

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



ABIESSENCE



HIVER

1^{er} trimestre 2024

AGENDA

Marché de Montbrison :

Nous serons présents, le samedi matin, Rue Tupinerie les :

- 13/01/2024
- 27/01/2024
- 10/02/2024
- 24/02/2024
- 09/03/2024
- 23/03/2024

Manifestations et salons :

- Fête des aromatiques
16/06/2024
- Aromathlon
13/10/2024
- Fête de Noël
01/12/2024



SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| LES PLANTES | 4 |
| • Le sapin pectiné | |
| • Les eucalyptus | |
| LE DOSSIER DU MOIS | 8 |
| • Tout vient du ventre | |
| CONSEILS COSMÉTIQUES | 16 |
| • Les champignons microscopiques qui se développent principalement sur les pieds et les ongles | |
| CONSEILS MÉNAGERS | 20 |
| • Spray nettoyant et dégraissant | |
| CONSEILS ENFANTS | 22 |
| • Des soins naturels contre les otites | |
| JARDINAGE | 26 |
| • Tâches à effectuer sur le trimestre. | |
| ZOOM DES CULTURES D'ABIESSENCE | 28 |
| • Des nouvelles des champs ! | |
| PROJETS D'ENTREPRISE | 32 |
| • L'arrivée des panneaux photovoltaïques à la scierie | |
| NOTRE ACTIVITÉ BOIS | 34 |
| • Petit nouveau chez Abies-bois ! | |
| RECETTES | 36 |
| • Risotto aux petits pois et à la menthe poivrée | |
| • Blancs de volaille aux amandes et à l'huile essentielle d'ylang ylang | |
| LE COIN DES ENFANTS | 38 |
| • Les bugnes aux huiles essentielles | |
| • Les mots mystères de l'hiver | |
| NOS ATELIERS ET FORMATIONS (PLANNING) | 40 |

LE SAPIN PECTINÉ (ou SAPIN BLANC)



Nom latin : Abies Alba

Partie distillée : Aiguilles

Odeur : de résineux, balsamique un peu citronnée

Provenance : Europe

Famille : Pinacées

Botanique :

Le sapin pectiné est l'arbre européen le plus haut, il peut en effet atteindre 60 mètres. Il vit jusqu'à 600 ans et le diamètre de son tronc atteint 2 mètres. La cime est d'abord conique, pointue puis ovoïde, et enfin tabulaire (étalée). Le tronc est droit et les branches sont horizontales. Son écorce est gris argenté et lisse jusqu'à environ 50 ans, puis elle devient gris foncé et crevassée avec les années. Ses aiguilles sont plates, droites, non piquantes de couleur vert foncé et brillantes sur le dessus, avec deux bandes claires sur le dessous. Elles sont persistantes pendant 6 à 9 ans. Ses fruits sont des cônes qui se dressent comme des bougies sur les rameaux.



Le saviez-vous ?

La forêt de sapin est un écosystème à la biodiversité très réduite. Le sapin est souvent la seule espèce présente et son ombre épaisse limite la présence des plantes à fleurs.

Aromathérapie :

On l'utilise principalement en diffusion ou inhalation lors des périodes froides, en cas de problèmes respiratoires. On peut également l'utiliser ponctuellement sur la peau, en la diluant fortement dans une huile végétale d'amande douce ou de jojoba.

Il faut toujours utiliser l'huile essentielle de sapin pectiné en mélange, car elle est irritante à forte dose. Cette huile essentielle est l'une des plus efficace en assainissant atmosphérique et de ce fait, elle entre souvent dans la composition des produits respiratoires.

N'oublions pas qu'il s'agit de l'emblème d'Abiesence. Le sapin pectiné est dominant et pionnier dans les Monts du Forez.



Propriétés et indications thérapeutiques.

- Antiseptique
- Anti-catarrhale
- Anti-inflammatoire
- Tonique et stimulante

Quelques conseils d'utilisation.

- Contre une bronchite :

Pour les adultes ou adolescents, 1 goutte d'huile essentielle de sapin pectiné dans 4 gouttes d'huile végétale sur le thorax, 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

En inhalation mettre 2 gouttes d'huile essentielle de sapin pectiné, 2 gouttes d'eucalyptus radiata et 2 gouttes de niaouli dans un bol d'eau chaude, à répéter 2 fois par jour si besoin.



Spray d'ambiance « sous le sapin » :

Alcool : 20 ml
 HE Orange douce : 30 gouttes
 HE Sapin Pectinée : 20 gouttes
 HE Clou de Girofle : 3 gouttes
 HE Cannelle : 2 gouttes
 2 à 3 pulvérisation dans une pièce

Vous pouvez également utiliser le spray Sapin - Bergamote Abiescence, qui va purifier l'atmosphère en apportant détente et relaxation.

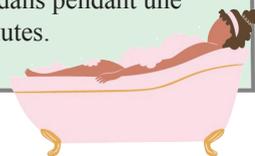


Sels de bain respiratoires :

Gros sel : 100 gr
 HE Sapin Pectinée : 60 gouttes
 HV Jojoba : 5 ml

Prendre une cuillère à soupe de sel de bain et le mettre dans la baignoire.

Remplir votre baignoire d'eau et plongez-vous dedans pendant une vingtaine de minutes.



- Contre la fatigue :

Respirer quelques gouttes d'huile essentielle de sapin pectiné au besoin. Vous pouvez également appliquer sur le haut du dos et les reins une goutte d'huile essentielle de sapin pectiné, diluée dans de l'huile végétale.



