est pyrophyte, ce qui signifie qu'elle a la particularité de se régénérer facilement et même de se multiplier après les incendies. C'est pour cette

raison qu'elle tapisse les garrigues et maquis méditerranéens



Propriétés et indications thérapeutiques :

- Astringente
- Hémostatique
- Cicatrisante et régénérante
- Anti-virale
- Régulatrice du système nerveux sympathique
- Stimulante de l'immunité

Quelques conseils d'utilisation :

- Pour soigner une coupure ou une plaie :

L'huile essentielle de Ciste est très efficace pour lutter contre les plaies et légères coupures. Déposer une goutte sur la plaie ou la coupure jusqu'à 4 fois par jour pendant 5 jours. On peut l'utiliser pure chez les enfants à partir de 3 ans, ou la diluer dans une huile végétale de



calophylle pour les enfants de moins de 3 ans. Vous pouvez l'associer aux huiles essentielles de Tea Tree et Lavande Fine pour augmenter l'efficacité. On peut également l'utiliser chez les enfants en bas âges lors de la rougeole, scarlatine, varicelle, ...

- Pour stopper le saignement du nez :

Mettre 1 goutte sur un mouchoir ou un coton à mettre dans la narine, quelques minutes jusqu'à l'arrêt du saignement.



- En cas de cicatrice ou pour lutter contre les crevasses :

Avec ses propriétés cicatrisantes et régénérantes, l'huile essentielle de Ciste est idéale pour accélérer la cicatrisation ou estomper une cicatrice. Elle combat et prévient aussi les crevasses.



Synergie contre les cicatrices :

HE Ciste : 10 gouttes
HE Lavande Fine : 30 gouttes
HE Hélichryse : 10 gouttes
HV Rose Musquée : 25ml
HV Argan : 25ml

Appliquez ce mélange en onctions légères trois fois par jour, sur la cicatrice ou la crevasse.

- Pour lutter contre les rides :

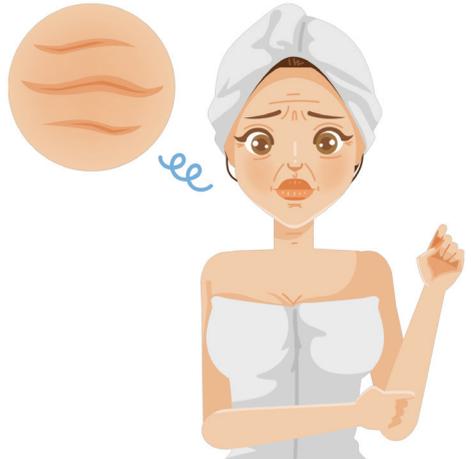
Seule ou en synergie, l'huile essentielle de Ciste est idéale pour limiter les rides et ralentir le vieillissement de la peau.



Synergie contre les rides :

HE Ciste : 2 gouttes
HE Géranium Rosat : 2 gouttes
HE Palmarosa : 1 goutte
HE Lavande Aspic : 1 goutte
HV Rose Musquée : 9ml

En application cutanée, massez la peau avec 2 à 3 gouttes du mélange, matin et soir.



L'Eucalyptus Citronné



Nom latin : *Eucalyptus citriodora*

Partie distillée : Feuilles

Odeur : Fraîche, proche de la citronnelle, eucalyptée

Provenance : Madagascar, Australie et Amérique du Sud

Famille : Myrtacées

Botanique :

L'eucalyptus citronné est un grand arbre pouvant atteindre les 50 mètres de haut. Son écorce est fibreuse, grise ou gris brun se détachant en longs rubans. Ses petites branches sont de couleur verte. Ses feuilles vertes, concolores, étroites, lancéolées, terminées en pointe et mesurent 7 à 15 centimètres de long.



Elles dégagent une odeur de citron lorsqu'elles sont malaxées, ce qui lui doit son nom. Ses fleurs sont regroupées par 11 à 20. Elles apparaissent en été (octobre à janvier) et sont de couleur jaune crème.

Il doit son nom à la forte odeur de citron que dégage son feuillage.

Le saviez-vous ?

L'eucalyptus est l'aliment favori des koalas.



Par l'homme, il est utilisé afin d'assécher et assainir des marais, fixer les sols, comme brise-vents ou encore pour reboiser des zones désertiques.

Il a aussi développé des moyens de survie aux feux de forêt. Des bourgeons de réserve sont dissimulés sous l'écorce et pourront vite donner de nouvelles tiges. Les fruits résistent à la chaleur et sont capables de s'ouvrir après que l'incendie soit terminé.

Aromathérapie :

En aromathérapie, l'eucalyptus citronné est principalement utilisé en huile essentielle, pour lutter contre les douleurs inflammatoires mais aussi pour éloigner les moustiques.



Propriétés et indications thérapeutiques :

- Action anti-inflammatoire puissante
- Antalgique
- Fongicide
- Calmante et sédative
- Insectifuge et acaricide

Quelques conseils d'utilisation :

- Pour limiter les démangeaisons du cuir chevelu :



Diluer dans 1 c. à café d'huile végétale de jojoba, 3 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné, 3 gouttes

d'huile essentielle de Tea Tree et 5 gouttes d'huile essentielle de Lavande fine. Appliquer doucement sur le cuir chevelu sans gratter, et laisser agir une heure avec de rincer.

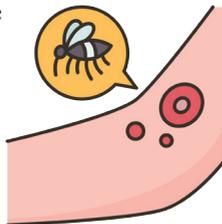
- Contre les inflammations :

Chez l'adulte, diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné associée à 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie dans un peu d'huile végétale. Masser la zone douloureuse avec ce mélange 1 à 2 fois par jour.



- Contre les piqûres d'insectes :

A raison d'une goutte 3 à 4 fois par jour sur la zone douloureuse, l'huile essentielle d'Eucalyptus citronné peut remplacer la lavande aspic.



Synergie contre les piqûres d'insectes:

HE Eucalyptus Citronné : 40 gouttes
HE Lavande Aspic : 80 gouttes
HE Menthe Verte : 40 gouttes

Appliquer sur la zone 1 à 3 fois par jour jusqu'à guérison

- Contre un zona :

Appliquer 4 gouttes dans un peu d'huile végétale de calophylle et de macérat de millepertuis, 6 fois par jour, jusqu'à disparition complète.

- Pour éloigner les insectes :

En diffusion, associer les huiles essentielles de citronnelle et de géranium pour repousser les « indésirables ».

Appliquer sur les zones du corps exposées aux insectes, en diluant l'huile essentielle, à 10% dans une huile végétale sèche.



Les secrets des macérâts :

Pour notre corps et nos cheveux , adaptés à tous les types de peaux, les macérâts huileux sont de véritables alliés pour un rituel beauté 100% naturel. Comment ces macérâts sont-ils obtenus ? Qu'est-ce qui les différencie ? Quelle est la différence entre huiles végétales et macérâts huileux ?



Qu'est-ce qu'un macérât huileux?

Moins connu que les huiles essentielles ou que les huiles végétales, le macérât huileux est un procédé d'extraction des principes actifs d'une plante. La technique consiste à



faire «infuser» une partie d'une plante sèche (les fleurs, les feuilles, les graines ou encore les racines) dans une huile végétale neutre durant un temps donné (en moyenne un mois), puisqu'en effet, certaines plantes bénéfiques pour notre peau ne peuvent pas être pressées pour en obtenir une huile. Lors de cette macération, les principes actifs de la plante sont diffusés dans l'huile végétale pour lui apporter des propriétés complémentaires. Pour profiter de ses propriétés, le macérât huileux doit pénétrer l'épiderme. Il s'applique donc sur la peau et peut être utilisé à des fins thérapeutiques mais aussi de bien-être, comme base de massage.



Il existe en réalité deux types de macérâts : huileux ou glyceriné. La

différence repose sur leur support de macération. On obtient, comme leur nom l'indique, un macérât glyceriné grâce à un mélange entre de la glycérine et une plante ; et un macérât huileux en ajoutant une plante dans une huile végétale.

Un macérât glyceriné, comme dit ci-dessus, est obtenu par la macération d'une plante pendant un certain temps dans un mélange d'eau ou d'alcool et de glycérine. Ces éléments du mélange de macération jouent un rôle très spécifique dans l'extraction car l'eau extrait les sels minéraux, les vitamines, les flavonoïdes alors que l'alcool extrait les alcaloïdes, les hétérosides et que la glycérine végétale extrait les flavonoïdes et phénols. Donc en fonction de la base de la macération, les vertus du macérât vont possiblement changer.

Comment obtenir un macérât huileux de qualité ?

