

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE

 **ABIESSENCE**



**AUTOMNE**

*4<sup>ème</sup> trimestre 2023*

# AGENDA

---

## Marché de Montbrison :

- 07 et 21 octobre 2023
- 04 et 18 novembre 2023
- 02, 09, 16, 23 et 30 décembre 2023

## Manifestations et salons :

- Samedi 25 et Dimanche 26 Novembre 2023  
Salon Tatoutjuste à Saint-Étienne  
Rendez-vous de la transition écologique
- Dimanche 03 Décembre 2023  
Fête de Noël chez Abiessence



# SOMMAIRE

---

<b>LES PLANTES</b> .....	<b>4</b>
• Le souci	
• La bourrache	
<b>LE DOSSIER DU MOIS</b> .....	<b>8</b>
• La cicatrisation	
<b>CONSEILS COSMÉTIQUES</b> .....	<b>12</b>
• Rides, poches, cernes... Les remèdes naturels pour prendre soin de ses yeux	
<b>CONSEILS MÉNAGERS</b> .....	<b>16</b>
• Pastilles pour les WC	
<b>CONSEILS ENFANTS</b> .....	<b>18</b>
• Des huiles essentielles pour protéger les bambins	
<b>JARDINAGE</b> .....	<b>22</b>
• Vos plantes aromatiques à l'intérieur	
<b>ZOOM DES CULTURES D'ABIESSENCE</b> .....	<b>24</b>
• Des nouvelles des champs !	
<b>PROJETS D'ENTREPRISE</b> .....	<b>28</b>
• La production de bois-énergie chez Abies-Bois	
<b>NOTRE ACTIVITÉ BOIS</b> .....	<b>32</b>
• L'arrivée d'une nouvelle scie à Gumières	
<b>RECETTES</b> .....	<b>34</b>
• Velouté de patates douces parfumé au gingembre et à la cannelle	
• Compote de pommes/poires au romarin et à la listsée citronnée	
<b>LE COIN DES ENFANTS</b> .....	<b>36</b>
• Pain d'épices à l'huile essentielle d'orange douce	
• Retrouve les 7 erreurs et colorie le dessin	
<b>NOS ATELIERS ET FORMATIONS (PLANNING)</b> .....	<b>38</b>

# LE SOUCI (OU CALENDULA)



**Nom latin :** *Calendula officinalis*

**Partie distillée :** Plante fleurie

**Odeur :** Très douce, légèrement fleurie

**Provenance :** France

**Famille :** Asteraceae

## Botanique :

Le souci est une espèce de plante herbacée pérenne à courte vie souvent cultivée comme annuelle. Ses fleurs sont jaunes ou jaune orangé et apparaissent aux premiers jours du printemps et peuvent durer presque toute l'année. Elles mesurent généralement entre 5 et 50 cm de hauteur.

Très commun dans les régions méditerranéennes, le souci officinal croît dans la plupart des jardins et des friches sans avoir besoin d'y être semé, le vent faisant office de jardinier. Ses graines survivent à des froids intenses.



## Le saviez-vous ?

Le souci est une plante tinctoriale, d'utilisation domestique. Il fournit une couleur jaune crème, obtenue par une décoction de ses fleurs. Le souci fournit aussi



une source de colorant alimentaire non toxique, notamment utilisé pour foncer les beurres. C'est également une plante comestible.

De plus, le nom scientifique *Calendula* date du Moyen Âge et provient du latin *calendae* premier jour du mois.

Le souci est aussi un indicateur météorologique car ses capitules s'ouvrent et se ferment en liaison avec l'apparition du soleil.

## Aromathérapie :

Le souci ou calendula s'utilise principalement en eau florale ou en huile de macération. Il permet de nourrir et d'apaiser la peau, et est très utile pour les peaux très sensibles.



## Propriétés et indications thérapeutiques.

- Apaisante
- Hydratante cutanée
- Antiseptique
- Adoucissante
- Stimulante de la microcirculation
- Anti-parasitaire

## Quelques conseils d'utilisation.

### - Contre les brûlures superficielles ou coups de soleil :

L'huile de macération de calendula est idéale pour soigner des brûlures légères ou coups de soleil. Elle atténue la douleur et favorise la régénération de la peau après la brûlure.



#### Synergie après-soleil :

MC Calendula : 30ml  
MC Millepertuis : 50ml  
MC Carotte Sauvage : 20ml  
HE Lavande Aspic : 15 gouttes

Appliquer quelques gouttes de cette huile le soir après une exposition au soleil

### - Pour retrouver le moral :

L'eau florale de souci est idéale pour les personnes tristes, renfermées. Prendre 3 cuillères à soupe de cette eau florale dans un demi-litre d'eau, à boire dans la journée entre les repas.



### - Contre les peaux irritées (démangeaisons, eczéma) :

Dès 3 mois, appliquer des compresses imbibées ou vaporiser directement l'eau florale de souci sur les zones concernées.



#### Synergie contre le psoriasis :

MC Calendula : 25ml  
HV Bourrache : 25ml  
HE Lavande Aspic : 15 gouttes

Appliquer quelques gouttes sur les zones touchées.

### - En soin cosmétique :

Pour les peaux sensibles et fragiles, vaporiser en lotion tonique sur une peau nettoyée avant la crème de jour et de nuit. Vous pouvez associer l'eau florale de souci aux eaux florales de camomille romaine, rose ou lavande.



#### Synergie après-rasage :

HE Cèdre de l'Atlas : 30 gouttes  
HE Lavande Aspic : 20 gouttes  
HE Menthe Poivrée : 10 gouttes  
MC Calendula : 50ml

Pour avoir une peau douce après le rasage, appliquer quelques gouttes du mélange sur la peau après le rasage.

# LA BOURRACHE



**Nom latin :** *Borago officinalis*

**Partie distillée :** Graines

**Odeur :** Assez neutre

**Provenance :** Régions méditerranéennes

**Famille :** Boraginacées

## Botanique :

La bourrache est une herbe annuelle à tige cylindrique, épaisse, dressée, de 20 à 60 cm de haut. Les feuilles sont alternées, à surface ridée. Toute la plante est recouverte de poils raides, courts et fermes qui la rendent rude au toucher.

La plante se développe autour d'une racine pivotante qui peut être profonde. Elle forme une collerette quand elle est jeune ou stressée, capable de résister à une sécheresse ou à un hiver doux, puis développe de grosses tiges creuses quand la saison redevient propice et devient dès lors plus sensible au gel.



Longtemps considérée comme une plante alimentaire, la bourrache était largement cultivée au Moyen Âge. Encore aujourd'hui, les jeunes feuilles peuvent être hachées et marinées, puis mangées en salade, en potage ou cuites, comme des épinards. Elles ont un goût semblable à celui du concombre. Les fleurs sont aussi comestibles mais elles servent plus souvent à décorer la table et les assiettes. Leurs saveurs sont proches de celles des huîtres.

## Aromathérapie :

En aromathérapie, la bourrache s'utilise principalement en huile végétale, sur la peau, mais se consomme également en alimentaire. Elle contient un fort pourcentage d'acide gras essentiel gamma-linoléique qui est très bénéfique pour le corps. Prendre 1 à 2 cuillères à café par jour d'huile végétale de bourrache pure avant les repas permet de limiter le cholestérol et le diabète.

## Le saviez-vous ?

La bourrache est également appelée langue de bœuf ou bourrage.

## Propriétés et indications thérapeutiques.

- Hydratante
- Régénérante
- Antiride
- Anti-inflammatoire
- Régulateur du système hormonal

### Quelques conseils d'utilisation.

#### - Pour lutter contre les douleurs inflammatoires :

Masser les zones concernées avec quelques gouttes d'huile végétale de bourrache et une goutte d'huile essentielle d'eucalyptus citriodora 2 à 3 fois par jour.



#### Synergie pour soulager l'arthrose :

HE Eucalyptus Citriodora : 20 gouttes  
HE Pin Sylvestre : 20 gouttes  
HE Gaulthérie : 20 gouttes  
HV Bourrache : 20ml

Appliquer le mélange sur la zone douloureuse 3 fois par jour. L'utiliser 5 fois par semaine avec 2 jours de pause.

#### - En cosmétique :

Cette huile est exceptionnellement riche en acides gras polyinsaturés et en vitamines A, D, E, K. Grâce à cette richesse, elle a un pouvoir régénérant très important au niveau de la peau et lui redonne souplesse, élasticité et

tonicité en particulier pour les peaux sèches, ridées, dévitalisées et fatiguées.

#### Huile merveilleuse :

HV Onagre : 50ml  
HV Bourrache : 50ml  
HV Rose Musquée : 50ml  
HV Jojoba : 50ml  
HE Cyprès : 3 gouttes  
HE Ylang Ylang : 3 gouttes  
HE Géranium : 2 gouttes  
HE Lavande Vraie : 4 gouttes

Pour régénérer la peau et retarder les effets du vieillissement.

#### - En soin pour les ongles et cheveux :

L'huile végétale de bourrache est idéale pour le soin des ongles mous et cassants ou comme huile de soin en cas de cheveux fatigués, secs et ternes pour leur redonner force et vitalité.