Stick fortifiant :

HE Sapin Pectiné : 15 gouttes
 HE Ravintsara : 3 gouttes
 HE Cajeput : 2 gouttes
 HV Amande douce : 8ml

Ce stick aide à vivifier l'organisme et favorise le confort respiratoire. Appliquer ce stick en massage sur le thorax, le cou et les poignets

LES EUCALYPTUS



Nom latin : *Eucalyptus Globulus et Radiata*

Partie distillée : Feuilles

Odeur : Fraîche, eucalyptée

Provenance : Australie

Famille : Myrtacées

Botanique :

L'Eucalyptus, ou gommier, est une plante à feuillage persistant et fortement odorant de croissance rapide. Il est originaire essentiellement d'Australie, mais a su s'adapter à nos climats méridionaux, atlantiques ou méditerranéens. Ses feuilles sont rondes, ou lancéolées et étroites de couleurs bleue, vert brillant ou gris-argenté. Son écorce est colorée et s'exfolie en lambeaux. Sa floraison est en jolis pompons d'étamines, de couleur rose ou blanche, qui souligne son appartenance à la famille des myrtacées.

Le saviez-vous ?

L'une des caractéristiques des eucalyptus réside dans le dimorphisme que l'on observe fréquemment entre le feuillage juvénile, presque rond, et les feuilles adultes, lancéolées et étroites.



L'eucalyptus est utilisée en confiserie principalement dans la fabrication de gommes au goût de menthe, ainsi que dans la fabrication de pastilles ou de

pâtes destinées au traitement des maux de gorge.

De plus, Les pollinisateurs raffolent de la floraison sucrée, et le miel d'eucalyptus est un mets incontournable en Australie !



Aromathérapie :

Il existe plusieurs eucalyptus en aromathérapie :

Les eucalyptus radiata et globulus utilisés pour soigner les bronchites, la toux, les rhumes ou la sinusite, pour ses vertus sur l'appareil respiratoire, dues surtout au cinéol contenu dans les feuilles.

L'eucalyptus citriodora est quant à lui réservé pour les douleurs articulaires.

Propriétés et indications thérapeutiques.

- Anti-bactérienne
- Antiseptique respiratoire
- Expectorante
- Antitussive
- Antifongique
- Antivirale

Quelques conseils d'utilisation.

- En cas de nez bouché :

Déposer 5 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus dans un bol d'eau chaude, et pratiquer une inhalation de 10 minutes.

Pour les enfants à partir de 3 ans, déposer 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus sur l'oreiller avant le coucher.

- Contre une pharyngite ou une laryngite :

Pour les adultes, diluer 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radiata dans une c. à café de miel, à prendre 3 fois par jour pendant 2 jours.



Synergie en prévention :

HE Eucalyptus Radiata : 5 gouttes
HE Citron : 5 gouttes
HE Ravintsara : 5 gouttes
HE Niaouli : 3 gouttes

A diffuser dans une pièce pendant 10 minutes le matin et le soir pendant 5 jours de la semaine, à renouveler si nécessaire



Synergie contre les toux grasses :

HE Niaouli : 75gouttes
HE Eucalyptus globulus : 45 gouttes
HV Sésame : 46ml

Masser le thorax, le haut du dos et la voute plantaire avec ce mélange 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

- Pour assainir l'air :

Pour la diffusion, diluer l'huile essentielle d'eucalyptus globulus à 20% avec une autre huile essentielle, et diffuser par plage de 30 minutes.



En synergie :

HE Pamplemousse : 60 gouttes
HE Ravintsara : 30 gouttes
HE Eucalyptus Globulus : 30 gouttes
HE Citron : 30 gouttes

Mettre quelques gouttes du mélange dans son diffuseur, afin d'assainir l'air.

Pour limiter une bronchite :

Mettre 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus dans une noisette d'huile végétale d'amande douce ou de jojoba, et masser le haut du dos et le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.



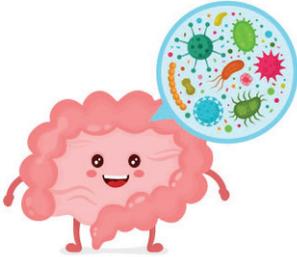
TOUT VIENT DU VENTRE

L'idée que la santé tout court dépend de la santé du ventre fait beaucoup parler d'elle. Avec raison ! C'est même incroyable que nous l'ayons oubliée. Pourtant, c'est bien du ventre que tout part : l'énergie, la vitalité, la vie même. C'est par le ventre que nous assimilons, digérons et donnons la vie.

Quand la flore intestinale tombe malade.

Le fabuleux destin de nos intestins :

On a longtemps assigné à l'intestin un simple rôle d'assimilation-digestion. Ce qui était déjà une lourde tâche ! Les scientifiques pensaient alors que sa seule action était la motricité : accueillir des aliments digérés pour en extraire, tout au long de son tube, les éléments nutritifs, tout en faisant progresser l'ensemble des « inutiles » vers « la sortie ».



Mais des chercheurs fanatiques de notre « tuyauterie interne » ont découvert avec émerveillement que le tube digestif était ni plus ni moins qu'un deuxième cerveau ! En effet, il totalise autant de neurones que la moelle épinière, soit 100 milliards, et fabrique plus de 20 neuromédiateurs, dont la fameuse sérotonine, ou « substance du bonheur », objet de convoitise des antidépresseurs modernes. En fait, la totalité du tissu nerveux intestinal et des substances

à destination des neurones est en communication permanente avec le cerveau par l'intermédiaire du nerf vague. Mieux encore : sur 10 communications cerveau-intestin, 9 sont émises par le tube digestif ! Franchement extraverti, donc.