Contrairement à l'huile végétale qui s'utilise à l'état pur, la préparation d'un macérât huileux se fait en plusieurs étapes :

Dans un premier temps, il faudra faire sécher les plantes. On utilise de

préférence partie ou totalité de la plante sèche plutôt que fraîche. L'absence d'eau va en effet permettre d'éviter le développement de bactéries au sein des macérâts. La plante est ainsi conservée dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. Une fois qu'elle commence à craquer, on peut passer à la seconde étape de préparation ; Le choix de l'huile de macération.



Toutes les huiles végétales ne peuvent pas être utilisées pour préparer un macérât huileux. Si l'on privilégie celle d'olive, c'est qu'elle possède une bonne stabilité à température ambiante. Mais aussi parce qu'elle a un faible potentiel oxydatif. Idem pour l'huile de Tournesol, d'Amande Douce ou de Noisette. Pour réussir ces macérâts huileux, il est aussi important de favoriser les huiles bios, pressées à froid et vierges, qui seront plus adaptées aux peaux fragiles et irritées.

Vient ensuite l'étape fatidique de la macération, puis celle de la filtration. Pour ces étapes, il existe deux méthodes

différentes : la macération à chaud ou à froid, de la même manière qu'on peut infuser une tisane dans de l'eau chaude pendant 10 minutes, ou dans l'eau froide durant 24 h.

Une macération à chaud est une infusion de plantes au bain-marie à basse température, dans le but d'accélérer le processus d'extraction des propriétés dans l'huile. Cette méthode est appréciée car elle permet aux pressés de pouvoir réaliser leurs recettes en deux temps trois mouvements.

La macérât à froid, comme son nom l'indique, se fait sans chauffer l'huile et implique un temps de macération beaucoup plus long : 1 mois environ, durée qui peut varier selon la plante qui est macérée. Autant dire qu'il faut faire preuve de prévoyance et s'armer de patience. Si la méthode à froid peut être privilégiée c'est parce qu'elle permet de garder les vertus de chaque plante macérée et ainsi de ne pas altérer leur qualité. Même si la macération à froid reste la plus efficace des deux solutions, les deux méthodes fonctionneront quand même pour un usage cosmétique au quotidien.

Vous pouvez fabriquer votre propre macérât. Il vous faudra dans un premier temps choisir votre huile de base. Ce choix dépendra de l'utilisation du macérât. Les huiles végétales les plus fréquemment utilisées pour réaliser des macérations huileuses sont celles de tournesol et d'olive.



L'huile de tournesol est souvent utilisée pour réaliser des macérations pour le visage, pour sa neutralité (peu d'odeur) et sa bonne absorption par la peau, sans laisser de film gras. Sa richesse en vitamine E en fait aussi une huile végétale stable peu sensible au rancissement.

L'huile d'olive, quant à elle, est plus riche et odorante et permet une bonne conservation du macérât dans le temps. Elle sera plus adaptée pour les soins ciblés. On l'utilise fréquemment comme base des macérâts de calendula, de plantain, d'arnica, pour ne citer qu'eux.



Pour des macérâts plus «précieux», comme le macérât de rose, on pourra choisir des huiles plus spécifiques comme les huiles végétales de jojoba, d'avocat, d'amande douce, de sésame ou encore de macadamia.



Ensuite vous pourrez choisir la plante que vous souhaitez utiliser et la faire macérer puis vous n'aurez qu'à attendre quelques semaines avant d'utiliser votre huile.

Pourquoi utiliser les macérâts en tant que produits de beauté ?

En cosmétique naturelle, les huiles macérées, tout comme les huiles végétales, sont de véritables alliées pour notre peau mais aussi notre corps et nos cheveux. Multi-usages, ces huiles peuvent constituer un excellent démaquillant



naturel, un complément à votre soin de jour ou bien servir pour vous masser la peau de votre corps. La multitude d'huiles qui existe vous permet de bénéficier de toutes leurs propriétés. Chaque huile est adaptée pour les besoins d'un type de peau :

Pour les peaux sèches, les macérâts de Calendula ou de Mauve aident à apporter de l'élasticité et de l'hydratation à la peau. Ils permettent aussi d'apaiser et de réparer les peaux sensibles.



Pour les peaux grasses qui brillent sur la zone T mais qui présentent des zones de sécheresse sur le reste du visage, les macérâts sont tout aussi adaptés. En effet, on pourrait penser que l'huile ne convient pas aux peaux grasses.

Bien au contraire, celle-ci présente des vertus cicatrisantes, assainissantes et peut réguler le sébum comme le macérât de rose, aussi utilisé pour les petits



bobos du quotidien.

Si le fait d'utiliser une huile pure sur la peau vous déplaît, vous pouvez aussi utiliser ces macérâts dans vos savons, baumes, crèmes ... et autres préparations dans le but de les adoucir tout en gardant leurs pouvoirs hydratants et cicatrisants.

Les vertus thérapeutiques des macérâts :

Contrairement à ce qu'on pourrait comprendre, les plantes macérées ne s'utilisent pas seulement en tant que produits purement cosmétiques, mais aussi pour soigner les maux du quotidien. La consoude, par exemple, qui est régénératrice et permet, comme son nom l'indique, de consolider une fragilité osseuse, l'hélichryse qui est un puissant anti-inflammatoires.

Attention tout de même à ne pas utiliser les macérâts sur des plaies ouvertes.



Quelques exemples de macérâts :

- Arnica : bosses et petits bobos.
- Pâquerettes : répare la peau, tonique pour la poitrine et cou.
- Carotte : Après soleil, bonne mine.
- Rose : peaux matures.
- Millepertuis : apaisant, coups de soleil, brûlures.
- Calendula : apaisante et hydratante.

- Hélichryse : Aide à la circulation et lutte contre les hématomes.
- Consoude : douleurs articulaires, mal de dos, entorses et consolidation physique d'ordre général.
- Arnica – Bouleau : Adaptés pour les sportifs, décontractants, anti-courbatures.



Les macérâts de bourgeons, quelles différences avec les macérâts huileux ?

On entend souvent parler des macérâts de bourgeons et de la Gemmothérapie (aussi appelé « médecine des bourgeons»). Mais quelles sont les différences avec les macérâts huileux ? Le macérât huileux ne fait pas partie de la Gemmothérapie mais de la Phytothérapie (macération des éléments adultes d'une plante).

Les bourgeons sont les porteurs de l'ensemble de la future vie du végétal. Ils contiennent toutes les informations pour permettre à la plante de se développer: patrimoine génétique, acides aminés, minéraux, oligo-éléments, facteurs de croissance, hormones et enzymes. C'est pour cela que les bourgeons sont

aussi pleins de ressources.

La récolte des bourgeons est réalisée entre février et avril.

En pratique, la période varie en fonction des espèces et des régions mais se situe tout de même durant le printemps.

Tout comme les macérâts huileux, les macérâts de bourgeons ont pour objectif de faire macérer les bourgeons d'une plante dans un mélange eau-alcool-glycérine durant environ un mois. Ces macérâts

de bourgeons seront utilisés par voie orale en tant que complément alimentaire à base de plantes. Ils vont permettre de drainer, rééquilibrer et régénérer certains processus physiologiques de l'organisme. Ils agissent ainsi en profondeur, raison pour laquelle il est généralement conseillé de les utiliser en cure de 3 semaines en moyenne. Aujourd'hui, il est possible de répertorier une cinquantaine de bourgeons.

Les 3 indispensables :

Le macérât de bourgeons de cassis :

C'est le couteau suisse des macérâts de bourgeons : il est stimulant, surrénalien, drainant, antiallergique, anti-inflammatoire, et immunostimulant. Il agit sur tous les



systèmes ou presque, et est donc utile dans de très nombreux cas.

Le macérât de bourgeons de figuier :

Il agit à 2 niveaux : nerveux et digestif. Il possède un effet calmant et rééquilibrant nerveux, ainsi qu'une action bénéfique sur les troubles digestifs.



Le macérât de bourgeons de tilleul :

C'est l'exemple parfait qui démontre que le bourgeon contient tout le potentiel de la future plante. On retrouve ainsi l'effet calmant et sédatif bien connu des bourgeons, mais également l'effet diurétique. C'est le bourgeon du sommeil, qui travaille sur les schémas nerveux ayant souffert.



Les macérâts à découvrir :

Les macérâts de bourgeons de framboisier et ginkgo :

Il existe aussi d'autres macérâts de bourgeons comme le macérât de framboisier ou de Ginkgo.

Le macérât de framboisier permet de stimuler le système hormonal féminin, de la puberté à la ménopause et régule la sécrétion d'hormones. Le macérât de Ginkgo, quant à lui, stimule la mémoire, l'attention ou encore la concentration. Il renforce également le système veineux.