#### Masque contre les cheveux ternes et cassants :

HE Ylang-Ylang : 10 gouttes  
HE Citron : 10 gouttes  
HE Géranium Rosat : 10 gouttes  
HV Ricin : 10ml  
HV Bourrache : 10ml

Appliquer le mélange sur le cuir chevelu en massant. Laisser poser le masque 15 minutes avant de rincer et de procéder à son shampoing habituel.

# LA CICATRISATION

La peau possède la capacité de se régénérer naturellement lorsqu'elle a été agressée : c'est la cicatrisation. Pour avoir une bonne cicatrisation et éviter les cicatrices très visibles, il est indispensable de savoir comment évaluer sa gravité, la traiter et la protéger.

## Qu'est-ce que la cicatrisation ?

Après avoir eu une plaie, une brûlure, un bouton, une intervention chirurgicale ou une blessure diverse, il est important de bien désinfecter et d'évaluer la gravité pour ensuite pouvoir mieux cicatriser.



Pour le savoir, plusieurs critères permettent d'en évaluer la gravité :

- La localisation : les plaies au visage sont plus graves.
- L'étendue de la lésion.
- La profondeur de la plaie.

En effet, la plaie peut concerner plusieurs couches de la peau. L'épiderme et le derme si celle-ci est superficielle. L'hypoderme si elle est profonde. Par ailleurs, les muscles, tendons, nerfs, vaisseaux et organes peuvent aussi être touchés.

Ces différents facteurs peuvent également faire varier le temps de la cicatrisation (entre 1 mois et 1 an environ).

La cicatrisation se fait généralement naturellement, mais une intervention humaine est parfois nécessaire pour éviter une surinfection ou pour l'accélérer.

Plusieurs facteurs vont faire varier une bonne cicatrisation. Par exemple, l'âge d'une personne, le stress, une mauvaise circulation sanguine, ou encore une insuffisance cardiaque ou un manque d'oxygène.

En revanche, les complications d'une mauvaise cicatrisation peuvent être multiples et de plusieurs types :

- Locales : infection, déhiscence (séparation).
- Fonctionnelles : lésions tendineuses par exemple.
- Locorégionales : gangrène, ostéite, arthrite.
- Générales : toute plaie est une porte d'entrée pour une bactériémie.
- Esthétiques : une cicatrisation anormale peut conduire à une consultation rapide.



## Quelles sont les étapes de la cicatrisation ?

### Il existe 6 types de cicatrices différentes :

les cicatrices dites « bien formées » qui sont souples, blanches et lisses et peuvent disparaître assez rapidement.

Les cicatrices atrophiques qui se caractérisent par de petites traces creuses et enfoncées.

Les cicatrices hypertrophiques qui sont rouges, dures et surélevées, en relief sur la peau.

Les cicatrices chéloïdes qui sont dures et de grande taille. En général, celles-ci persistent plus de 18 mois après leur formation.

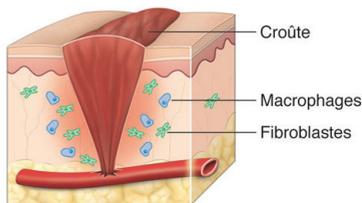
Il existe aussi les cicatrices étirées ; qui correspondent à de petites traces longues et légèrement creusées.

Enfin, les cicatrices hyperpigmentées, reconnaissables par leurs coloris rouges, roses, bruns ou même noirs.

### La cicatrisation se déroule en 3 phases différentes.

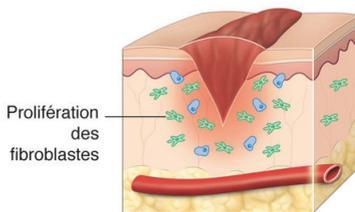
La première, est la détersion, aussi appelé la phase inflammatoire. Elle concerne les premières heures après la blessure. A ce moment-là, les vaisseaux sanguins se dilatent, la peau rougit et les défenses immunitaires se mettent en place pour éliminer les germes pathogènes. La désinfection de la plaie est alors primordiale. Si vous ne pouvez pas soigner la plaie sur le moment même, il est important de la maintenir dans un milieu humide (un mouchoir

imbibé d'eau par exemple). En effet, cela permet d'améliorer la cicatrisation, car les cellules responsables de celle-ci ont besoin d'humidité pour jouer leur rôle correctement.



b. Phase inflammatoire

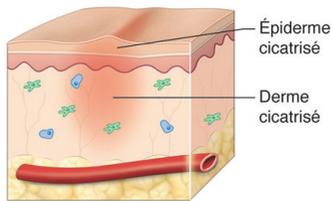
Lors de la deuxième phase, quelques jours après la blessure, l'organisme va se mettre à fabriquer du collagène et du tissu conjonctif, servant de soutien aux autres tissus du corps, assurant leur nutrition et participant aux mécanismes de défense immunitaire, en grande quantité. C'est à ce moment que la plaie se raffermie peu à peu et que sa taille diminue.



c. Phase de migration

La troisième et dernière phase est celle de la régénération. C'est la plus longue phase de la cicatrisation, qui débute au bout d'une semaine environ. La plaie se referme progressivement à partir de l'extérieur, s'il s'agit d'une petite brûlure ou d'une blessure superficielle, celle-ci ne donnera pas forcément une cicatrice. En revanche, si la plaie est plus étendue ou profonde, une cicatrice va apparaître, rouge dans un premier temps, puis elle

va s'éclaircir petit à petit tout en se raffermissant. C'est alors qu'il faut faire attention pour que la cicatrisation se fasse correctement.



d. Phase de maturation

## Comment favoriser la cicatrisation ?

Il existe différentes plantes naturelles qui permettent d'aider à la cicatrisation et qui peuvent être utilisées tout au long du cycle.

Le jus de citron, l'aloe vera, l'argile verte, ou encore le miel, sont depuis longtemps des incontournables de la cicatrisation. Ils sont utilisés comme régénérant, antioxydant ou encore désinfectant.



Il est possible d'associer ces éléments avec d'autres huiles végétales ou huiles essentielles.

En aromathérapie, de nombreuses solutions s'offrent à nous.

En huile végétale, le calophyllum est souvent utilisé comme anti-inflammatoire cutané, mais aussi comme régénérant et désinfectant. La rose musquée, quant à elle, est reconnue comme étant cicatrisante. Elle est également anti-oxydante et protège la peau des agressions.



Ces huiles végétales peuvent être associées à différentes huiles essentielles.

Par exemple, l'huile essentielle de ciste, qu'il est possible d'utiliser pour stopper un saignement et accélérer la cicatrisation, la carotte, régénérante et revitalisante, mais aussi la lavande fine, très polyvalente. Elle permettra de désinfecter et cicatriser à la fois, ou encore l'hélichryse italienne qui activera la microcirculation et favorisera une bonne circulation.



La macération de calendula, aussi appelé souci, peut soulager les brûlures, tout comme la macération de millepertuis, et elle aura également des vertus anti-inflammatoires.



Une dernière solution pour faire varier les utilisations, c'est l'argent colloïdal. En effet, depuis le Moyen-âge, l'argent colloïdal est apprécié pour ses vertus antiseptiques, notamment pour son

action inhibitrice sur la prolifération des bactéries. C'est en application locale qu'elle sera le plus utile.



### Objectif régénération :

HE Ciste : 1ml  
 HE Carotte : 0.5ml  
 HE Hélichryse italienne : 1ml  
 HE Lavande fine : 1ml  
 HV Calophyllum : 20ml  
 HV Rose musquée : 6.5ml

Dans un flacon de 30ml, mélanger toutes ces huiles essentielles avec les huiles végétales. Appliquer quelques gouttes sur la cicatrice, matin et soir durant 1 mois.

Chez les jeunes enfants, il est également possible d'avoir recours aux eaux florales qui seront moins fortes, comme l'achillée millefeuille, le bleuet, la camomille romaine ou encore la carotte sauvage, qui seront tout aussi efficaces en général puisque les enfants cicatrisent plus vite.



Il est donc préférable d'aider notre corps, déjà présent sur la cicatrisation dès la présence d'une plaie, afin d'accélérer le processus ou de le rendre plus facile et moins visible.

Hormis les massages cutanés il faudra également éviter le contact avec le soleil. En exposant une plaie ou une cicatrice aux UV, la production de mélanine sera renforcée et la cicatrice va brunir. Il sera donc encore plus difficile à la faire disparaître.

Notre alimentation aussi peut jouer

un rôle important. Par exemple, le collagène, qui est le tissu de soutien de la peau. Notre corps fabrique du collagène naturellement jusqu'à l'âge de 30 ans. Mais après, sa production va diminuer, rendant la peau plus fine, donc moins résistante aux agressions.

Cependant, le temps n'est pas le seul ennemi du collagène. En effet, une alimentation trop riche et trop sucrée peut accélérer sa dégradation en provoquant la réaction dite de Maillard. Il s'agit d'une réaction chimique qui, lorsque les sucres ingérés entrent en contact avec le collagène, entraîne une rigidification définitive des fibres de collagène et donc une plus grande difficulté à cicatriser.