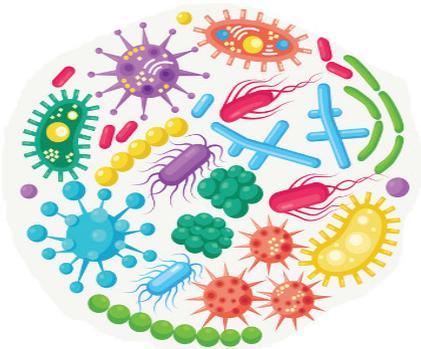
« Flore équilibrée, santé assurée » :

Cet environnement est constitué du système immunitaire intestinal (installé dans l'épaisseur du tube digestif), des muqueuses qui tapissent l'intérieur du tube et de la flore intestinale. L'équilibre entre ces trois éléments est essentiel. Or, un stress mal géré, une alimentation déséquilibrée ou mal tolérée, une infection digestive, une motricité ralentie ou encore certains médicaments peuvent gravement perturber ce courageux mais fragile écosystème.



En fait, c'est surtout sur la flore qu'il faut concentrer ses efforts, car tout dépend d'elle. Une flore intestinale en bonne santé prédispose à un état de santé général. Autrement dit : pas de santé globale sans une flore équilibrée. Il existe de multiples preuves, publiées

dans nombre de journaux scientifiques incontestés, pour préconiser l'emploi de probiotiques en prévention et en traitement de troubles intestinaux et vaginaux. Un seul exemple : les tests montrent que lorsque la flore intestinale est de bonne qualité, il faut 1 million de bactéries de la salmonelle pour causer la maladie (salmonellose). Si la flore est perturbée, 10 suffisent !



Et à titre de comparaison, nous hébergeons :

- 10¹⁰ bactéries dans la bouche ;
- 10¹² bactéries sur la peau ;
- 10¹³ cellules dans tout l'organisme
- 10¹⁴ bactéries dans l'intestin

Causes et conséquences d'un déséquilibre de la flore :

• **Causes :**

-Un changement d'alimentation ou de mauvaises habitudes alimentaires

-Le stress

-La prise d'antibiotiques ou d'anti-inflammatoires ;

-Une intervention chirurgicale et son anesthésie.

• **Conséquences :**

-Aggression de la muqueuse de l'intestin grêle et augmentation de sa perméabilité

-Le grêle, devenu « poreux », laisse passer des substances indésirables dans l'organisme. Paradoxalement, il empêche l'assimilation des nutriments bénéfiques (vitamines...)

- L'organisme essaie d'évacuer les « intrus » par le biais de voies d'élimination diverses : boutons, infections chroniques ORL, diarrhées .

Il n'y parvient pas forcément, et peut se laisser « encrasser » : douleurs aux articulations, aux muscles, migraines...

Les probiotiques à la rescousse :

Les probiotiques sont des bactéries amies partenaires de l'intestin. Ils exercent une influence bénéfique sur la flore intestinale, le système immunitaire et le bien-être général. Par conséquent, ils aident à prévenir et à traiter de nombreuses maladies.

Il existe de très nombreux probiotiques différents, dont les plus connus s'appellent « bifidobactéries »,

« lactobacilles acidophiles » ou « casei »

... des noms bien représentés en rayon « yaourts ». Mais des centaines d'autres souches de probiotiques sont

étudiées et comme chacune possède ses caractéristiques et ses propriétés, l'univers qui se dessine dans les tubes à essai des chercheurs est phénoménal.

Candidose : la maladie «type» de la flore intestinale :

On parle de déséquilibre de la flore intestinale lorsqu'une souche bactérienne prend le dessus sur d'autres souches qui devraient rester « leaders ». C'est le cas lors d'une candidose : le candida se développe de façon anarchique. La candidose est extraordinairement fréquente et tout aussi extraordinairement méconnue.

Les symptômes pouvant faire soupçonner une candidose :

- Troubles intestinaux divers (gaz, crampes intestinales, perturbations du transit) ;
- Fringales de sucre ;
- Infections génitales ou urinaires répétitives (cystites, mycoses...) ;
- Troubles de la concentration, vertiges, impression de ne pas pouvoir fixer votre attention
- Spasmophilie
- troubles du sommeil
- Douleurs articulaires
- Affections ORL à répétition
- Fatigue, fatigue... grosse fatigue



de courge, curcuma, giroflier, fenouil, tanaïsie.



Complexe d'huiles essentielles contre la candidose :

HE Origan : 25 gouttes
 HE Tea Tree : 25 gouttes
 HE Thym à linalol : 25 gouttes
 HE Clou de girofle: 25 gouttes
 Avaler 1 goutte au cours des 3 repas pendant 20 jours.

Bons gestes anticandidose et pour protéger sa flore intestinale :

- Attention aux antibiotiques ! S'ils ont évidemment leur intérêt, ils ne doivent pas être employés à tort et à travers. Si vous souffrez d'infections à répétition, traitez plutôt le terrain pour éviter de tomber malade et préférez les huiles essentielles aux antibiotiques.
- Soyez attentif à la propreté de votre environnement (travail, maison) : chassez les moisissures.
- Prenez votre stress en main : la candida s'en nourrit aussi.
- Réensemencer inlassablement la flore.

Les maux d'estomac, la mauvaise haleine et le hoquet.



Toutes les solutions :

Voici les plantes antilevures : pépins

La grande affaire de la digestion :

La digestion, c'est la grande affaire de notre vie. C'est le « poste énergétique » le plus important consenti par le corps, et de très loin. Une formidable machinerie soutenue par une logistique hors pair mène à bien cette activité vitale : digérer. Tout le but consiste à transformer les aliments en nutriments, c'est-à-dire en molécules capables de traverser la barrière intestinale pour aller rejoindre la circulation sanguine. Cette dernière les dirigera vers les sites concernés :

les sucres ici, les graisses là, les vitamines là-bas, etc. Vous ne pouvez pas présenter directement à vos muscles un oeuf mayonnaise, qu'en ferait-il ? Le tube digestif est conçu pour garder en lui tout ce qu'il contient jusqu'à ce que la plus petite molécule soit capable d'être absorbée par le sang ou la lymphe.