Attention différents dosages sont nécessaires en fonction du macérât utilisé et de la personne qui le prend :

Pour les adultes, il y a deux types de prise. Pour un soin d'entretien : 15 gouttes avant le petit-déjeuner ou 3 fois 5 gouttes réparties dans la journée, en alternance 3 semaines de prise et une semaine de pause sur 2 à 3 mois.

Pour une cure d'attaque, dès les premiers « symptômes » : jusqu'à 10 gouttes 3 fois par jour, pendant quelques jours à 1 semaine.

Pour les enfants, la quantité sera plus ou moins faible en fonction de l'âge : de 3 à 5 ans : 3 gouttes par jour, de 5 à 7 ans: 5 gouttes par jour, de 7 à 12 ans : 7 à 10 gouttes par jour et au-delà de 12 ans, la posologie sera équivalente à celle des adultes.



Il existe deux types de macérâts de bourgeons. Le macérât glyciné 1D et le macérât concentré. La différence entre les deux s'explique par une concentration plus ou moins élevée.

Le macérât concentré est aujourd'hui la technique la plus utilisée pour la fabrication de macérâts de bourgeons.

En effet, le macérât concentré est, comme son nom l'indique, 10 fois plus concentré que le macérât glyciné 1D puisque le macérât mère n'est pas dilué. L'absence de dilution ainsi que l'utilisation à part égale d'eau, de

glycérine et d'alcool apportent 2 grands intérêts.

Tout d'abord, cela réduit considérablement la quantité journalière à prendre : 5 à 15 gouttes sont suffisantes contre 50 à 150 gouttes pour le macérât glyciné. On ingère ainsi une quantité d'alcool beaucoup moins importante avec les macérâts concentrés.

Cet avantage permet au macérât concentré d'avoir une utilisation plus souple pour les enfants ou les femmes enceintes, parfois plus sensibles. Enfin, la présence d'eau dans le solvant permet l'extraction de composés hydrosolubles, et rend ainsi possible l'extraction d'une plus large palette de principes actifs.

Dernier conseil : pensez bien à conserver votre macérât dans un endroit sec et à l'abri du soleil pour le conserver plus longtemps (jusqu'à 3 ans).

Il existe de nombreuses façons d'utiliser des plantes au quotidien, même si celles-ci sont moins connues et pourtant tout aussi efficaces. Il faut prendre le temps de connaître ces plantes et savoir comment les utiliser. Ensuite, vous pourrez les adopter sans jamais en abuser.



Irritations, démangeaisons, sécheresse de la peau.

Peau atopique, stress, piqûre d'insecte : bien des causes, physiques et psychiques, peuvent provoquer une sensation de démangeaison. Alors, pour ne pas succomber à l'envie de se gratter et risquer d'aggraver la situation, voici quelques conseils pour apaiser votre peau... et votre esprit.



Une peau sèche ou atopique, une allergie ponctuelle, ou encore un épisode difficile dans votre vie : un grand nombre de facteurs peut provoquer des sensations de démangeaison. Certaines maladies de peau bien connues entraînent ce désagrément. C'est le cas de l'eczéma ou bien encore du psoriasis. Les démangeaisons peuvent concerner une large zone du corps ou une région plus circonscrite. Il n'est pas rare, par exemple, qu'une cicatrice puisse vous gratter. Gardez à l'esprit que certains hôtes indésirables peuvent également être responsables d'un prurit. Dans le cas d'une piqûre d'insecte, le lien est facile à établir ; en revanche, pour certains champignons, bactéries ou encore parasites (gale, poux, etc.), un temps de recherche est souvent nécessaire avant d'identifier le coupable.



facteurs peut provoquer des sensations de démangeaison. Certaines maladies de peau bien connues entraînent ce désagrément. C'est le cas de l'eczéma ou bien encore du psoriasis. Les démangeaisons peuvent concerner une large zone du corps ou une région plus circonscrite. Il n'est pas rare, par exemple, qu'une cicatrice puisse vous gratter. Gardez à l'esprit que certains hôtes indésirables peuvent également être responsables d'un prurit. Dans le cas d'une piqûre d'insecte, le lien est facile à établir ; en revanche, pour certains champignons, bactéries ou encore parasites (gale, poux, etc.), un temps de recherche est souvent nécessaire avant d'identifier le coupable.



Soulagement et fraîcheur :

Il est important d'apaiser les démangeaisons, car il existe bel et bien une aggravation des symptômes si on se laisse aller aux séances de grattage intempestives. En effet, en réponse au grattage, le corps libère des substances qui vont à nouveau stimuler le prurit, et c'est une histoire sans fin qui commence. C'est pourquoi utiliser des solutions naturelles et non agressives dès les premiers signes permet d'éviter de tomber dans ce cercle vicieux.



Certaines huiles essentielles ont pour but d'atténuer le prurit, mais aussi de favoriser la réparation des tissus en prévenant ou en résorbant les plaies de grattage. La première HE qui a toute sa place est celle de la camomille noble (appelée aussi camomille romaine). Elle a amplement fait la preuve de sa capacité à favoriser lâcher-prise et détente. Elle est composée de



molécules d'esters qui ont une action relaxante du système nerveux. Son odeur envoûtante et si caractéristique nous aide à nous évader et à prendre du recul. La camomille permet l'apaisement psychique et physique. Localement elle est très efficace sur les démangeaisons d'origine allergique.



Pour une action cicatrisante et réparatrice au niveau cutané, l'HE de lavande aspic est incontournable. Comme son nom le rappelle, on utilisait autrefois cette plante pour soulager les morsures de vipère. Aujourd'hui, on l'emploie pour apaiser la peau après une piqûre d'insecte et favoriser la cicatrisation des plaies. La sensation de soulagement intervient dès son application. En plus de son action



sur les tissus lésés, cette HE est dotée de propriétés antalgiques. Elle contribue aussi à prévenir les infections microbiennes qui peuvent apparaître au niveau des plaies de grattage.

Pour parfaire la synergie aromatique et renforcer son action antiprurigineuse, quelques gouttes d'HE de menthe poivrée sont les bienvenues. Grâce au menthol, qui agit sur les récepteurs thermiques de la peau, l'application de cette HE laisse une sensation de fraîcheur qui contribue au soulagement des démangeaisons.

Si les démangeaisons sont causées par une cicatrice, ajoutez-y de l'HE

d'immortelle. Appelée aussi hélíchryse italienne, cette HE originaire de Corse agira à merveille sur les cicatrices, que celles-ci soient jeunes ou anciennes. Toute cicatrice doit être massée quotidiennement dès la 3e semaine, et ce jusqu'à ce que vous observiez une amélioration de l'aspect et du ressenti.

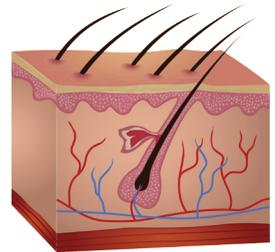


Recette :

- HE Lavande Apic : 2 gouttes
- HE Helichryse : 1 goutte
- HE Camomille Romaine : 2 gouttes
- HE Menthe Poivrée : 1 goutte
- Macérat de Calendula : 2 ml

La peau, reflet des émotions :

La structure de la peau est complexe. Elle est à la fois une barrière naturelle et une zone d'échanges



avec le milieu extérieur. Cet organe est aussi le reflet de notre état intérieur du point de vue émotionnel.

Pour comprendre ce lien entre l'état de notre peau et l'état émotionnel dans lequel nous nous trouvons, les expressions usuelles du type « être à fleur de peau » ne sont pas les seules à nous mettre sur la voie. L'histoire commence très tôt, au moment de l'embryogenèse, c'est-à-dire au tout début de la grossesse. Une fois la fécondation réalisée, la cellule-oeuf est répartie en

trois feuilletts embryonnaires dont le plus extérieur s'appelle l'ectoderme. Ce dernier est à l'origine de notre système nerveux et de l'épiderme. On voit bien ici le lien biologique entre notre peau et notre cerveau : ils ont la même origine embryonnaire. Une donnée à prendre en compte pour choisir des HE capables d'apaiser notre esprit en même temps que nos démangeaisons.

Les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes :

Moustiques, araignées, taons, guêpes, abeilles... L'été est propice aux piqûres d'insectes en tous genres. Sans gravité la plupart du temps, ces irritations génèrent toutefois des démangeaisons désagréables pouvant durer plusieurs jours et laisser parfois des cicatrices, selon les types de peau.