Au-delà de l'âge et de certaines situations, il ne faut pas oublier non plus que nous ne sommes pas tous égaux en matière de cicatrisation puisqu'il y a des peaux qui cicatrisent plus ou moins vite. S'il est évident qu'on ne doit pas non plus surestimer le rôle de l'alimentation dans le processus de cicatrisation, elle reste néanmoins l'un des rares facteurs qui peut être modifié pour faciliter cette cicatrisation.

### ATTENUER UNE CICATRICE

HE Geranium rosat 40 x 	+	HE Gaultherie 40 x 
HE Lavande fine 75 x 	+	HE Romarin 40 x 
HY de Rose musquée 25 ml 	→	
=  Rollon 9 ml Bien agitez		

Appliquez 3 fois par jour pendant 10 jours

# RIDES, POCHEs, CERNES... LES REMÈDES NATURELS POUR PRENDRE SOIN DE SES YEUX

## Les rides.

Prendre soin de vos yeux et avoir une routine spécifique est nécessaire si vos objectifs de soins de la peau impliquent la réduction des rides sous les yeux.



La peau sous les yeux est plus fine que celle du reste du visage et plus sensible aux facteurs externes qui peuvent accentuer les signes de vieillissement.

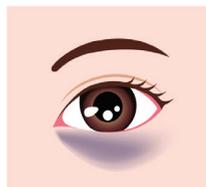
Deux types de rides peuvent se développer autour des yeux à mesure que nous vieillissons.

**Les rides dynamiques** : se forment par contraction musculaire sous la surface de la peau ; pensez aux pattes d'oie qui apparaissent lorsque vous souriez. Avec le temps, les rides dynamiques peuvent devenir des rides statiques, qui sont le résultat du processus naturel de vieillissement et de facteurs environnementaux comme l'exposition au soleil qui exacerbent les rides.

**Les rides statiques** : sont des plis et des ridules visibles lorsque votre visage ne bouge pas. Quel que soit le type de rides dont vous souffrez, si vous cherchez à en réduire l'apparence, découvrez comment vous pouvez atténuer les rides du dessous des yeux.

## Les poches.

L'apparition de poches sous les yeux concerne autant les hommes que les femmes. Elles peuvent être de plus en plus visibles avec l'âge car la peau a tendance à davantage se marquer, à se relâcher et perdre de son élasticité. La fatigue et une mauvaise hygiène de vie peuvent aussi jouer un rôle. Le manque de sommeil affecte l'aspect de votre peau. Bien dormir, suffisamment chaque nuit, dans une pièce fraîche, en plus de recharger votre corps en énergie, permet de limiter les poches sous les yeux. De même, une bonne hygiène de vie, avec un rythme régulier et une alimentation équilibrée est recommandée. Le tabac et l'alcool sont à éviter.



Chaque matin, avant votre crème de jour, appliquez un contour des yeux pour hydrater et tonifier la peau fragile du contour de l'œil. Un soin décongestionnant permet de drainer la peau et favorise la réduction des poches.

Le contour des yeux fait partie des zones les plus sensibles du visage. Comme vous pouvez le remarquer, votre peau y est très fine et produit peu de sébum, ce qui peut facilement entraîner un dessèchement cutané.

Cette partie du visage est pauvre en collagène et en élastine, et elle est plus

sensible aux agressions extérieures comme les UV et la pollution, ce qui explique en partie le fait que les signes de l'âge (comme les rides et ridules) et les signes de fatigue (comme les cernes et les poches) y apparaissent plus facilement.

Le contour de l'œil a donc des besoins différents de ceux du reste du visage. Par exemple, les personnes aux peaux mixtes ou grasses achèteront une crème adaptée à leur type de peau, mais celle-ci ne sera pas assez hydratante pour le contour des yeux qui lui, ne produit presque pas de sébum.

Le contour de l'œil est une zone très spécifique qui a des caractéristiques différentes de celles du reste du visage.

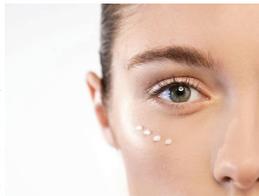


Utiliser un produit non adapté peut donc entraîner des allergies ou autres réactions cutanées comme des petits boutons ou des irritations, car la plupart des crèmes, même bio et naturelles, ont une formulation trop agressive pour être utilisées sur le contour de l'œil.

Les soins contour des yeux, eux, sont spécialement formulés pour convenir à cette partie du visage. Leur texture est souvent plus fluide et moins grasse pour éviter qu'elle ne se diffuse jusqu'à l'œil. Ils sont également plus doux et plus hydratants, ce qui permet de protéger cette zone de l'apparition des signes de fatigue ou des premières rides.

## Les cernes.

Les cernes sous les yeux figurent parmi les préoccupations cosmétiques les plus courantes. Ils sont généralement définis comme une modification de la pigmentation ou du relief de la paupière inférieure. Le regard paraît alors plus triste et fatigué. Attention toutefois à ne pas confondre cernes et poches, qui correspondent quant à elles à un gonflement de la paupière inférieure.



Il n'y a pas d'âge pour avoir des cernes, mais le problème peut s'aggraver avec le temps, la vieillesse, la fatigue, le stress et une mauvaise hygiène de vie.



Pour décongestionner le contour des yeux et réveiller le regard, il est possible d'avoir recours à de l'eau florale de bleuet. En plus d'être rafraîchissante et tonifiante, elle possède des vertus anti-inflammatoires et des propriétés apaisantes. Il est également possible de se tourner vers un hydrolat de rose (adouçissante, antiride et régénérante) ou d'hamamélis (apaisante, purifiante et astringente).



Ces eaux florales peuvent être appliquées sur des compresses froides, ou directement vaporisées sur les yeux fermés, juste avant l'application du soin spécial contour des yeux. Le contour des yeux Abiescence permet d'apporter des solutions pour limiter les signes de fatigue

et du vieillissement autour des yeux.

L'eau florale de camomille a des propriétés anti-inflammatoires, astringentes et anti-oxydantes. L'eau florale de camomille est antimicrobienne, apaisante et capable de calmer les irritations. L'eau de camomille est astringente et calme l'inflammation. Elle est conseillée pour les yeux rouges et gonflés. Elle est aussi un excellent remède en cas d'irritation oculaire ou de conjonctivite. Plongez une compresse stérile dans de l'eau florale de camomille romaine, et appliquez-la sur vos yeux durant 10 à 15 minutes.

Le masque gel yeux s'utilise de deux façons. Employé à froid, le temps de pause est de 15 minutes. Il est préférable de le poser au réveil. Très sollicité en période estivale, il apaise immédiatement les tensions oculaires et favorise la relaxation. Avant de l'appliquer sur les yeux, il est utile de le placer dans le réfrigérateur afin de le refroidir pendant la nuit. Cette technique a en effet pour but de désenfler les yeux et de tiédir le regard. Par conséquent, si vous voulez plus de relaxation, optez pour le masque gel froid.



Les vertus d'un tel masque sont nombreuses. Au niveau de la santé, le recours à ce masque gel contribue à atténuer les tensions. Il abaisse en outre les sensations de fatigue. De plus, il vise aussi à adoucir les maux de tête.

Côté bien-être, il apporte une touche de relaxation et contribue à la favorisation de la sensation de fraîcheur. Effectivement, il

aide à purger les effets négatifs et optimise la circulation des flux à l'intérieur du corps. Au niveau de la beauté cosmétique, il efface les cernes.

De même, il réduit les gonflements et les poches sous les yeux. Il revigore en outre le regard et améliore l'aspect physique de celui-ci. Par ailleurs, il renforce aussi la pénétration des produits cosmétiques et active les effets positifs de celui-ci.



Pour décongestionner les poches sous les yeux rien de plus simple il suffit de vous masser le cerne de l'intérieur vers l'extérieur pendant 2-3 minutes.



## Comment bien se démaquiller les yeux ?

Pour démaquiller ses cils correctement en évitant les irritations oculaires quoi de mieux qu'un démaquillant naturel à base d'huile végétale et d'eau florale.



### Démaquillant naturel

HV Amande Douce : 60ml

EF Bleuet : 30ml

EF Camomille : 30ml

Mélangez le tout et découvrez votre démaquillant cil biphase

L'huile végétale de ricin est aussi très réputée pour favoriser la pousse des cils, à appliquer à l'aide d'un coton tige directement sur les cils.



Pour bien se démaquiller sans agresser l'œil et la peau il faut commencer par la racine du cil à la pointe du cil.



## Quelques astuces naturelles supplémentaires.

### Les tranches de concombre :

C'est un incontournable des remèdes beauté pour enlever les poches sous les yeux. Composé à 95% d'eau, le concombre est un excellent hydratant pour la peau. Il a des propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes.

Pour en tirer tous ses bienfaits, il suffit de le placer au frais une heure au frigo puis de le découper en rondelles à poser sur les yeux fermés pendant 10 à 15 minutes.



### Les sachets de thé noir ou vert :

C'est LE remède naturel anti-cernes et anti-poches par excellence.

Il suffit de les laisser refroidir après l'infusion, les placer quelque temps au réfrigérateur et de les placer sur les yeux pendant 15 minutes.

### Le marc de café :

Le marc de café peut également être utilisé efficacement pour dégonfler les poches et lutter contre les cernes.