Bons gestes en cas de mauvaise digestion :

« Machez » le travail de l'estomac, dans tous les sens du terme. Contrairement à votre estomac, votre bouche a des dents,



Pour accélérer la digestion :

Dans une infusion de verveine ou de menthe, après le repas, delayer 1/2 c.café de miel dans la quelle vous aurez laissé tomber 1 goutte HE Citron et 1 goutte HE Menthe Poivrée.

C'est encore plus vrai en cas de stress, qui sidère littéralement les sucs digestifs.

Ne maltraitez pas votre système digestif. Mangez comme un être sensé : repas normaux, assis, dans le calme.

Ayez une activité physique suffisante dans la journée. La sédentarité ralentit tout, y compris la digestion.



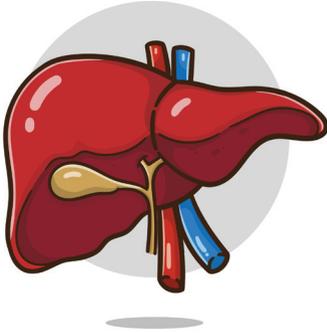
Les huiles essentielles de l'estomac :

Pour vous soulager immédiatement, versez 2 gouttes d'huile essentielle de basilic ou d'estragon dans une cuillère de miel et laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour sur une courte durée.



Si vous n'êtes pas chez vous ou que vous ne souhaitez pas faire votre mélange, optez pour nos digest'Gom. Pratiques et efficaces. Si le problème de digestion est chronique., pensez à faire une cure d'une vingtaine de jour avec la synergie Foie Digestion.

Pour limiter les douleurs d'un estomac trop acide, vous pouvez utiliser l'argile qui tapisse la muqueuse gastrique, la protège et aide à la circulation en cas d'ulcère. En outre, elle « absorbe » les sécrétions acides de l'estomac.



Le foie fatigué (et les calculs biliaires) :

Le foie est un roi : lorsqu'il est en crise, le royaume entier vacille. Parce que si la plupart des médecins affirme que la crise de foie n'existe pas, il faut bien dire que lorsqu'on en souffre, on n'est guère à la fête. C'est normal : cet organe digestif est sur tous les fronts puisqu'il a non pas deux mais 500 casquettes ! Parmi ses multiples tâches, notons surtout qu'il est chargé d'éliminer les poisons en tout genre (les résidus de médicaments, tabac, alcool, toxines

alimentaires, etc). Il capte tous ces « indésirables » pour les expulser dans les urines et les matières fécales. Mais si l'ampleur des déchets à traiter excède ses capacités, les rustiques lourdeurs, nausées voire vomissements, maux de tête dits « hépatiques »... on est « barbouillé ».



Les éboueurs du foie se mettent en général en grève à la suite d'excès répétés de repas gras et/ou d'abus d'alcool.

Les rouages de la « crise de foie ».

Que se passe-t-il dans votre pauvre organe ? Simplement il est débordé par les événements : on le sollicite trop d'un coup, on lui réclame trop de sels biliaires pour digérer beaucoup de graisses. Et il ne fait pas face.

D'où les malaises. On retrouve aussi ces pénibles sensations lorsqu'on prend trop de médicaments (ou au mauvais moment) : normalement, nos enzymes digestives éliminent les 80 à 85% du médicament inutile, mais en cas d'abus, même erreur et même punition qu'avec le gras. Attention, cette « hépatite

médicamenteuse » peut aussi très bien survenir à cause de la prise anarchique de plantes !

Calculs biliaires : des cailloux dans la vésicule :

Tout d'abord, rappelons que ce sont des sortes d'amas solides, comme des pierres, résultat de la cristallisation de la bile (c'est-à-dire du cholestérol et des sels). Lorsqu'ils ne bouchent aucun canal, on ne les sent pas du tout, ce qui explique que bon nombre d'entre nous en héberge sans doute sans le savoir. C'est lorsque ces cailloux « migrent » jusqu'à boucher les tuyaux menant aux organes digestifs que les choses se compliquent.

Toutes les solutions :

L'artichaut est couramment utilisé en cas de jaunisse ou de cirrhose, afin de stimuler le renouvellement du foie.



Le radis noir draine en profondeur. Il est très souvent prescrit en cas de troubles hépatiques et biliaires chroniques. Vous pouvez aussi consommer ce légume médicinal en croquant à belles dents dans sa chair !



Le pissenlit est l'ami des foies capricieux. Son absorption double, triple, voire quadruple la quantité de bile sécrétée en une demi-heure. Vous pouvez aussi le déguster en salade.

L'aubier du tilleul est dépuratif, antispasmodique et il stimule la vésicule biliaire. Il est conseillé aux foies paresseux, responsables de migraines. A choisir en cas d'aérophagie et d'état nauséeux.



Le romarin stimule lui aussi la vésicule biliaire. Il est intéressant en cas d'inflammation chronique de la vésicule. Rien qu'en le humant, on a l'impression d'aller mieux !

Le fenouil, la menthe et la mélisse lèvent les spames digestifs et absorbent les gaz intestinaux.



Les huiles essentielles du foie :

Versez 2 gouttes d'huile essentielle de romarin verbénone dans une cuillère de miel à la fin de chaque repas. Laissez fondre en bouche.

Pour une « cure » de fond, vous pouvez utiliser la synergie foie digestion d'Abiessence.

Les diarrhées.

L'émission de selles trop fréquente, temporaire ou chronique, est appelée diarrhée.