La première chose à faire est donc d'éviter de gratter : ce geste, qui nous soulage sur le moment, a pour effet d'intensifier la réaction cutanée en étendant l'enflure et augmente le risque d'infection. Le mieux est de nettoyer la zone à l'eau et au savon, de retirer le dard le cas échéant, puis d'appliquer une solution apaisante, comme celles que nous vous proposons.

Quelques solutions :

Massage de la zone irritée :

Si la piqûre démange et a tendance à gonfler, le massage à base de plantes est tout à fait indiqué. Le calendula et le millepertuis sous forme de macérations, connus pour leur tropisme avec la peau, auront une action anti-inflammatoire. Ces plantes vont anesthésier en quelque sorte la zone enflammée, apaiser l'irritation et stopper les démangeaisons. Attention, le millepertuis est photosensibilisant : le soleil est donc à éviter après application. Si vous souhaitez vous exposer, optez plutôt pour le calendula.



Cataplasme à l'argile :

Autre solution : l'argile verte, dont les bienfaits ne sont plus à prouver. Puissant antiseptique et antibactérien, elle nettoie facilement toutes les impuretés qui pénètrent sur la zone irritée et favorise une guérison rapide. Elle a aussi la capacité d'extraire le poison, dans le cas d'une piqûre d'abeille, par exemple.

Masque à l'argile

Argile Verte : une grosse noisette

HE Lavande Fine : 2 gouttes

Bien mélanger

Appliquer une couche épaisse sur la piqûre ou sur la zone irritée. Laissez en place jusqu'à que ce soit sec puis rincez doucement.

Misez sur les remèdes de grand-mère :

Une simple piqûre de moustique peut être frottée avec une rondelle de citron, une tranche d'oignon, une feuille de lavande froissée, des feuilles de basilic ou de plantain. On peut aussi appliquer une compresse de vinaigre de cidre ou de vinaigre blanc, ou encore y déposer régulièrement un sachet de thé chaud. Pour les piqûres de fourmi, frictionnez la zone avec un peu d'ail cru écrasé.



Quand le soleil provoque des gratouilles... :

Les premiers rayons de soleil provoquent ce que l'on appelle la lucite estivale bénigne. Cette « allergie au soleil » se caractérise par l'apparition, dès le deuxième jour d'exposition, de petits boutons rouges sur le décolleté, les bras, les épaules et les jambes. Pour calmer les démangeaisons, voici deux remèdes que vous pourrez aussi employer pour assouplir la peau d'une plaie.



Compresse glacée de millepertuis :



Reconnu pour ses vertus apaisantes, le millepertuis soulage les démangeaisons causées par les coups de soleil et calme la sensation de brûlure.

Imprégnez des compresses d'eau florale de millepertuis fraîche et laissez poser 10 minutes sur les zones concernées. Si vous n'avez pas de millepertuis, vous pouvez aussi utiliser l'eau florale de camomille romaine.

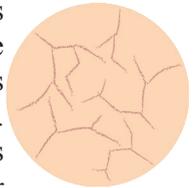
Le lait après soleil Abiessence :

Ce lait permet de nourrir rapidement la peau après exposition au soleil, grâce à sa texture fluide, vous bénéficiez alors d'une douce odeur de lavande et de tea tree, les deux huiles essentielles qui apaisent les petits coups de chaud. Pour augmenter l'efficacité de ce produit, vous pouvez laisser au frigo avant l'application.



Une peau mal hydratée est souvent source de démangeaisons :

Les démangeaisons d'origine cutanée sont souvent liées à une peau sèche. Plusieurs facteurs peuvent favoriser cette sécheresse : les douches trop chaudes ou trop fréquentes, les savons agressifs, le frottement des vêtements ou d'accessoires, le rasage et l'épilation.



Les démangeaisons peuvent apparaître sur l'ensemble du corps mais le plus souvent, elles sont présentes sur des zones humides comme les aisselles, plis du coude, les entrejambes...

Pour éviter les démangeaisons il faut éviter tout contact de la peau avec des produits abrasifs comme l'alcool, le parfum à forte utilisation. Mais aussi faire attention aux textiles que l'on porte comme les textiles synthétiques (le nylon, le polyester, la soie artificielle ou encore l'acrylique). Il est recommandé de se doucher avec un gel douche doux et hydratant ou avec un savon sur gras.



Les huiles essentielles de lavande et de géranium vont permettre d'apaiser les démangeaisons grâce à leur pouvoir hydratant. Vous pouvez les mélanger facilement à votre lait pour le corps, les intégrer dans une huile végétale comme celle de rose musquée ou de jojoba. Il est très important d'apporter du gras à votre peau qui manque très certainement de sébum pour éviter la peau de crocodile !



Astuces et routines cosmétiques

Pour lutter contre la sécheresse corporelle :

Utiliser un gel douche lavande géranium ou un savon d'Alep 20% de nigelle.



Faire un gommage doux au minimum 1 fois par mois tout simplement avec des gants exfoliants ou en ajoutant de la poudre de noyau d'abricot dans votre gel douche.

Ou encore appliquer une huile végétale comme l'huile de carthame, de noyaux d'abricot ou d'avocat... Attention à ne pas trop abuser sur la quantité qui peut rendre la pénétration plus difficile.

Vous pouvez aussi terminer en appliquant une légère couche de lait hydratant Abiessence

Pour lutter contre la sécheresse du visage :

Nous avons aussi les solutions : vous pouvez vous démaquiller avec une huile végétale de noyaux d'abricot.

Effectuer un gommage du visage une fois par semaine en privilégiant une formule sous forme de crème.

Parfaire le démaquillage avec une eau florale de camomille et nourrir votre peau avec une crème au calendula

Petit + pour le soir : appliquer notre huile régénérante pour le visage



Les Eaux Florales en cuisine !

Moins connue que l'huile essentielle, l'eau florale est pourtant utilisée depuis des siècles. L'une de ses ferventes utilisatrices aurait même été Cléopâtre, adepte de l'eau florale de rose.

Du côté des Grecs et des Romains, les eaux florales étaient utilisées dans les thermes pour se laver et se parfumer. L'étude des textes égyptiens ont permis de comprendre que les hydrolats étaient utilisés par l'homme depuis plus de 3 000 ans. L'eau florale était même préférée aux huiles essentielles et appelée «l'eau aux mille vertus».



Comment obtient-on l'eau florale ?

Lors de la distillation des huiles essentielles, la vapeur d'eau entraînant les essences aromatiques se condense dans le serpentín ; puis elle redonne de l'eau. Cette eau, que l'on sépare de l'huile essentielle, contient des particules aromatiques (entre 2 et 5 %) naturellement dissoutes ; ainsi que des informations vibratoires de la plante qu'elle a traversée. L'eau florale a donc en premier lieu des propriétés thérapeutiques similaires à celles de l'huile essentielle de la plante distillée. Mais des propriétés très atténuées.

On peut donc utiliser facilement cette eau florale pour des soins externes ou internes, en cuisine et en cosmétique.

Parfaitement adaptées pour les personnes sensibles.

Les molécules que l'on retrouve donc dans les hydrolats sont uniquement les plus hydrophiles et on ne retrouve pas la même composition dans l'huile essentielle et dans son hydrolat ou eau florale. Cette dernière est donc beaucoup plus douce que l'huile et présente l'avantage d'être sans contre-indication et donc utilisable par toute la famille. Pour rappel, les huiles essentielles sont entre autres déconseillées aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 6 ans ou aux personnes sous traitement médical, ce qui n'est pas le cas pour les eaux florales.



Eau florale et hydrolat : quelle différence ?

L'hydrolat est un terme scientifique utilisé principalement en aromathérapie. Il désigne l'eau qui a servi à la distillation de n'importe quelle partie d'une plante : écorce, fleur, feuille etc.

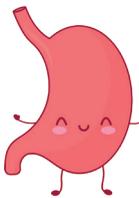
A contrario, l'eau florale est un terme utilisé en cosmétologie pour définir l'eau

de la distillation des fleurs uniquement. C'est la formulation la plus courante. Pour faire simple, l'eau florale est un hydrolat de fleurs.

Pourquoi intégrer l'eau florale à son alimentation ?

L'eau florale est réputée pour avoir une multitude de bienfaits tant sur la santé physique que le système psycho-émotionnel. Les actifs de chaque plante sont présents dans la solution et peuvent être facilement incorporés dans les recettes de notre quotidien telles que les soupes, les sauces, les spiritueux, les boissons chaudes ou froides ainsi que les desserts. Les eaux florales de romarin,

menthe poivrée et mélisse aident à la digestion tandis que l'eau de fleur d'oranger régule le rythme cardiaque et modère la nervosité et l'anxiété.