Pour préparer cette recette maison, vous aurez besoin d'une cuillère à soupe de marc de café, d'une cuillère de yaourt et de quelques gouttes de jus de citron. Vous avez juste à mélanger les 3 ingrédients et réfrigérez le mélange. Vous pouvez ensuite l'appliquer sur vos cernes comme un masque. Laissez agir pendant 15 minutes, puis hydratez bien votre peau.

Les propriétés du marc de café, du yaourt et du citron agiront en profondeur pour éliminer les cernes causés par la fatigue ou le stress.

### Le gel d'aloë vera :

L'aloë vera contribue à la réduction de l'inflammation au niveau des cernes et à hydrater la peau pour atténuer l'apparence de ces dernières.



Appliquer une noisette de gel sous les yeux et procéder à un auto-massage doux pendant quelques minutes avant de retirer le surplus avec un coton.

### La pomme de terre :

La pomme de terre, véritable star de notre alimentation, se retrouve également dans nos rituels beauté pour son action décongestionnante très efficace contre les cernes.

Facile à appliquer, il suffit de râper 2 tranches de pommes de terre, de les envelopper dans du coton ou du film plastique, puis de les mettre au frais avant de les appliquer en cataplasme sur les yeux pendant environ quinze minutes. Résultats surprenants garantis!

## PASTILLES POUR LES WC

Les pastilles toilettes et les blocs w.c. que l'on trouve dans le commerce contiennent des substances corrosives, dangereuses pour l'environnement et très toxiques pour la faune aquatique.

Les substances chimiques utilisées pour parfumer nos produits d'entretien sont dangereuses pour la santé. Une fois la chasse tirée, tous ces produits finissent dans les eaux usées. Les eaux trop polluées ne peuvent être traitées par les stations d'épuration et sont rejetées dans les milieux aquatiques. Ils finissent par polluer les sols et nuisent gravement au bon fonctionnement des écosystèmes.

Il devient essentiel de changer nos habitudes en ce qui concerne les produits d'entretien que nous utilisons quotidiennement pour le bien de la faune et de la flore. À coup de publicité et de slogans accrocheurs, les marques ont réussi à nous convaincre que seuls leurs produits sont efficaces. Pourtant il existe des substances naturelles et efficaces qui étaient utilisées quotidiennement il y a encore quelques années. Ces produits sont biodégradables, non dangereux pour notre santé et ont aussi l'avantage d'être moins chers.

### **Voici une petite recette conseillée par Abiessence !**

#### **Matériel recommandé :**

Béchers, éprouvettes, balance, une fourchette, moules

#### **Ingrédients :**

Composition pour 6 pastilles

#### **PHASE A**

Acide citrique : 18.00gr

Bicarbonate de soude : 53.00gr

#### **PHASE B**

Eau Florale de Lavandin super : 3.5ml

Huile Essentielle de Lavandin super : 6 gouttes

Huile Essentielle de Menthe Poivrée : 6 gouttes

Huile Essentielle de Lemongrass : 6 gouttes

#### **Explication des matières :**

Acide citrique : fort pouvoir détartrant.

Bicarbonate de soude : fort pouvoir désinfectant.

Eau Florale de Lavandin super : antiseptique.

Huile Essentielle de Lavandin super : antiseptique.

Huile Essentielle de Menthe poivrée : antibactérienne.

Huile Essentielle de Lemongrass : dégage une odeur citronnée.

### **Mode opératoire :**

Phase A : Dans un bécher peser et mélanger l'acide citrique et le bicarbonate de soude à l'aide d'une fourchette.

Phase B : Dans une éprouvette mesurer l'eau florale et les huiles essentielles.

!!!!!! ATTENTION !!!!!!!

Lorsque vous incorporez la phase B dans la phase A, il ne faut pas que le mélange mousse trop.

Il est très important de le faire délicatement, petit à petit, lentement, progressivement, en plusieurs fois.

Phase finale : une fois que les poudres sont humides uniformément, vous pouvez conditionner dans les moules. Laissez poser environ 1 heure et démoulez délicatement.

### **Conservation :**

Ces pastilles se conservent 3 mois à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

### **Utilisation :**

Mettre 1 pastille au fond de la cuvette de vos toilettes, laissez agir 15 à 30 minutes, brossez et tirez la chasse d'eau. 1 fois par semaine.



# DES HUILES ESSENTIELLES POUR PROTÉGER LES BAMBINS

Les huiles essentielles sont réputées pour lutter efficacement contre les microbes. On parle moins souvent de leurs bienfaits sur l'immunité et notamment chez les enfants et les bébés. Or il est possible de mettre à profit ce potentiel dès le plus jeune âge, au moment où l'enfant construit ses défenses immunitaires.

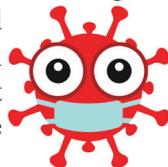
On entend souvent dire que les huiles essentielles (HE) sont contre-indiquées chez les enfants et à fortiori chez les bébés. Ces concentrés aromatiques seraient « trop forts » pour être utilisés en



toute sérénité. Parallèlement, l'expertise clinique montre que les nourrissons qui reçoivent des huiles essentielles en guise de prévention ou même en traitements curatifs lorsqu'ils souffrent de rhinite, d'otite ou d'autres infections hivernales sont bien plus résistants que les autres. La « bravoure » et la « témérité » de ces mamans tournées vers la santé au naturel apportent la preuve que, lorsque l'utilisation est appropriée, les bénéfices sont significatifs.



Si le choix des huiles essentielles, des doses, des voies d'administration est plus limité que pour l'adulte, l'aromathérapie chez le bébé est incontestablement une des médecines les plus efficaces pour forger son immunité et charpenter ce petit être en pleine construction. C'est en côtoyant les bactéries et les antigènes que le nourrisson apprend à « faire la guerre » aux microbes et acquiert une bonne capacité à se défendre.



## Stocker les munitions.



En effet, il faudra attendre ses 2 ans pour que les lymphocytes B (les cellules qui fabriquent les anticorps) aient leur pleine fonctionnalité. Au fur et à mesure des confrontations, ces cellules de l'immunité deviennent beaucoup plus réactives et efficaces. Elles parviennent même à mémoriser et à stocker les munitions microbiologiques, pour pouvoir les ressortir en cas d'une nouvelle confrontation. Les huiles essentielles complètent ces défenses en soutenant l'immunité innée, celle des macrophages entre autres. Ces cellules sont les combattantes de première ligne.

## Le pin sylvestre, tonifiant et décongestionnant :

Le phénomène est le même dans le règne végétal. Pour bien protéger la plante, son essence est censée effectivement avoir un large spectre d'activité immunitaire, car, dans la nature, les prédateurs sont nombreux et diversifiés. Ainsi, les essences de conifères, les plus vieux aromatiques de la planète, sont beaucoup plus tournées vers une stimulation de l'immunité innée. L'huile essentielle de pin sylvestre est dite « roborative », car elle aide à se relever des plus grandes fatigues et nous rend robustes.



Le bébé, in utero, évolue pendant 9 mois dans un univers dépourvu de microbes et totalement stérile. Il ne côtoie donc aucun antigène, c'est-à-dire aucun élément étranger potentiellement dangereux avant sa naissance. Le cordon ombilical lui apporte par ailleurs les anticorps maternels protecteurs. Cet univers hautement sécurisé laisse le temps au fœtus de construire les bases de son immunité dans sa moelle osseuse et son thymus.



## **Le thym, symbole de force.**

Ce système est sûrement un des plus complexes et des plus importants de l'être humain. Il lui permet à la fois de se défendre, de se réparer, mais aussi de reconnaître, d'identifier, de

tolérer ou au contraire de combattre ce qui lui est étranger. Lymphocytes, anticorps, polynucléaires neutrophiles, macrophages, histamine, interleukine, amygdales, végétations, thymus : la liste des médiateurs, des organes et des acteurs de l'immunité est longue. L'installation de tous ces protagonistes et de leurs réseaux de communication peut rencontrer des perturbations. Par exemple, de gros coups de faiblesse laissent le bébé plus vulnérable face aux épidémies virales et à leur surinfection. Ou bien, à l'inverse, des excès de zèle et une surréactivité immunitaire par rapport à tout ce qui entoure l'enfant : allergies ou terrain atopique. Pour rester dans le juste milieu, certaines huiles essentielles sont, en aromathérapie, des guides remarquables pour sécuriser les étapes de construction.

## Le thym est une plante attirante et surprenante :

Or, certaines ciblent particulièrement l'univers des bactéries et des microbes, notamment les plantes qui poussent à ras du sol, en contact direct avec la terre, comme le thym. Il côtoie l'humus, reste toujours vert et lignifié. Cette plante dégage des fragrances chaudes et piquantes et reste le symbole de la force et du courage. Son nom fait référence à une glande primordiale pour la construction de l'immunité spécifique : le thymus. Il se situe au milieu de la



cage thoracique. L'huile essentielle de thym recommandée en pédiatrie est celle qui est riche en linalol. Utilisée en cure, cette huile essentielle de thym à linalol apporte une régulation neurovégétative propice à l'équilibre immunitaire, due aux propriétés sédatives du linalol, et une stimulation douce des lymphocytes pour une immunité plus puissante, plus précise et plus fine.