A chaque saison son problème :

L'hiver est la saison la plus « meurtrière » de ce point de vue (l'origine de l'infection étant alors surtout virale), suivie par l'été (dans ce cas ce sont les bactéries qui sont le plus souvent en cause, généralement les mêmes que celles de la colite).

La diarrhée, salutaire... jusqu'à un certain point :

Comme la fièvre, la diarrhée est un moyen très puissant et efficace de l'organisme pour se débarrasser de ce qui le rend malade. Si vous prenez des anti-diarrhéiques, vous entravez ce phénomène, et la guérison peut être retardée d'autant.



Les huiles essentielles antidiarrhée :

En cas d'infection, versez 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle ou d'origan dans une cuillère de miel et avalez 3 fois par jour sur 2 à 3 jours maximum.

La constipation.

Ca va ?

Nous avons tous des temps de transit différents, qui changent aussi en fonction de notre état émotionnel, de nos choix alimentaires, etc. Donc inutile de prendre en urgence des laxatifs si c'est un jour « sans », ni de dompter une fausse diarrhée qui vous enverrait aux toilettes plus d'une fois dans la journée. En fait, le meilleur moyen pour que « ça aille », est de ne pas y penser du tout. Si l'on mange suffisamment de fruits et légumes (fibres), que l'on boit de l'eau en quantité adaptée (selon sport, chaleur, alimentation...) et que l'on est physiquement actif « le reste » suit comme du papier à musique.



Toutes les solutions :

- L'artichaut stimule la sécrétion biliaire, ce qui augmente le péristaltisme (mouvements de l'intestin responsables de la progression des aliments).
- Buvez le matin à jeun 1/2 verre d'eau tiède dans lequel vous aurez délayer une c.café d'huile d'olive et un demi jus de citron.



Dans le creu de la main laissez tomber 2 gouttes HE Basilic , 1 goutte HE Petit Grain, 1 goutte HE Mandarine et 10 gouttes HV Amande Douce.

Massez vous le ventre , dans le sens des aiguilles d'une montre , 2 à 3 fois par jours jusqu'à amélioration.

- Mangez à des heures régulières, dans une ambiance calme mâchez bien vos aliments
- Pratiquez une activité physique suffisante chaque jour, et si possible un sport plusieurs fois par semaine.

La colite.

Dans la famille « colite » :

On distingue clairement 2 catégories.

1. La colite fonctionnelle, qui n'en est pas réellement une puisque le côlon n'est pas enflammé pour de vrai. L'organe est sain mais ne fonctionne pas normalement.
2. La colite lésionnelle, nettement plus agressive. Il s'agit d'inflammation des muqueuses, voire d'abcès et de complications. La maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique sont les plus célèbres de ces maladies « lourdes ». Il est nécessaire de consulter un médecin, mais nous vous proposons un traitement d'accompagnement visant à cicatrifier et au moins à soulager l'intestin.

3. Toutes les solutions :

Les plantes anticolite :

La mauve, la réglisse et la guimauve sont antispasmodiques et légèrement laxatives.

Le fenouil et le romarin s'opposent aux fermentations pendant la digestion.

La mélisse est efficace contre les troubles digestifs d'origine nerveuse.



Dilluer 1 c.soupe d'eau floralze de Melisse dans un verre d'eau. Buvr 3 fois par jours en periode de crise.

Le curcuma s'oppose au syndrome du côlon irritable par action anti-inflammatoire.



Les infusions de réglisse (pas les bonbons !) et de menthe poivrée permettent de soulager efficacement les crises.



Les huiles essentielles anticolite:

Versez 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon ou de basilic sur 1 sucre, du miel ou 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche à la fin de chaque repas ou juste au moment des spasmes.



LES CHAMPIGNONS MICROSCOPIQUES QUI SE DÉVELOPPENT PRINCIPALEMENT SUR LES PIEDS ET LES ONGLES.

Ces derniers sont partout dans l'environnement et au sein de notre organisme. Ils vivent sur la peau, dans la muqueuse buccale, jusque dans les intestins et les organes génitaux.

Avec les bactéries, ils participent à la composition de la flore saprophyte, bénéfique pour notre santé, tant que l'équilibre entre ces différents micro-organismes se maintient. Quand l'harmonie est là, les agents pathogènes n'ont pas les conditions bénéfiques pour se multiplier. Seulement, quand l'environnement change (augmentation de température et d'humidité, excès d'hygiène), des champignons en profitent pour proliférer. Quand leur développement devient excessif, ils sont nocifs pour l'organisme. C'est alors que la mycose apparaît.

adorent l'humidité. C'est pour cette même raison que la transpiration associée au port de vêtements serrés et de chaussures fermées favorise leur apparition. Si vous fréquentez régulièrement des lieux prédisposés comme les piscines, prenez soin de bien vous laver après et évitez de marcher pieds nus. Malgré tout, la solution est bien dans l'équilibre, car l'excès d'hygiène, illustré par des toilettes excessives avec des produits agressifs, abîme la peau et détruit notre flore saprophyte, laissant ainsi l'opportunité aux champignons pathogènes de proliférer.

Faites attention également à tout ce que vous ingérez. Par exemple, la prise d'antibiotiques peut altérer notre flore naturelle et il n'est pas rare que des mycoses apparaissent après ce type de traitement. De la même manière, une alimentation trop sucrée prédispose à ces infections. C'est pourquoi, si plusieurs foyers mycosiques vous concernent et persistent dans le temps, il est important de compléter le soin aromatique appliqué localement par un traitement plus général. Par exemple, les mycoses peuvent aussi



Pas d'excès d'hygiène.

Afin de prévenir ce déséquilibre, on respectera d'abord quelques règles d'hygiène. Il est important de bien sécher la peau après la douche car les champignons

concerner le système digestif.