Si vous souhaitez sublimer votre plat grâce à une eau florale, ajoutez-la en fin de cuisson hors du feu afin de préserver les actifs naturels de la plante. Cet ingrédient est, par ailleurs, très apprécié dans les pâtisseries ou encore dans les boissons chaudes (infusion de thé) ou froides (cocktails, smoothie)

Pour les plats salés :

Misez sur les hydrolats d'herbes aromatiques: Sarriette, Thym, Laurier,... ils parfumeront vos préparations. Pour des notes plus exotiques et originales,

essayez également l'hydrolat de Litsée citronnée, qui se marie à merveille aux plats de crevettes, poissons ou légumes d'été, ou encore l'hydrolat de Cannelle qui réchauffe les plats de légumes d'hiver et tajines.



De par leur nature aqueuse, les hydrolats s'incorporent idéalement dans la réalisation de sauces, marinades et tartinades, ou s'ajoutent peu avant la fin de la cuisson dans tous types de plats mijotés.

En boisson :

Ce sont de véritables eaux aromatiques, les hydrolats sont par nature une base parfaite pour créer des boissons et cocktails originaux. Les notes aromatiques fraîches des hydrolats de Menthe, Mélisse, Verveine parfumeront avec délice vos smoothies, jus de fruits, limonades et autres boissons estivales. Pour une touche exotique, essayez les hydrolats de géranium ou de cannelle, qui s'associeront à merveille avec du lait de coco, des jus de fruits jaunes ou parfumeront vos cocktails.

Les hydrolats aux saveurs florales et fruitées sont de grands favoris pour s'accorder aux saveurs douces et sucrées des desserts et fruits. Les



hydrolats de Rose et de Fleur d'oranger sont des classiques très appréciés pour parfumer tous types de desserts et plats sucrés (bugnes, crêpes, gâteaux au yaourt). Essayez aussi les hydrolats de cassis ou de géranium, qui se marient très bien avec les fruits rouges. Enfin, les notes aromatiques de menthe, verveine, mélisse ou encore basilic apporteront une touche rafraîchissante à vos desserts, notamment à base de fruits d'été.



Petit tour des eaux florales en cuisine:

Hysope : ingrédient fabuleux pour les sauces et les farces, ragoût d'agneau et même pour assaisonner un fromage frais.

Origan ou Marjolaine : en mélange avec de l'huile à parts égales, mais aussi dans l'accompagnement des pizzas, et se marie parfaitement avec les œufs, poivrons, aubergines et aussi avec le poisson.

Menthe : très recherchée en cuisine, et appréciée pour sa saveur rafraîchissante, elle plaira dans les salades, le taboulé mais aussi les légumes cuits à l'eau et aussi accompagne parfaitement le mouton.



Mélisse : très appréciée dans les desserts notamment dans les entremets mais aussi avec les poissons, soupes, sauces...

Sarriette : recommandée pour les salades et dans les crudités. Accompagne parfaitement les purées de légumes secs lentilles, haricots rouges... Elle s'emploie aussi avec de nombreuses viandes, la truite et aussi dans une soupe de légumes.

Verveine : pour préparer les desserts comme les cheese cakes ou gâteau au fromage blanc et bien sûr pour préparer des cocktails aromatisés.

Romarin : aromatisé avec bonheur, les viandes rôties, les grillades, les plats à base d'œufs mais aussi les coquillages. Donne beaucoup de saveur à l'huile d'olive.



Thym : On peut l'ajouter très facilement à la préparation liquide (évitte l'inconvénient de brins de thym dans les dents), mais aussi en accompagnement des ragoûts, gibiers, sans oublier les boissons aromatiques hivernales

Sauge : surtout employée avec toutes sortes de viande, des poissons gras, pommes de terre. Mais s'utilise aussi dans les desserts (sorbets ou glaces)



Soigner naturellement les petits bobos du quotidien. La vie quotidienne est jonchée de petits accidents et de petits bobos en tout genre et les enfants sont souvent de grands aventuriers.

On n'est jamais à l'abri d'une petite chute. Si c'est souvent plus de peur que de mal, vous trouverez tout de même ici quelques astuces pour soigner les petits bobos. Lorsqu'ils sont malades, bien entendu, il faut impérativement consulter le médecin mais pour ces petits maux du quotidien, on peut choisir des remèdes naturels, facilement, rapidement et sans danger.



Utiliser les huiles essentielles pour les enfants : bonne ou mauvaise idée ?

Certaines huiles essentielles contiennent des molécules déconseillées pour les enfants de moins de 3 ans. C'est notamment le cas des huiles essentielles riches en camphre, menthol et phénol. Cependant, certaines huiles essentielles peuvent être utilisées chez les enfants, à condition de bien respecter les doses et précautions d'emploi.

Avant l'âge de 3ans vous pouvez utiliser les huiles essentielles de lavande fine et d'orange douce pour la



détente, et celles d'eucalyptus radiata et ravinstara qui sont particulièrement utiles pour booster leur immunité et combattre les petits microbes.



Quelles huiles essentielles en fonction des p'tits bobos ?

• Soigner les plaies (ou coupures)

Nous parlons ici d'égratignure. Une égratignure est une petite plaie qui saigne un tout petit peu et qui picote.

Premièrement, il faut nettoyer la plaie au savon et à l'eau. Ensuite il faut la désinfecter avec un hydrolat de lavande par exemple, qui est un très bon antiseptique.



Deuxièmement, pour soulager la douleur et cicatriser la plaie, appliquez de l'huile de macération de Calendula ou de l'huile de macération de Millepertuis (Attention le millepertuis est photosensibilisant. L'huile est donc à appliquer le soir.)



L'huile essentielle de tea tree est particulièrement efficace pour nettoyer, cicatriser, réparer une petite plaie. Il suffit de déposer sur la plaie 1 goutte d'huile essentielle de tea tree dans un peu d'huile végétale.



• **Bleu, bosses, coups...**

L'huile de macération d'arnica ! C'est LE produit à utiliser en cas de bobo. Apaisant, réparateur, puissant anti-inflammatoire, le macérât huileux d'arnica est très efficace pour apaiser votre enfant après qu'il se soit accidentellement cogné tout en évitant la formation de bleu.



Vous pouvez alterner avec de l'huile de macération d'hélichryse, très efficace sur les hématomes. Quelques gouttes suffisent pour pratiquer un massage à l'endroit où votre enfant s'est cogné. Effectuer des mouvements circulaires jusqu'à pénétration du produit. Pas de bleu à l'horizon !

Chez Abiessence nous vous proposons 2 préparations très efficaces pour les plus de 6ans ; le roll'on bleus bosses ainsi que le gel arnica/hélichryse. Les ingrédients ont été sélectionnés pour leurs performances au niveau cutané.



• **Maux de tête**

Les maux de tête chez les enfants sont courants et généralement sans gravité. Comme les adultes, les enfants peuvent développer différents types de maux de tête, notamment des migraines ou des maux de tête liés au stress et l'anxiété.



L'huile essentielle de menthe poivrée (à partir de 6 ans) est la plus recommandée en cas de maux de tête. Déposer 1 goutte sur le bout de vos index et tapotez largement sur chaque temple. Laissez agir. Pour un côté plus pratique il existe notre roll'on tête lourde.



• **Traiter les vers chez l'enfant**

La parasitose intestinale est très fréquente chez les jeunes enfants car ceux-ci passent leur temps à toucher à tout et portent ensuite leurs doigts à la bouche. C'est ainsi qu'ils s'infestent. Il est donc conseillé de les vermifuger au minimum 1 fois par an.



Avoir des vers n'est pas très grave en soi, mais cela peut perturber leur sommeil ou les rendre agités. On peut donc donner aux enfants de l'eau florale (et non de l'huile essentielle) d'origan. Il



s'agit de donner 1 cuillère à café, 1fois/ jour, sur 20jours, diluée dans un peu d'eau.

Autre astuce : l'ail ! C'est l'aliment n°1 pour lutter contre les parasites. Afin de vous débarrasser naturellement des vers vous pouvez l'administrer sous forme de complément alimentaire que vous retrouvez facilement en magasin diététique.



A titre préventif en voyage, surtout dans les pays où l'hygiène est peu fiable, ajoutez 3 à 4 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse dans un verre d'eau et consommez tous les jours. Un geste indispensable pour prévenir toute infestation par des vers ou parasites.



• **Difficultés à s'endormir**

Plus il est fatigué, plus votre enfant est énervé et s'endort difficilement. Vous pouvez l'aider à trouver le calme grâce à une routine du soir adaptée: un bon bain relaxant, un massage pour plus de détente et terminer par une histoire. Il est important que votre enfant connaisse le déroulé de la soirée. Avec l'habitude, ces différentes étapes vont lui permettre de se repérer dans le temps et de mieux appréhender l'heure du coucher. Vous pouvez également créer une ambiance détente avec des huiles essentielles et



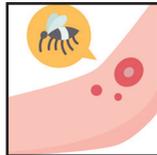
eaux florales.