### Stick immunitaire :

HE Ravintsara 3 gouttes  
 HE Eucalyptus radiata 3 gouttes  
 HE Pin sylvestre 3 gouttes  
 HE Thym linalol 1 goutte  
 HV Amandes douces 9ml



Ce stick peut s'appliquer chez les enfants à partir de 3 ans. Il est à appliquer sous la voûte plantaire de chaque pied ainsi que le long de la colonne vertébrale, le soir au coucher. Vous pouvez l'utiliser en petite cure immunitaire pendant 1 semaine par mois ou en cas de fortes épidémies, un soir sur deux.

## Garde du corps et du coeur.

La construction immunitaire ne se résume pas à la fabrication d'anticorps et à la lutte contre les infections. Elle s'inscrit dans une véritable construction identitaire. Vivre en harmonie avec les gens autour de soi et savoir réagir aux événements de la vie est l'apprentissage de toute une vie. De même qu'apprendre à céder, à accepter ou au contraire à s'affirmer et réagir d'une manière juste, comme dans les périodes de l'enfance et de l'adolescence, parfois laborieuses sous ces aspects.



Les enfants, jusqu'à l'âge de 7 ans, ont tous leurs antennes sensorielles et extra-sensorielles déployées et opérationnelles. Intuitifs et sensibles, ils ressentent le moindre déséquilibre chez leur maman ou au sein du foyer. La diffusion atmosphérique des huiles essentielles est un outil qui leur convient particulièrement.

L'huile essentielle de bois de hôte est comme le câlin d'une grand-mère, la lavande fine rassure comme le regard de la maman, la camomille noble associée au palmarosa chasse les peurs, et le ravintsara donne confiance, comme une empreinte paternelle, puissante et rassurante. Dans un diffuseur à ultrasons, mettre 5 gouttes

de chacune de ces huiles essentielles et diffuser 15 minutes dans la chambre de bébé avant le coucher.

### Les huiles essentielles en diffusion



Pour réchauffer le cœur d'un bambin fragilisé et craintif, souvent bousculé par son cheminement identitaire intérieur (colères, cauchemars), ces huiles essentielles peuvent lui donner confiance pour affronter l'altérité et acquérir son autonomie dans l'harmonie et la paix.

### Les règles de l'art aromatique pour les petits.



Quelques grandes précautions sont à connaître en matière d'utilisation des huiles essentielles chez le nourrisson. Sa peau, ses voies respiratoires, son métabolisme et son système nerveux ne sont pas encore pleinement fonctionnels. Cette immaturité abaisse le seuil de toxicité des médicaments

et des molécules aromatiques. Par ailleurs, une huile essentielle est un pur concentré de molécules aux propriétés pharmacologiques. Il faut donc appliquer ces règles de prudence.

- Diluer systématiquement les huiles essentielles dans une huile végétale de noyau d'abricot à 20 ou 30 % maximum à partir de 9 mois. 
- Ne pas utiliser les voies sublinguale et orale.
- Les molécules convulsivantes sont strictement contre-indiquées (pulégone, pinocamphone, thuyone, menthone, piperitone, bornéone, fenchone...) et aussi celles qui sont dermocaustiques (HE à phénols et à aldéhydes aromatiques). Les huiles essentielles riches en 1,8-cinéole sont à manipuler sur la base de conseils avisés.
- Face à toutes ces contraintes, il est conseillé d'être guidé par un professionnel ou un ouvrage spécialisé. Mais une fois les bons gestes enregistrés, les huiles essentielles aident à créer un continuum entre parents et enfants en stimulant la sensorialité et guidant la construction immunitaire.



# VOS PLANTES AROMATIQUES À L'INTÉRIEUR : COMMENT LES SEMER ET LES CULTIVER ?

Vous aimez relever vos plats avec des herbes aromatiques ? Bonne nouvelle, cultiver des condimentaires est à votre portée ! Nul besoin d'un jardin ou d'une terrasse pour profiter de plantes aromatiques. Suivez ces quelques conseils pour profiter à domicile de leurs saveurs.

## Quels aromates cultiver dans sa cuisine ?

Toutes les variétés de plantes aromatiques ne supportent pas la culture en pot, certes. Mais vous disposez déjà d'une large palette, notamment les herbes les plus utilisées en cuisine.



En majorité, ces plantes sont annuelles à quelques exceptions près :

- Aneth
- Basilic
- Ciboulette
- Coriandre
- Estragon
- Laurier (persistant)
- Menthe (persistant)
- Persil
- Romarin (persistant)
- Sauge (persistant)
- Sarriette
- Thym (persistant).



## Comment semer vos graines de condimentaires ?

L'avantage de la culture des plantes aromatiques est que vous pouvez en semer toute l'année, sans tenir compte des périodes de semis et de récolte de chacune des variétés.



Tous les types de pots peuvent convenir, pourvu qu'ils :

- Offrent l'espace suffisant.
- Soient munis d'un trou pour permettre le drainage (trou à reboucher avec des éclats de poterie ou gravier).
- Soient poreux et laissent le plant respirer. Le matériau à privilégier est la terre cuite.



L'idéal est d'employer un terreau spécifique pour semis, assez riche en nutriments.

## Besoins en eau, lumière et espace de vos cultures en pot.

Toutes les plantes aromatiques ne nécessitent pas les mêmes besoins en eau, lumière et espace. Semez donc la même variété ou celles aux besoins proches dans un même contenant, s'il est suffisamment grand. Vous devez laisser au plant au moins 10 cm de toutes parts afin de lui permettre de se développer suffisamment. Attention à la menthe, dont les graines ont un besoin accru en espace, quitte à asphyxier ses voisines. Cultivez-la seule.



## Où exposer vos pots de condimentaires à l'intérieur ?

Vous pouvez par exemple rassembler les variétés suivantes :



- Estragon, coriandre, oseille, ciboulette et persil pour leur arrosage fréquent (maintenez toujours une terre humide) et une exposition solaire modérée (seuil de fenêtre à mi-ombre, étagère ou table).
- Romarin, laurier et thym, herbes provençales d'origine, adoreront une exposition généreuse et un arrosage ponctuel.



- Le basilic, dont la culture est réputée difficile, mérite d'avoir son pot privilégié, tant il est demandeur en chaleur, lumière et humidité.



## Entretien de vos plantes condimentaires.

En règle générale, et c'est valable pour tous les semis de graines de fleurs et de légumes à l'intérieur, la terre doit rester humide sans être détrempée. C'est pourquoi il faut arroser une fois par jour en été, et deux à trois fois par semaine en période hivernale. Nous préconisons d'arroser plutôt le matin que le soir, afin d'éviter l'apparition de maladies.

L'idéal est d'assurer en moyenne 6 à 8 heures de clarté par jour à vos pots. Certains signes extérieurs peuvent vous informer sur les besoins en lumière de vos plantes condimentaires :

- Les tiges s'allongent et les feuilles se raréfient, ou rétrécissent : pas assez de lumière !
- Des taches apparaissent sur les feuilles : à contrario, éloignez vos pots de la fenêtre.



## DES NOUVELLES DES CHAMPS !

Si nous devons résumer la saison des cultures de cet été en seul mot: superbe ! Malgré tout ce que nous avons pu entendre : trop froid en juillet, brûlant en août, trop sec pour les 2... les plantes nous ont réservé de belles surprises cette année.

### Des rendements toujours stables pour le blé tendre.

Cette année nous avons semé 2 hectares de blé tendre pour la fabrication de farine alimentaire. Notre plus grosse crainte pour 2023 était la grêle. Quand la parcelle arrive proche de la maturité et que tous les 2 jours vous entendez qu'il a grêlé à droite et puis le lendemain à gauche, la météo devient un vrai stress ! Vous allez me dire, pour ne pas se stresser, il suffit de ne pas regarder la météo ! Pas faux ! Mais nous sommes avant tout des agriculteurs et donc le bulletin météo n'est pas trimestriel mais le plat principal à chaque repas !



Nous sommes globalement passé cet été entre les gouttes et les grêlons. Pas le choix du menu, c'est tout ou rien donc le blé a dû faire sans eau au moment où il devait remplir son grain. Nous sommes tout de même restés sur des rendements stables avec plus de grains mais avec des

grains plus petits. Ceci va certainement impliquer des rendements plus faibles à la mouture (à confirmer quand nous nous attaquerons à transformer la récolte 2023).

### Du blé dur que nous avons réussi à moissonner.

Pour notre essai de blé dur de cette année, nous n'avons pas de référence sur les rendements puisque localement personne ne le cultive et pour Abiescence, il s'agit de la première année.