Reste que l'apparition de mycoses est révélatrice d'un système immunitaire affaibli. C'est pourquoi les individus souffrant de maladies chroniques, les jeunes enfants, les personnes âgées et ceux vivant des périodes de stress, de fatigue chronique ou de dépression seront plus enclins à ce type d'infections. Ne les sous-estimons pas : une mycose non traitée peut être la source d'infections plus graves, notamment chez les sujets fragiles comme les diabétiques. Quelle que soit la cause, les huiles essentielles ont les moyens de nous aider à couper court à leur progression.



Champignons en symbiose.

Les molécules présentes dans les plantes sont suffisamment puissantes pour contrer la prolifération d'une mycose. C'est ce qui se passe dans la nature, où les champignons ont un rôle clé dans l'écosystème de notre planète en participant à la biodiversité. Leur place est d'autant plus importante qu'ils sont d'un grand secours dans le processus de décomposition. Sans eux, nous serions saturés de déchets organiques. Il existe



même des relations symbiotiques où le champignon vit sur les racines des arbres. Chacun trouvant un intérêt biologique à cette association bénéfique.



Mais que se passe-t-il quand l'équilibre est rompu ? Quand des champignons se mettent à vivre aux dépens de certains végétaux – ils se développent par exemple sur le tronc suite à une blessure –, l'espèce en question doit alors trouver des stratégies afin de limiter cette prolifération. En cohabitant depuis plusieurs millions d'années, les plantes ont acquis cette forme d'intelligence. Nous pouvons nous en inspirer par le biais des huiles essentielles.



Propriétés antifongiques.

En recourant aux HE, nous utilisons des molécules odoriférantes issues du métabolisme secondaire de la plante. Ces essences sont produites avant tout pour protéger l'être végétal des micro-organismes. L'HE de lemongrass, issue de la citronnelle herbacée poussant en milieu tropical, détient des propriétés antifongiques puissantes grâce aux citrals qui la composent. Son agréable odeur citronnée donne de la fraîcheur. C'est

une HE puissante qui est tempérée par l'HE de géranium rosat, bénéfique pour la peau. Cette dernière complète très bien son action contre les champignons tout en favorisant la réparation des tissus. N'oublions pas l'huile essentielle de Sarriette des Montagnes qui fait partie de « l'artillerie lourde » et qui est donc l'antifongique par excellence.

Cette synergie aromatique ne peut exister sans l'HE de tea tree. Appelé aussi arbre à thé, ce melaleuque en provenance d'Australie est connu depuis longtemps. Son huile essentielle riche en terpinéol fait régulièrement l'objet de recherches et publications scientifiques. Ses propriétés antifongiques ont été observées de nombreuses fois. Il est à noter que tout l'art d'une HE est de combiner un ensemble de molécules. C'est en quelque sorte une formule unique produite par le monde végétal.



Les micro-organismes saprophytes ne seront pas détruits. Ainsi, la peau en ressortira renforcée.



Complexe d'huiles essentielles :

HE Sarriette : 4 ml

HE Citronnelle : 1 ml

HE Géranium Rosat : 2 ml

HE Tea Tree : 3 ml

Appliquer directement à raison d'une goutte sur l'ongle 2 fois par jour. La durée du traitement sera de 3 à 4 mois au moins. On optimisera l'imprégnation des actifs en limant quotidiennement l'ongle à traiter.



Certes, il faudra de la patience et de la rigueur dans le soin aromatique pour venir à bout de ces mycoses. Mais l'avantage d'un tel soin issu de l'intelligence du monde végétal vient du fait que la flore cutanée sera respectée.



À l'aise dans ses baskets.

Pour optimiser le traitement des mycoses des pieds, il est souhaitable de déloger le champignon, notamment de ses chaussures.

Celles-ci sont le siège d'humidité et de chaleur, les deux éléments favorables au développement de ces micro-organismes. Faites-vous-même votre talc imprégné, avec de l'argile blanche, à 10 % du mélange de la formule et saupoudrez tous les matins pieds et chaussures. Vous pouvez aussi vaporiser le spray Chaussures Abiessence ensuite l'intérieur des chaussures quotidiennement après chaque fin de journée.

La mycose unguéale peut causer des dommages irréversibles aux ongles atteints. Il est donc important de les soigner dès l'apparition des premiers symptômes, un changement de l'aspect de l'ongle, de sa couleur et (ou) de sa forme. Certaines personnes sont plus sujettes à cette infection que d'autres.



Différents facteurs comme l'âge, le terrain génétique, une transpiration abondante, le port de chaussures en plastique, une mauvaise circulation des membres inférieurs ou un système immunitaire fragilisé prédisposent à la mycose. Quel que soit « le terrain » sur lequel elle s'est développée, il est important de la soigner rapidement. Il est alors conseillé de prendre des huiles essentielles immunostimulantes par voie orale tandis que d'autres, antifongiques, mais aussi anti-infectieuses, sont à appliquer sur l'ongle.

Les huiles essentielles immuno-stimulantes:

HE Ravintsara
HE Pin Sylvestre
HE Epinette Noire

En synergie ou unitaire ,
frictionner chaque soir en
bas de la colonne vertébrale

Antimycosique à visée curative :

HE Giroflier : 30 gouttes
HE Laurier noble : 40 gouttes
HE Lemongrass : 40 gouttes
HE Palmarosa : 50 gouttes
HE Tea tree : 50 gouttes
HE Sarriette des montagnes : 90 gouttes



SPRAY NETTOYANT ET DÉGRAISSANT

Matériel recommandé :

Béchers en verre, éprouvettes, un flacon de 200 ml

Ingrédients :

Composition pour un flacon de 200 ml

Eau Florale de Douglas : 130 ml

Vinaigre blanc : 20 ml

Savon noir liquide : 10 ml

Alcool : 40 ml

Huile essentielle de Tea Tree : 12 gouttes

Huile Essentielle de Pamplemousse : 24 gouttes

Huile Essentielle de Mandarine rouge : 24 gouttes

Explication des matières :

Eau Florale de Douglas : elle aide à purifier.