Une tisane (ou dans le biberon) d'eau florale de fleur d'oranger ou de camomille apportera réconfort et apaisement. Vous pouvez également massez doucement l'enfant avec 2 gouttes d'huile essentielle de lavande fine diluées dans 3 à 4 gouttes d'huile végétale, sous la plante des pieds et le long de la colonne vertébrale. Autre solution vous pouvez versez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande fine pure sur un mouchoir près de l'oreiller ou 2 vaporisation de notre brume Aroma'rêve.



• **Piqûres d'insectes**

Pensez à l'huile essentielle de lavande aspic (pour les enfants de plus de 6 ans). Par voie cutanée, appliquez 1 goutte pure de Lavande Aspic sur le bouton ou la zone touchée, le plus rapidement possible après apparition de la piqûre. Le roll'on piqûres-égratinures et la crème apaisante sont également idéals pour apaiser facilement et rapidement la sensation de petite démangeaison.



Voici quelques astuces naturelles pour soulager vos enfants des petits bobos en tout genre. Pour les enfants de moins de 3 ans ou si vous êtes réticents à utiliser les huiles essentielles sachez qu'il existe des formulations toutes prêtes notamment dans la gamme Néobulle.

Le jardin en hiver

Un potager bien entretenu assure la vitalité des plantes cultivées. Il consiste à intervenir à bon escient pour leur assurer nutrition, protection sanitaire et production de belles récoltes.



Le paillage limite la concurrence des adventices au pied des plantes potagères et retient l'humidité du sol. Mais il peut favoriser certains petits rongeurs comme les campagnols, de même que les taupes qui mangent principalement des vers de terre, toujours abondants sous les mulchs. Trois catégories principales de paillage sont utilisables : les matériaux naturels, les revêtements composites, les matières synthétiques.



Paillages naturels :

Mulchs ou paillis végétaux :

Ces matériaux naturels sont 100% biodégradables (paille de céréales, paillette de chanvre ou de lin, feuilles sèches, foin, résidus des tontes de gazon compostés, copeaux de bois, broyats de branches d'élagage ou bois raméal fragmenté dit BRF, déchets hachés de tailles de haies, écorces de pin ou de



feuillus broyés, sapinette, coquilles de fèves de cacao, terreau de feuilles mortes, fumier décomposé).

Le paillis organique comporte de nombreux avantages. Il isole la terre de la battance des pluies, de l'érosion, de l'enherbement et de la sécheresse estivale. A ce rôle protecteur, s'ajoute celui de pourvoyeur de nourriture aux légumes par la fabrication de l'humus dans l'horizon de surface du sol. Il stimule ainsi l'activité biologique terricole (micro-organismes, nématodes, cloportes, myriapodes, vers de terre, ...), favorise l'infiltration et l'épuration de l'eau.



Déposez sur le sol une couche de 5 à 10 cm de paillis en fonction de la dimension des plantes et du type de matériau utilisé. Assez pour être efficace, mais pas trop pour entraîner une fermentation ou une isolation thermique dans la zone des racines. Les jeunes plants recevront une couche mince de 2 cm. Elle sera augmentée au fur et à mesure de leur croissance.

Bannissez l'utilisation de sciure fine qui

forme une couche trop compacte sur le sol et risque d'entraîner une asphyxie racinaire.

Toiles biodégradables :

La toile de jute et le feutre de paillage en fibres aiguilletées sont totalement biodégradables. D'une épaisseur de 5 mm, ils sont disponibles en plaque ou en rouleau. La durée de vie de ces toiles d'origine végétale peut atteindre trois ans environ. Très faciles à poser, elles se découpent au cutter ou aux ciseaux. Ce type de paillage convient à certaines plantes vivaces (artichaut, fraisier, sauge, romarin, thym...)



Revêtements minéraux :

Sable grossier, graviers, pouzzolane, ardoises, poteries ou tuiles concassées. Ils présentent l'avantage d'être indemnes de graines d'adventices et de ne pas s'envoler, ni d'être remués constamment par les oiseaux à la recherche de larves et de vers de terre. On peut les utiliser, par exemple, pour prévenir l'enherbement d'une culture de fraisiers.



Paillages composites :

Toiles dégradables :

Elles proviennent du recyclage des fibres textiles en usine (feutres en toile non tissée à base de polyamide, nylon, acrylique, coton, couche supérieur de coco doublée d'une feuille perforée de polypropylène photodégradable) et conviennent au paillage des plantes vivaces (artichaut, ciboulette, fraisier, oseille, rhubarbe, sarriette, sauge, romarin, thym, ...).



Paillages synthétiques :

Bâches plastiques :

Certains modèles en polyéthylène noir ou vert sont microperforés. On les installe sur le sol avant la plantation pour empêcher l'enherbement et retenir la fraîcheur. En revanche, ils ne permettent pas une aération suffisante des terres humides et assèchent les sols inclinés, car ils distribuent mal l'eau de pluie aux racines. Ils impliquent de préférence un arrosage au pied des plantes, au goulit, avec un système goutte à goutte ou à l'aide d'un tuyau micro-poreux. Il est néanmoins possible d'arroser par aspersion, si la bâche est bien plane et tendue pour éviter les poches d'eau favorables aux pourritures racinaires.



Arroser à bon escient :

L'irrigation régulière avec de l'eau tempérée est indispensable pour assurer la germination des graines, la reprise, l'enracinement, la croissance et le développement des plants. Plus le sol est filtrant, de texture sablonneuse, plus elle est nécessaire, même avec un paillage. C'est pourquoi, dans ces situations, on amende la terre avec du fumier décomposé pour augmenter sa capacité de rétention en eau et limiter l'arrosage.



ou en pleine terre), les ressources en eau, la nature du sol et la topographie des lieux. Quel que soit le procédé retenu, on irrigue à bon escient pour satisfaire les besoins des plantes, jamais en pleine chaleur, au plus tard au point de flétrissement, mais sans excès pour éviter une asphyxie et le développement de pourritures racinaires.

Bien choisir le mode d'irrigation :

Différentes méthodes d'arrosage sont utilisables dans un potager : l'irrigation localisée à l'arrosoir, avec un système goutte à goutte ou un tuyau microporeux, l'irrigation par gravité dans des sillons (très pratiquée dans les pays chauds), l'arrosage par aspersion avec une rampe, un bras oscillant ou le recours à un arroseur rotatif.



Le choix du mode d'irrigation est en rapport avec le milieu et la conduite de culture (sous abri ou en plein air, hors-sol

Qualité de l'eau :

La meilleure eau d'arrosage pour le potager est sans conteste celle qui tombe du ciel. Il suffit d'observer les légumes après une bonne pluie pour s'en convaincre ! C'est pourquoi de nombreux jardiniers récupèrent les eaux pluviales dans des bidons, des réservoirs ou des citernes, grâce à des collecteurs fixés aux gouttières de leurs toitures.



L'eau souterraine issue d'un forage ou d'un puits est également intéressante, mais doit être tempérée après pompage pour ne pas entraîner un choc thermique sur les végétaux.

Enfin, le réseau municipal est à utiliser en dernier recours pour arroser les cultures légumières, car sa vocation première est d'alimenter la population en eau potable.

Que s'est-il passé le trimestre dernier !

La période hivernale n'est pas vraiment propice aux travaux dans les champs même si cet hiver les conditions climatiques nous permettaient de mettre le nez dehors tous les jours !

Nous avons profité du beau temps pour :

Entretenir les abords des parcelles. Si nous laissons faire la nature, les buissons, les genêts gagnent du terrain. Indispensables pour confectionner des haies abritant tout un tas de petits mondes, ils doivent tout de même être contenus. Il en est de même des arbres de bordures qui font de l'ombre aux cultures. L'aromatique a besoin d'un ensoleillement important et donc elle n'apprécie guère que quelqu'un lui serve de parasol.

Terminer l'encadrement de nos carrés de plantes dans le jardin botanique à deux pas de la distillerie. Les quelques traverses manquantes ont été déposées. Vont arriver bancs et tables de pique-nique dès les beaux jours.



Notre jardin est en accès libre, donc profitez de celui-ci quand vous en avez envie avec des amis, avec vos enfants,

petits-enfants... D'ailleurs, à propos de ces derniers, sachez que nous utilisons ce jardin à but pédagogique. Cette année nous allons débiter en avril avec les jeunes du service civique puis nous enchaînerons sur mai et juin avec de nombreuses classes scolaires qui nous ont sollicités.