Nous n'avions pas de prétention d'égalier le Canada ou l'Italie mais notre souhait était simplement de pouvoir réaliser la moisson. Vœux exaucé ! Seulement 1 jour après le blé tendre la moissonneuse a avalé notre hectare de blé dur. Quand la goulotte déverse la récolte dans la remorque, nous sommes comme des enfants devant leurs cadeaux de Noël, toujours émerveillés et un peu excités. En septembre, Rémi s'est renseigné sur la méthode de mouture du blé dur. Comme son nom l'indique il est dur (plus dur que le blé tendre). Cela explique que l'on obtient de la semoule et

pas de la farine. Nous avons réalisé notre premier essai de semoule et donc dans la foulée la confection de pâtes. Magique ! De la semoule, un peu d'eau et voilà que l'on obtient des tagliatelles ! Notre équipe trop curieuse pour s'en arrêter là, a plongé les pâtes dans l'eau bouillante et 8 minutes après tout le monde s'est rassemblé autour du plat, à piquer sa tagliatelle avec les doigts ! Résultat : « Hum c'est bon ! waouh cela a vraiment du goût ! Trop bon ! Cela me donne envie de manger des pâtes ! Et si on essayait avec des œufs frais ? Et si on ajoutait des herbes ? » Que d'idées ! Nous n'avons donc pas fini de faire des essais et de goûter des pâtes !

### Une année magnifique en lavande.



Nous pouvons dire qu'il y a longtemps que nous n'avions pas vu une année avec autant de fleurs de lavande, avec une floraison qui a duré aussi longtemps (quasiment 1 mois), avec une pléthore d'insectes, avec un parfum subtil qui embaume notre campagne.

Résumé : 10 jours de récolte avec une coupeuse et une autochargeuse pour tailler la lavande. Combien de fois nous nous sommes surpris à dire : « c'est déjà plein, il faut aller vider ! » Les nombreux allers-retours ont fait la joie de plusieurs enfants.



Le tracteur vaut tous les manèges du monde ! Pas besoin de ticket, pas de tour minuté, pas d'âge minimum, toutes les tailles sont acceptées ! Non seulement il y avait beaucoup de matière sur les parcelles mais en plus nous avons obtenu de très bons rendements et une excellente qualité d'huile essentielle. De quoi en rêver la nuit ! Surtout quand le parfum de lavande vous suit jusque chez vous ! Les habits, les chaussures, les cheveux, tout est imprégné ! Mais jamais au grand jamais nous nous lasserons de la lavande !

### De très bons rendements et des 2<sup>èmes</sup> coupes.

Les épisodes caniculaires ont fait la joie de la menthe poivrée et de l'origan. Ces 2 plantes ont synthétisé une quantité surprenante d'huile essentielle lors des journées à 40°C. Normalement les plantes aromatiques synthétisent



de l'huile essentielle dans le but d'attirer les insectes pour assurer leur pollinisation. Cette année nous avons presque l'impression qu'il s'agissait d'un mécanisme de défense. Un peu comme nous, quand on se met à suer (sauf avec une bonne odeur !).

Pour la camomille, la mélisse, les menthes et même le bleuet (surprenant !) nous avons pu réaliser une deuxième coupe. Quelle générosité de la nature ! Là aussi c'est un peu comme quand on se coupe les cheveux, ils reprennent de la force. Pour les plantes, il s'agit de la même réaction, quand on les a taillées une première fois, elles n'ont plus à résister contre la chaleur et donc elles mettent toute leur énergie à croître de nouveau.



### Belle réussite pour la cameline.

Petit rappel pour ceux qui ne seraient pas très assidus à la lecture des petits journaux...l'année dernière nous nous sommes lancés dans la culture de la cameline avec pour objectif de produire notre huile végétale qui pourrait entrer dans la composition de certains cosmétiques et produire une huile végétale locale pour l'assaisonnement. Le premier essai de 2022 fut concluant

mais ne sachant s'il s'agissait d'un coup de poker nous avons reconduit l'expérience en 2023. Nous avons semé la parcelle le 27 mai et récolté exactement le 31 août. La parcelle était jaune depuis plusieurs semaines et les grains s'étaient décrochés de leur coque. Voici la conclusion de la moisson : une récolte très propre (pour ne pas dire parfaite !) et un volume de graines conséquent. Normalement l'huile devrait être au rendez-vous ! Maintenant nous devons patienter en attendant notre presse. Nous serons ravis de vous faire goûter notre huile végétale prochainement !



Après un été bien occupé et très parfumé, vient l'automne, une saison plus calme dans les cultures. Une seule récolte reste à faire : le géranium odorant qui aimerait bien une petite canicule en octobre pour continuer à croître ! Nos journées d'octobre seront agrémentées de travaux d'entretien et pour clôturer ce mois nous réaliserons les semis de blé.

A très bientôt pour de nouvelles idées et de nouveaux projets ! L'automne et l'hiver sont aussi pour nous une période propice à la réflexion !



Récolte du lavandin avec l'autochargeuse



Étude des insectes par l'université de Saint Étienne



Récolte de la cameline

# LA PRODUCTION DE BOIS-ÉNERGIE CHEZ ABIES-BOIS

Nous souhaitons faire ici un retour sur notre méthode de production de bois énergie ainsi que sur les moyens humains et matériels que nous avons réussi à déployer depuis la création de l'entreprise. Pour rappel, Abiesence a été créée en 1999 pour la production d'huiles essentielles de résineux et de plantes aromatiques mais également pour la production de plaquettes forestières. Abies-Bois a été fondé en 2013 afin de regrouper les différentes activités bois d'Abiesence au sein d'une entreprise à part entière (exploitation et transformation forestière). Chaque année, nous produisons environ 4500 stères de bois de chauffage et 6200 m<sup>3</sup> de plaquettes à la fois pour des particuliers, chaufferies communales, chaufferies d'entreprises, organismes privés ainsi que pour un réseau de chaleur.



Plateforme bois-énergie à Saint-Anthème

Les opérations d'abattage, de débardage et d'élagage sont assurées par les équipes de bûcherons de l'entreprise. Abies-Bois a développé au fil des années des équipes spécialisées et autonomes formées pour réaliser toutes les phases de sylviculture

et surtout celles délaissées par les autres entreprises de travaux forestiers (ETF) car difficiles ou non rentables, sans valorisation complète soit un bon complément pour la sylviculture locale. Au fil des années, l'équipe s'est étoffée et comprend désormais une quinzaine de salariés (1 technicien forestier, 4 bûcherons, 3 conducteurs d'engins, 1 personne pour le broyage de la plaquette, 2 personnes pour les livraisons de bois bûches et plaquettes, 4 personnes à la scierie ainsi que des apprentis sur les différents postes).

Les chantiers forestiers s'établissent sur une échelle locale, sur un rayon d'une trentaine de kilomètres autour de la distillerie. 90 % des chantiers se font sur des forêts privées, le reste se fait sur des parcelles de l'ONF. Nous exploitons le bois énergie sur la majorité de nos chantiers afin d'utiliser et de rentabiliser cette part de forêt non exploitée. Le développement de l'activité bois-énergie permet donc de valoriser la ressource dans sa totalité et est complémentaire avec le bois d'œuvre utilisé pour le secteur de la construction et les branches utilisées pour la distillation.

Pour nous, la recherche de la ressource reste avant toute forestière car c'est notre objectif de montrer qu'une sylviculture locale ciblée et logique permet d'avoir du volume à long terme tout en améliorant la qualité de nos forêts. C'est le cas des premières éclaircies pour lesquelles nous sommes les seuls à proposer

aux propriétaires une coupe rentable qui extrait du bois énergie jusqu'à présent laissé sur place. De plus, nous utilisons une méthode de sélection et non systématique de cloisonnement afin d'améliorer la qualité des plantations. Nous avons pour cela formé des bûcherons et allons investir dans une petite abatteuse (bien qu'ayant déjà investi dans du petit matériel) qui sera la première de ce type en France (nous vous présenterons ce matériel dans un prochain article).

Nous trions systématiquement les bois en fonction de leur qualité, le bois énergie est valorisé sur nos coupes en billons de 2 ou 4 mètres. Les troncs sont emmenés à la scierie où ils sont transformés en fonction de leur qualité : les bois de diamètre conséquent avec peu de nœuds sont transformés en produits de sciage et les bois non sciables c'est-à-dire de petit diamètre, tordu ou sec sont débités en bois de chauffage ou broyés en plaquettes forestières. Nous produisons donc du bois de chauffage à Gumières mais également sur notre plateforme bois énergie à Saint-Anthème.

Pour la production de plaquettes forestières, nous sommes équipés d'un broyeur Mus Max WT7 LZ disposant de plusieurs grilles (30/30, 50/50 et 80/100) afin d'obtenir plusieurs types de plaquettes.



Tracteur FENDT 826 + Broyeur MUS MAX WT7 LZ

La petite plaquette de type P16/P31 qui représente 75% de la production sert à approvisionner des chaudières individuelles et des chaufferies communales. Nous stockons cette plaquette à Saint Anthème afin de ramener son taux d'humidité à 25%. Pour cela, il est nécessaire de trier, dès l'exploitation, certaines essences, telles que le sapin, l'épicéa ou encore le douglas qui ont une bonne capacité de séchage. La difficulté est de parvenir à établir une rotation, afin que les plaquettes aient le temps de sécher avant d'être livrées par nos soins, dans les meilleures conditions. Avant d'être broyés, les grumes et billons sont entreposés sur la plateforme pendant 6 à 12 mois selon l'essence, les plaquettes sont ensuite stockées sous abris afin de sécher pendant 4 mois. La plaquette industrielle de type P45 qui représente 25% de la production sert à alimenter des chaudières de plus grosses capacités. Nous utilisons dans ce cas du pin qui est moins propice au séchage que les autres essences. Cela nous permet de valoriser des bois d'altitude. De plus, les chaudières utilisant ce type de plaquettes peuvent les brûler malgré un taux d'humidité supérieur à 30 %, ce qui ne nécessite donc pas de temps de séchage donc pas de stockage.