Vinaigre blanc : il détartre.

Savon noir liquide : il nettoie très efficacement et dégraisse.

Alcool : il nettoie et permet une meilleure dispersion de votre spray.

Huile Essentielle de Tea Tree : elle est antiseptique et favorise donc la désinfection et assainit les surfaces.

Huile Essentielle de Pamplemousse : elle est purifiante et apporte une odeur fruitée à notre spray.

Huile Essentielle de Mandarine rouge : elle est purifiante et apporte une odeur douce et fruitée à notre spray.

Mode opératoire :

1/ A l'aide d'une éprouvette ou d'un bécher mesurer l'eau florale, le vinaigre, le savon noir et l'alcool. Transvasez ensuite directement dans votre flacon.

2/ A l'aide du compte-goutte intégré aux flacons, comptez vos gouttes d'huiles essentielles (Tea Tree, Pamplemousse et Mandarine) directement dans votre flacon.

3/ Bouchez votre flacon, étiquetez-le et secouez-le afin de rendre votre préparation homogène.

Conservation :

Ce spray se conserve plusieurs mois sans problème.

Utilisation :

Ce spray est à vaporiser directement sur les surfaces à nettoyer, laisser agir si besoin puis frottez et rincez à l'aide d'une éponge.

Avant chaque utilisation, secouez bien votre flacon afin d'homogénéiser votre spray.



PETITE ASTUCE EN PLUS

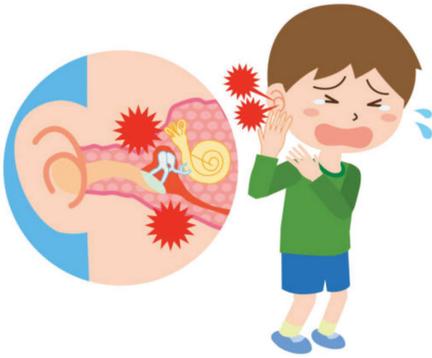
Vous pouvez également diluer 20ml
de cette préparation
dans votre eau de ménage du sol.



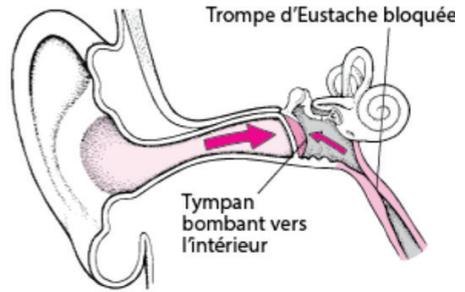
DES SOINS NATURELS CONTRE LES OTITES

Très douloureuse, l'otite laisse souvent des souvenirs cuisants aux enfants. Mais cette inflammation de l'oreille peut aussi concerner les adultes. Comment la traiter et la prévenir grâce aux médecines douces ?

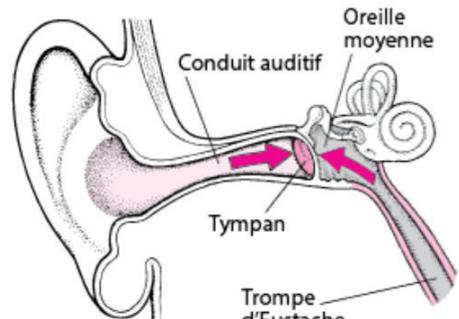
Trois enfants sur quatre ont eu au moins une otite moyenne aiguë avant l'âge de 2 ans. Si elle est fréquente chez les plus jeunes, cette maladie touche aussi les adultes surtout les fumeurs, les personnes allergiques, immunodéprimées ou souffrant d'une infection des voies respiratoires.



Selon sa localisation, cette inflammation de l'oreille peut être externe, moyenne ou interne. Le plus souvent quand on parle d'otite (celle qui fait très mal et réveille l'enfant la nuit), il s'agit d'otite moyenne aiguë qui touche l'oreille moyenne, donc le tympan. Mais il existe des otites moyennes plus silencieuses, les otites séreuses ou séromuqueuses (OSM) qui peuvent être longtemps sans douleur. Du liquide s'accumule ici dans la caisse du tympan et perturbe l'audition. Les enfants développent surtout des otites moyennes aiguës. Elles surviennent après des rhinopharyngites.



Pression d'air inégale

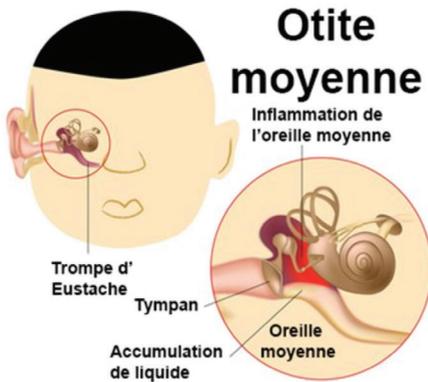


Pression d'air égale

Chez l'enfant, le système immunitaire n'est pas encore mature et la trompe d'Eustache (conduit qui relie l'oreille moyenne, espace interne situé derrière le tympan, à l'arrière de la gorge) est plus courte. Lors d'une rhinopharyngite, les sécrétions de mucus stagnent car l'enfant ne se mouche pas facilement, ce qui augmente la congestion et la prolifération des germes qui peuvent remonter rapidement la trompe d'Eustache.

Les symptômes courants.