Poursuivre l'aménagement de notre forêt derrière la distillerie. En 2022 nous avons agrémenté cette parcelle de



panneaux informatifs sur le rôle de la forêt et des essences que nous pouvions retrouver.

Au printemps 2023, nous avons ou nous allons installer des bancs et tables de

pique-nique, une plateforme en mélèze (pour présenter l'intérêt de ce bois et des oiseaux de notre territoire), un observatoire abritant des panneaux sur les animaux de nos forêts... Ce lieu forestier est à la fois un outil pédagogique ludique mais aussi un lieu de détente accessible à tous.

Tailler nos cassissiers légèrement vieillissants ! Vous cherchez peut être le lien entre la distillerie et la production de cassis ? Vous avez raison, ce dernier n'offre pas d'huile essentielle (comme d'ailleurs tous les autres fruits rouges) en revanche les baies nous permettent de réaliser de belles et bonnes pâtes de fruit et les feuilles servent à la

production d'eau florale, diurétique et anti inflammatoire. Le cassissier se ramifie naturellement. La taille consiste donc à supprimer les tiges sèches, à aérer le centre du plant et donc à garder les branches les plus vigoureuses et productives.

Observer les blés poussés, gelés, tallés... Difficile de savoir ce que nos



2 parcelles de blé (dur et tendre) nous réservent pour cet été.

Nous pouvons seulement constater :

Que l'hiver n'a pas fait subir de fortes gelées aux pieds, donc normalement nous ne devrions pas avoir trop de pieds soufflés.

Que pour le moment, les blés ne souffrent pas du manque d'eau, en tout cas ils ne nous l'ont pas dit ! Il n'empêche que les orages du mois de mars étaient les bienvenus. Peut-être un peu fort pour celui du 13 mars avec ces grêlons exceptionnels en cette saison !

Que les adventices ne sont pas en nombre. Avec un semis tardif, nous avons plus de chance que le blé prenne le dessus sur les « mauvaises » herbes.

Compter le nombre de pieds d'aromatiques que nous allons commander cette année pour nos plantations du mois de mai. Nous avons joué la règle de la prudence. Face au manque d'eau constaté nous n'avons pas pris le risque d'implanter une nouvelle parcelle cette année. Pour information, 1 hectare d'aromatiques correspond à environ 15000 pieds. Nous avons seulement commandé des plants pour reboucher les pertes de l'année dernière en privilégiant les reprises sur notre parcelle irrigable.

Le printemps commence à pointer le bout de son nez, la nature se réveille petit à petit et la liste des travaux s'agrandit: épandre le compost, préparer les sols pour le semis de la cameline, nettoyer les fraisiers, réviser les machines, rouler les parcelles de blé, re-suivre les toiles tissées, faire la chasse aux rats taupiers... !!!

Dans les mois qui suivent nous ne sommes pas prêts de nous ennuyer !



La valorisation des déchets de distillation :

La distillation de branches de résineux génère un volume de déchets considérable. Également appelés déchetât, ces déchets sont composés de 80% d'aiguilles et de 20 % de branchettes de résineux. Chaque cycle de distillation requiert 250 kg de branches de résineux broyées (à titre comparatif il faut 120 kg pour la distillation de plantes aromatiques). A raison de 10 cuves distillées par jour, ce sont près de 13 tonnes de déchetât qui sont produits chaque semaine soit un volume d'environ 40 m³. Seul un faible volume est valorisé pour le moment en paillage ; une couche de quelques dizaines de centimètres de déchetât permet de protéger certaines plantes du gel pendant l'hiver.



Déchetât avant distillation

En sortie de distillation, le taux d'humidité du déchetât avoisine les 65% et sa température est supérieure à 90°C. Avec un taux d'humidité aussi élevé, aucune valorisation des déchets de distillation n'est possible. C'est pourquoi, il est indispensable de sécher le déchetât afin de ramener son taux d'humidité aux environs de 12%.

L'objectif de ce projet est de sécher les déchets de distillation directement sur place tout en ayant recours au minimum d'énergie possible. Pour ce faire, nous souhaitons valoriser différentes sources d'énergies gratuites. En effet, la distillerie dispose de plusieurs sources de chaleur actuellement inexploitées.

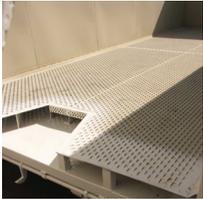
Ces énergies perdues, également appelées énergies fatales, proviennent en grande partie de la chaleur induite par la distillation, on retrouve :

- l'eau de refroidissement des cuves qui dépasse les 50°C
- un important volume d'air chaud présent dans le bâtiment
- la propre chaleur des déchets de distillation (processus de fermentation pouvant atteindre 60°C pendant plusieurs mois lorsque les déchets sont stockés en tas à l'extérieur).

La valorisation énergétique est alors double ici : économique puisque la distillerie met à disposition une énergie gratuite mais aussi écologique puisque cet apport limite grandement l'utilisation d'énergie fossile ou de bois d'énergie.

Dans le but de poursuivre notre logique d'utilisation optimale des ressources et d'accroître notre autonomie énergétique, nous projetons de mettre en place prochainement un dispositif de séchage

capable d'exploiter les différentes sources de chaleur présentes dans la distillerie. La construction du local devrait débiter dans le printemps. Nous avons retenu le système de séchage sur plancher ventilé pour sa polyvalence et sa simplicité. La matière à sécher sera entreposée dans une remorque agricole équipée d'un double fond perforé dans lequel de l'air sera envoyé par le biais d'un gros ventilateur. L'air pulsé sera chaud et sec puisqu'il sera prélevé à côté d'une chaudière à bois l'hiver et à l'extérieur l'été. En traversant la matière, l'air se chargera en humidité et assèchera petit à petit cette dernière durant le cycle de séchage.



Plancher ventilé installé dans une remorque agricole

De plus, ce procédé de séchage permettra également de refroidir le circuit d'eau de refroidissement de distillation (notamment l'été lorsque l'eau ne descend pas en dessous de 50 °C). Ce refroidissement est possible grâce au travail de l'échangeur thermique présent dans le séchoir. Pour fonctionner, l'échangeur thermique ou échangeur de chaleur dispose de réseaux parallèles à travers lesquels circulent des fluides à des températures différentes. Ces derniers sont séparés par une paroi aux capacités conductrices optimales. C'est l'écart de température entre les deux fluides qui permet l'échange de chaleur.

Le procédé de séchage sur plancher ventilé offre une grande polyvalence, d'autres matières de l'entreprise pourront alors être séchées comme par exemple: du bois de chauffage, de la plaquette forestière, de la sciure, des céréales ou des plantes aromatiques. Une plage de température et de flux d'air appropriés sont à sélectionner suivant le type de matière à sécher.



Sciure

Une fois ramené à un taux d'humidité d'environ 12%, le déchet peut être comprimé en briquettes à l'aide d'une presse et valorisé en combustible. L'intérêt d'une briquette compressée est que sa combustion est beaucoup plus lente et homogène que lorsque la matière est placée directement en vrac dans le foyer de la chaudière. Le pouvoir calorifique d'une briquette devient alors bien plus important. Nous projetons d'alimenter une chaudière à bois avec ces briquettes. La chaudière fera elle-même fonctionner l'alambic. La boucle serait donc bouclée !



Déchet séché puis comprimé en briquette d'1kg



Sciure séchée puis comprimée en briquette d'1kg

Le mélèze une essence peu connue :

Du mot alpin «mel», qui veut dire miel, le mélèze est originaire des Alpes (1200-2400m d'altitude). Il est connu pour arborer une robe jaune étincelante l'automne mais est souvent négligé par son apparence et la perte de ses aiguilles. Il est en effet l'un des rares conifères à perdre ses aiguilles l'hiver.

Phénomène tout à fait naturel chez lui, qui lui a permis de s'adapter aux conditions climatiques des pays nordiques. Il peut ainsi économiser l'évapotranspiration par la perte de ses aiguilles lors de périodes très froides. Il est aussi un bois d'avenir qui est, et sera adapté au réchauffement climatique car il transpire énormément, lors de grandes chaleurs. Il va donc permettre d'apporter de la fraîcheur à la forêt comme un climatiseur.

C'est un bois qui reste peu développé dans notre région pour le moment.

Pourtant, les qualités naturelles du mélèze sont un point fort de ce bois. Doté d'une croissance lente, le mélèze présente un bois dense et résistant. C'est le bois résineux européen le plus dense et le plus durable. Naturellement imputrescible si purgé d'aubier, il peut être utilisé en extérieur (terrasse, bardage, ...) comme en intérieur. Ce qui le rend très prisé par les scieries pour ses qualités en construction.