Pour la production de bois de chauffage, nous sommes équipés d'un combiné Rabaud Xylog 550 muni du système xylomètre de cubage automatique et d'un cribleur afin de séparer des bûches, les petites bûches et éclats de bois. Ce matériel permet de couper et fendre des

grumes et billons jusqu'à un diamètre de 55cm.



Combiné RABAUD Xylog 550

Au-delà de cette limite, nous sommes équipés d'une fendeuse Rabaud de 40 tonnes radiocommandée et permettant de passer des billons de 2 mètres. Afin d'augmenter notre capacité de production et de répondre à la demande, nous avons investi dans un combiné complémentaire pour le fendage de gros bois jusqu'à 90 cm de diamètre ainsi que dans une scie automatique afin de produire du bois de chauffage également à Saint-Anthème. Avec ces différents équipements, nous produisons du bois bûche de différentes longueurs : 25 cm, 33 cm, 40 cm, 50 cm, 1 mètre et pouvons également livrer en billons de 2 ou 4 mètres. Nous nous essayons à viser des essences spécifiques de feuillus comme le chêne, le hêtre et le frêne en complément des résineux (douglas, pin et sapin).

Afin de garantir des livraisons dans toutes les conditions (climatiques et accessibilité), nous sommes équipés de deux camions permettant de réaliser des livraisons par 12 ou 6 stères pour le bois de chauffage et 13 m<sup>3</sup> pour la plaquette. L'un des camions est équipé

d'une benne basculante ce qui facilite le déchargement, l'autre benne est équipée d'une soufflerie pour avoir accès aux zones de stockage peu accessibles. De plus, nous pouvons également compter sur un 4x4 à benne pouvant contenir 3 stères ou 5 m<sup>3</sup> de plaquettes pour les passages plus étroits ou en période hivernale.

L'entreprise exploite et transforme du bois local en plaquettes de chauffage depuis 24 ans. Nous avons été parmi les premiers en Rhône-Alpes à produire de la plaquette forestière répondant en qualité et quantité aux consommations de petites et moyennes chaufferies individuelles ou collectives. Par des investissements réguliers, nous avons contribué au développement de l'utilisation de cette énergie locale par de la vente de produits finis de qualité et calibrés selon plusieurs granulométries. La diversité de l'équipement ainsi que l'expérience acquise par l'entreprise durant toutes ces années confèrent à Abies-Bois une réactivité importante en matière d'approvisionnement en bois énergie. Cependant, nous nous efforçons d'améliorer un peu plus chaque année notre organisation afin de répondre du mieux possible aux diverses demandes et satisfaire notre clientèle.



Plaquette P45

Plaquette P16/P31



Stock de plaquettes



Le triage des bois



Combiné de fendage gros bois BINDERBERGER SSG 750

# L'ARRIVÉE D'UNE NOUVELLE SCIE À GUMIÈRES

Une nouvelle machine a intégré la scierie courant septembre. Restant fidèle à notre politique de développement et surtout de service, nous avons décidé de renouveler la scie principale de Gumières. Il s'agit d'une scie à ruban SERRA AFRICA XE 135 pouvant débiter des grumes (tronc de l'arbre abattu, ébranché et encore pourvu de son écorce) jusqu'à 135 cm de diamètre et 13 mètres de long. Toute l'équipe de la scierie s'est démenée durant plusieurs jours afin de préparer l'arrivée de la scie puis de réaliser son installation. Le déchargement et le positionnement d'une machine de cette envergure constituent une opération délicate : les dimensions de la scie sont de 15 mètres de long et 2,6 mètres de large pour un poids de 9 tonnes.



Cette machine est dotée d'une structure et d'un châssis robustes permettant de supporter de lourdes charges. Les grumes sont chargées sur la scie à l'aide d'un chariot télescopique. La scie est reliée à une déligneuse où certains sciages vont pouvoir être transformés en liteaux, lambourdes et chevrons. Les gros sciages comme les poutres et les produits de charpente sont évacués de la scie à l'aide d'un chariot télescopique.



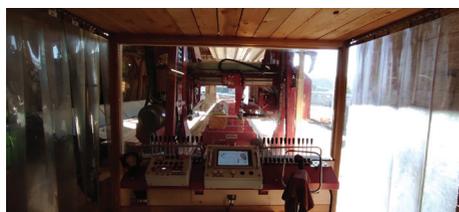
Ce nouvel investissement va permettre à Abies-Bois de poursuivre la valorisation des forêts locales et de réaliser plusieurs types de débits à partir de bois disposant d'un diamètre conséquent et avec peu de nœuds. En effet, nous devons répondre aux différentes demandes en proposant des produits classiques pour lesquels nous devons avoir du stock (pannes, chevrons, planches, voliges, liteaux...) mais également avec des produits sur mesure en réalisant des débits sur liste. Très souvent, les demandes qui arrivent en commande ne sont pas standards et les sections souhaitées sont régulièrement hors normes. Le débit sur liste va donc permettre la production de pièces de bois de différentes sections à partir d'une même grume. Cette méthode de sciage est utilisée afin de valoriser des bois de volume important, pour la création de poutres ou de bois de charpente qui demandent très souvent des dimensions particulières et pour lesquels il n'existe pas de dimensions standard. Nous scions principalement du douglas, du cèdre, du sapin, du pin et parfois



du chêne. Les produits de sciage réalisés à Gumières sont à destination des particuliers et des professionnels (charpentiers, menuisiers).

Avec cette scie, nous pouvons valoriser les arbres de gros diamètre comme c'est souvent le cas avec nos sapins qui dépassent souvent les 80 cm de diamètre et dont les scieries industrielles ne veulent pas. Cela implique au passage de faire un tri lors de l'exploitation forestière. En effet, sur la majorité des chantiers, il y a plusieurs qualités c'est pourquoi nous trions systématiquement les bois en fonction de leurs destinations (sciages, palettes, bois bûches, plaquettes forestières et branches pour la distillation). Nous réalisons une estimation sur pied avant l'abattage en marquant les arbres à couper. Ceci permet de réaliser un premier tri par qualité en amont de la coupe que nous réajustons par ailleurs au moment de l'exploitation en fonction de la qualité des bois réellement obtenus.

qui reste l'objectif de chaque jour est une valorisation globale des produits forestiers dont le bois d'œuvre fait pleinement partie.



Ce principe de développement mis en place depuis le départ permet à l'entreprise de développer son activité en respectant un principe essentiel, celui de la qualité et du service. Mais qui dit service et activité artisanale doit aussi entendre réactivité et surtout adaptation. Notre projet de départ et



# VELOUTÉ DE PATATES DOUCES PARFUMÉ AU GINGEMBRE ET À LA CANNELLE

## Ingrédients pour 4 personnes :

750g de patates douces  
 4 c. à soupe de jus de citron vert  
 2 c. à soupe de sucre  
 1 goutte d'huile essentielle de cannelle  
 1 goutte d'huile essentielle de gingembre  
 1 litre de bouillon de volaille  
 1 oignon  
 2 gousses d'ail  
 6 c. à soupe d'huile d'olive  
 Sel, poivre



- Préchauffez le four à 200°C. Épluchez les patates douces et coupez-les grossièrement.
- Mettez-les dans un plat avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, recouvrez d'un papier aluminium puis faites-les cuire au four environ 45 minutes jusqu'à ce qu'elle soient tendres. Évitez de les laisser trop dorer.
- Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez l'ail écrasé, l'oignon haché et faites cuire 5 minutes.
- Ajoutez ensuite les patates douces ainsi que le bouillon de volaille. Laissez mijoter 15 minutes après l'ébullition.
- Passez au mixeur jusqu'à ce que vous obteniez un velouté assez épais.
- Incorporez le sucre, les huiles essentielles et le jus de citron vert. Mélangez.
- Si le velouté est trop épais, ajoutez un peu de bouillon de volaille ou d'eau.

# COMPOTE DE POMMES/POIRES AU ROMARIN ET À LA LITSÉE CITRONNÉE (VERVEINE YUNNAN)

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 1kg de pommes
- 1kg de poires
- 50g de sucre
- 3 C. à soupe d'eau
- 1 goutte d'huile essentielle de romarin
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron
- Le jus d'un citron
- Miel d'acacia



- Pelez les pommes et les poires. Épépinez-les et coupez les fruits en quartiers.
- Mettez-les dans une cocotte avec l'eau, le jus de citron et le sucre. Couvrez.
- Laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes environ.
- Ajoutez les huiles essentielles mélangées à une c. à soupe de miel d'acacia en fin de cuisson et remuez bien.
- Servez tiède.

## Astuce :

Pour la compote utilisez de préférence des pommes de type golden ou belle de boskoop et des poires de type williams.

Vous pouvez aussi remplacer l'huile essentielle de romarin par de l'huile essentielle de cannelle.