Dès que l'opportunité se présente de couper du mélèze pour Abies-bois, le

sciage est directement valorisé par nos soins en local dans notre scierie de Gumières.

Emmanuel et Steeves scient plusieurs produits issus du mélèze : du bardage brossé d'une couleur jaune à rose rougeâtre unique en son genre, mobiliers de jardin en bois. Les tables réalisées par l'équipe de la scierie sont l'exemple même de la résistance et de la durabilité de ce bois.

Vous l'aurez deviné, la nouvelle passerelle d'observation autour de la distillerie est également conçue en mélèze pour résister à toutes les épreuves.

Concernant la distillation, les branches de mélèzes sont également utilisées à Verrières quand il est possible de les ramasser.

L'huile essentielle obtenue est précieuse, cet arbre ayant un rendement plus faible que les autres résineux. Elle est utilisée en antiseptique atmosphérique, mais surtout le mélèze peut être considéré comme notre épinette locale donc un très bon tonique nerveux et psychique.

Forestièrement,



Poêlée d'asperges et sa sauce tomate à l'orange et au citron

Ingrédients pour 4 personnes :

2 bottes d'asperges vertes
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel
Persil

Pour la sauce :

3 grosses tomates
3 gousses d'ail
1 morceau de sucre
2 c. à soupe d'huile
4 gouttes d'huile essentielle d'orange
4 gouttes d'huile essentielle de citron
Baies roses
Sel, poivre



- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez les asperges, sel, poivre, persil et laissez cuire 20 minutes tout en mélangeant.
- Pendant ce temps, préparez la sauce.
- Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante, pelez-les, épépinez-les et concassez-les.
- Pelez et émincez l'ail.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites-y revenir les tomates, l'ail et le sucre.
- Salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes puis réduire en purée.
- Ajoutez les huiles essentielles à la purée et remuez.
- Présentez les asperges accompagnées de la sauce.

Crumble glacé aux fruits rouges, mandarine et géranium rosat

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de fruits rouges
 4 jaunes d'œufs
 50 cl de lait
 15 cl de crème fleurette bien froide
 100 g de sucre en poudre
 10 tuiles aux amandes ou autres biscuits
 6 gouttes d'huile essentielle de Mandarine
 1 goutte d'huile essentielle de Géranium rosat



- Portez le lait à ébullition. Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle de mandarine.
- Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Versez le lait chaud dessus, mélangez, et faites cuire à feu doux pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.
- Laissez refroidir et faites prendre en glace dans une sorbetière.
- Fouettez la crème fleurette bien froide et ajoutez-y l'huile essentielle de géranium rosat.

Au moment de servir, écrasez les biscuits. Mettez 2 c. à soupe de glace dans des verres ou des coupes, recouvrez de fruits rouges puis de crème fouettée et terminez par les biscuits écrasés. Servez aussitôt.

Fabriquer son cerf-volant

Matériaux :

- 2 baguettes de balsa (de deux longueurs différentes)
- Tissu au choix
- Ficelle
- Ciseaux
- Fils et aiguille



Étape 1 :

Creuser des encoches à chaque extrémité des baguettes. Nouer les deux baguettes entre elles avec la ficelle, puis passer la ficelle autour de la structure.

Étape 2 :

Couper le tissu autour de la structure en laissant quelques centimètres de marge.

Étape 3 :

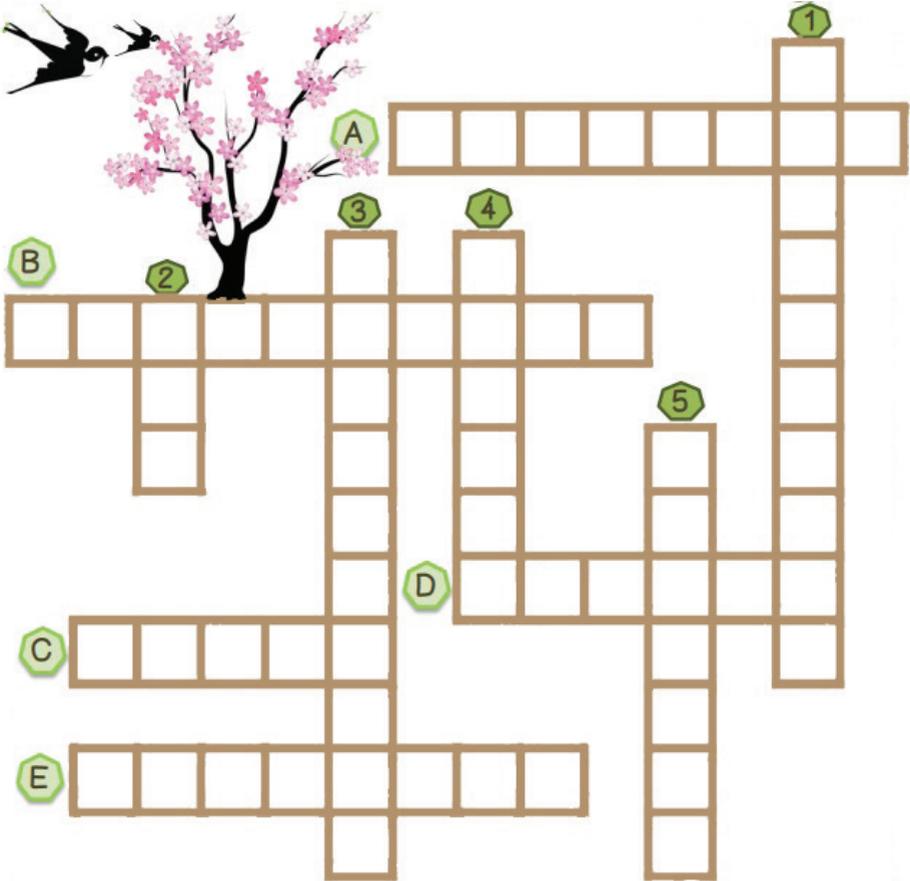
Coudre les extrémités du tissu sur le cadre de la structure. Attacher un cordage au cadre pour pouvoir maintenir le cerf-volant.

Étape 4 :

Pour terminer, décorez-le avec des petits nœuds et accrochez un joli ruban à votre cerf-volant, ce qui lui permettra de voler au gré du vent.



Les mots croisés du printemps



Horizontal A Au printemps, il précède l'apparition d'une feuille.

B Autre nom du narcisse, avec de jolies fleurs jaunes.

C Verte, elle pousse un peu partout dans les jardins, mauvaise qu'elle peut être.

D Ses rayons recommencent à bien nous réchauffer au printemps.

E Il sort de sa chrysalide et s'envole.

Vertical 1 Bête à bon Dieu rouge points noirs.

2 Les oiseaux en bâtissent un pour y pondre leurs œufs.

3 Une ne suffit pas pour faire le printemps selon l'expression.

4 Jolies, colorées, parfois odorantes, on en fait des bouquets pour soi ou pour offrir.

5 Elle se réveille doucement attendant le retour des fleurs pour butiner leur pollen.

38 NOS ATELIERS ET FORMATIONS

AVRIL 2023		
Sam 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 06	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 13	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Lun 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 18	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 20	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

MAI 2023		
Mar 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 04	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

JUIN 2023		
Jeu 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Lun 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

JUILLET 2023		
Sam 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Ven 21	Atelier aroma enfants	10h-12h
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Lun 24	Atelier aroma enfants	14h30-16h30
Jeu 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

AOÛT 2023		
Mar 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 02	Atelier aroma enfants	10h-12h
Sam 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Lun 07	Atelier aroma enfants	14h30-16h30
Jeu 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 24	Atelier aroma enfants	14h30-16h30
Sam 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 31	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

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

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Déodorant solide
- 🌿 Masque hydratant visage
- 🌿 Soin fortifiant cheveux
- 🌿 Lait douceur corporelle
- 🌿 Nettoyant réfrigérateur

THÈME ÉTÉ

- 🌿 Huile de soin coups de soleil
- 🌿 Gommage corporel
- 🌿 Lait drainant
- 🌿 Gel douche
- 🌿 Baume pour cuir

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

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

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

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Bougie Anti-moustique
- 🌿 Lait hydratant corps
- 🌿 Savon des anges

THÈME ÉTÉ

- 🌿 Roll on piqûres égratignures
- 🌿 Lait coups de soleil
- 🌿 Boule de bain

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, Rémi, Alexandre, Lucie, Pauline & Quentin

Mise en page : Quentin

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

Attention les huiles essentielles sont soumises à certaines mises 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