# PAIN D'ÉPICES À L'HUILE ESSENTIELLE D'ORANGE DOUCE

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 160 g de farine
- ½ c. à café de levure
- 60 g sucre cassonade
- 160 g de miel
- 6 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 65 g de beurre
- 1 c. à soupe non bombée d'épices à pain d'épices
- 75 ml de lait
- 60 g d'écorces d'oranges confites
- 60 g de cerneaux de noix



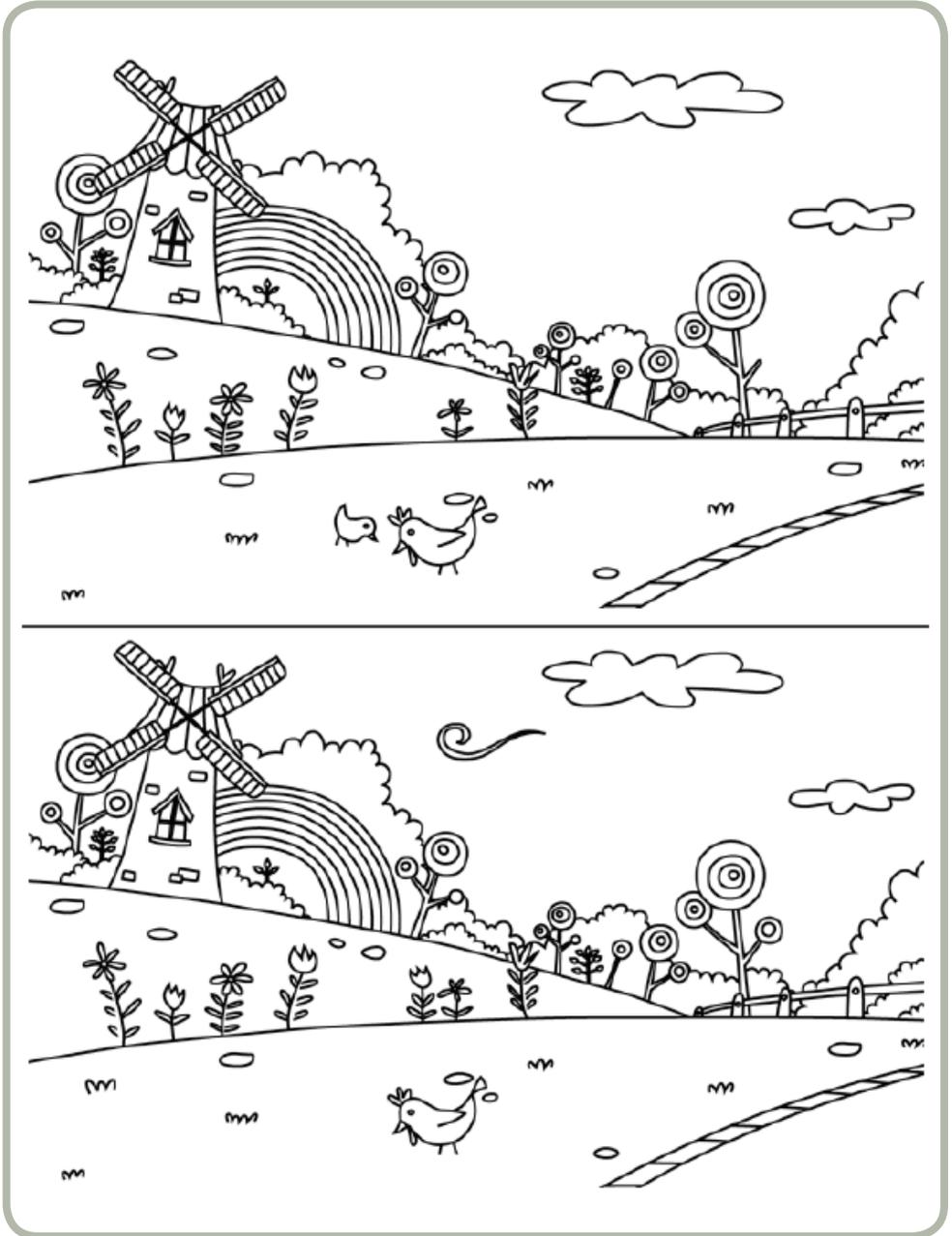
- Préchauffe le four à 160 °C. Fait fondre le beurre. Chauffe le miel dans une casserole. Quand il est liquide, arrête le feu et ajoute 5 gouttes d'huile essentielle d'orange et le lait.

- Dans un bol, mélange la farine, la levure, les épices, les écorces d'oranges confites et les noix coupées en morceaux. Mélange bien pour que les ingrédients secs enrobent les noix et les écorces et qu'ils ne tombent pas au fond du pain d'épices à la cuisson.

- Verse les liquides (lait, miel, beurre) petit à petit sur les ingrédients secs dans le bol, mélange bien.

- Beurre et farine un moule à cake et verse la pâte. Mets au four pour 50 min environ. Ne pas ouvrir le four sous peine qu'il retombe et surveille la coloration.

Retrouve les 7 erreurs et colorie le dessin



# PLANNING

## OCTOBRE 2023

<b>Mar 03</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Sam 07</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Jeu 12</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Sam 14</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 17</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Jeu 19</b>	Formation Niveau 1	9h - 17h30
<b>Sam 21</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 24</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mer 25</b>	Atelier aroma enfants	14h30-16h30
<b>Jeu 26</b>	Formation Niveau 2	9h - 17h30
<b>Sam 28</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 31</b>	Animation Halloween	10h - 12h
<b>Mar 31</b>	Animation Halloween	14h30 - 16h30

## NOVEMBRE 2023

<b>Ven 03</b>	Atelier aroma enfants	14h30-16h30
<b>Sam 04</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 07</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Jeu 09</b>	Formation Niveau 1	9h - 17h30
<b>Jeu 16</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Sam 18</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Lun 20</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 21</b>	Atelier cadeaux de Noël	14h30 - 16h
<b>Jeu 23</b>	Formation Niveau 2	9h - 17h30
<b>Sam 25</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mer 29</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Jeu 30</b>	Atelier cadeaux de Noël	14h30 - 16h

## DECEMBRE 2023

<b>Sam 02</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 05</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Jeu 07</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Sam 09</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mer 13</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Sam 16</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

## JANVIER 2024

<b>Sam 06</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 09</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Sam 13</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Lun 15</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Jeu 18</b>	Formation Niveau 1	9h - 17h30
<b>Sam 20</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 23</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Jeu 25</b>	Formation Niveau 2	9h - 17h30
<b>Sam 27</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

## FEVRIER 2024

<b>Jeu 01</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Sam 03</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 06</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Jeu 08</b>	Formation Niveau 1	9h - 17h30
<b>Sam 10</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Lun 12</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 13</b>	Animation mardi gras	14h30 - 16h30
<b>Jeu 15</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Sam 17</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 20</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Jeu 22</b>	Atelier aroma enfants	10h-12h
<b>Jeu 22</b>	Atelier aroma enfants	14h30-16h30
<b>Sam 24</b>	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
<b>Mar 27</b>	Atelier aroma enfants	10h-12h
<b>Mar 27</b>	Atelier aroma enfants	14h30-16h30
<b>Jeu 29</b>	Formation Niveau 2	9h - 17h30

# ATELIERS AROMATHÉRAPIE ADULTES

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

## THÈME AUTOMNE

- 🌿 Huile de massage relaxante
- 🌿 Crème de jour
- 🌿 Baume pour les pieds
- 🌿 Stick maux de tête
- 🌿 Brume désodorisante

## THÈME HIVER

- 🌿 Sérum réhydratant visage
- 🌿 Stick à lèvres
- 🌿 Baume musculaire
- 🌿 Lotion bi-phasée cheveux
- 🌿 Nettoyant multi-surfaces

Certains produits seront confectionnés de façon collective et d'autre de manière individuelle.

# ATELIERS AROMATHÉRAPIE ENFANTS

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

## THÈME AUTOMNE

- 🌿 Crème hydratante corps et visage
- 🌿 Roll on relax devoirs
- 🌿 Suspension parfumée

## THÈME HIVER

- 🌿 Stick même pas malade en transport
- 🌿 Eau de toilette
- 🌿 Baume Atchoum

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

# ANIMATIONS

## ANIMATION HALLOWEEN

15€/enfant ⌚ 14h30 à 16h30 📅 Sur réservation

## ATELIER CADEAUX DE NOËL

30€/personne Adultes et enfants 📅 Sur réservation

## ANIMATION MARDI GRAS

15€/enfants ⌚ 14h30 à 16h30 📅 Sur réservation

# FORMATIONS AROMATHÉRAPIE

65€/personne\* ⌚ 9h00 à 17h30 📅 Sur réservation

## OBJECTIFS :

🌿 **Niveau 1 :** Initiation à 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, Jeux de reconnaissance, La chimie aromatique: familles moléculaires, Analyse détaillée des 10 huiles essentielles et Fabrication de 3 produits.

\* Repas compris



# Infos utiles de l'entreprise

## HORAIRES D'OUVERTURE

### 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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](http://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](mailto:contact@abiessence.com)

[www.abiessence.com](http://www.abiessence.com)

[www.abiessence.fr](http://www.abiessence.fr)