Les enfants qui ont une otite moyenne aiguë se plaignent de douleurs et d'une sensation d'oreille bouchée. Ils peuvent avoir de la fièvre et des sécrétions jaunâtres peuvent s'écouler par le conduit de leur oreille. Les jeunes enfants qui ne peuvent pas s'exprimer ont tendance à se frotter ou à tirer le pavillon de leur oreille. Ils ont souvent de la fièvre, pleurent, sont irritables, refusent de boire leur lait ou ont des troubles digestifs.



Chez l'adulte, des germes en cause.

Les adultes sont particulièrement concernés par les otites externes qui sont provoquées par des germes dans 90% des cas et des champignons pour les autres cas. Les facteurs favorisants sont l'utilisation de cotons-tiges, les lavages trop intenses de l'oreille ou les bouchons de cérumen. Les baignades dans les lacs ou les piscines facilitent aussi les épisodes d'otite externe en raison de la stagnation de l'eau et de la transpiration du conduit auditif externe.



Les principaux symptômes de l'otite externe sont au début la sensation d'avoir l'oreille bouchée et des démangeaisons du conduit auditif. Des douleurs fortes et lancinantes au niveau de l'oreille se manifestent ensuite dans plus de 90 % des cas. Ces douleurs sont présentes surtout la nuit et lors de la mastication, en raison de la localisation de nerfs très sensibles dans le conduit auditif externe. Les autres symptômes de l'otite externe sont un écoulement clair puis purulent, des rougeurs au niveau du conduit auditif externe et, plus rarement, un gonflement autour de l'oreille, et des ganglions plus volumineux au niveau du cou.

Des huiles essentielles ont aussi un vrai rôle à jouer pour faire disparaître les otites ou compléter le traitement allopathique prescrit par le médecin. L'application cutanée derrière l'oreille peut être faite dès les premiers signes de douleurs et poursuivie pendant le traitement médical allopathique ou homéopathique. Pour des otites à répétition chez l'adulte comme chez l'enfant, il est conseillé de mettre en place un protocole aromatique

personnalisé qui va agir sur le soutien de l'immunité, évacuer les sécrétions stagnantes dans la sphère ORL et assainir cette dernière.

- HE ravintsara en friction le long de la colonne vertébrale
- HE eucalyptus radiata en friction sous les pieds au niveau de chaque voûte plantaire



- Extrait de pépins de pamplemousse en cure d'une dizaine de jours
- Les hydrolats de romarin et d'hysope à avaler 2 fois par jour dans un peu d'eau sur 7 jours



Déposer 2 gouttes 6 fois par jour pendant 2 jours puis 2 gouttes 3 fois par jour pendant 5 jours sur un support comme l'huile de cuisine (olive, colza, etc.), du miel ou de la purée d'oléagineux (purée de sésame, amande, etc.).

Il sera intéressant de compléter cette prise en interne par des applications cutanées. Mélanger 3 à 5 gouttes de la formule dans l'équivalent d'huile et masser l'arrière de l'oreille.

Précautions d'emploi : cette synergie ne doit pas être utilisée par des personnes asthmatiques, des personnes épileptiques ou sujettes aux convulsions, ni par les femmes enceintes et allaitantes.



Formule pour les enfants à appliquer derrière l'oreille :

- HE Eucalyptus radiata 1 ml
- HE Eucalyptus citriodora 1 ml
- HE Thym linalol 1ml
- HM Millepertuis 7ml

Appliquer 3 gouttes de ce mélange autour des oreilles, en massage doux, 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Réduire l'inconfort chez l'adulte :

- HE Eucalyptus radiata 2,5 ml
- HE Thym à linalol 2,5 ml
- HE Lavande fine 5 ml



Les bons réflexes de prévention.

Mal traitées, les otites peuvent devenir chroniques. Pour éviter cela, voici nos conseils :

Choisir une alimentation adaptée. Il faut privilégier les fibres et les vitamines permettant de limiter la production de mucus et de restaurer une flore intestinale optimale. Mettez sur les légumes et les fruits, les céréales complètes ou demi-complètes et limitez la consommation de produits laitiers et de sucre. Les aliments riches en soufre sont aussi à privilégier (brocolis, tous les choux, radis, artichauts, ail, oignons...).



Des cures de probiotiques régulières et de vitamine D d'octobre à mai au moins et en quantité suffisante (2 000 UI/ jour chez l'adulte, variable chez l'enfant selon l'âge entre 400 et 1 500 UI/jour) sont recommandées.

Le coton-tige est proscrit et remplacé par un cure-oreilles.

Le lavage du nez est indispensable chez l'enfant comme chez l'adulte.



À faire :

Lavage du nez : dans 1 tasse d'eau bouillie refroidie, dissoudre 1/2 c. à c. de sel de mer et ajouter 1 c à soupe d'hydrolat de Lavande fine. Placer au réfrigérateur dans un contenant propre. À utiliser en pulvérisation nasale dans les 7 jours.

À savoir : les otites chroniques peuvent aussi être liées à des allergies, des maladies respiratoires chroniques ou à une anatomie particulière de l'oreille.



LES TRAVAUX DE SAISON : POTAGER , VERGER...

Voici un petit rappel des principales tâches que vous pouvez effectuer sur ce trimestre

JANVIER

- faites l'inventaire des graines qui vous restent de l'année passée
- taillez et bouturez groseilliers et cassis
- posez des nichoirs à oiseaux
- fabriquez et posez des gîtes à insectes
- supprimez tous les fruits momifiés et les branches desséchées
- passez un badigeon sur les troncs et les départs des grosses branches
- quand il neige, secouez régulièrement les arbres à feuilles persistantes, tout doucement, afin que les branches ne cassent pas.
- nettoyer les serres et les tunnels
- griffez la terre au pied des arbres et des arbustes
- apportez du compost au pied des arbres fruitiers puis griffez légèrement





FEVRIER

- continuez à bêcher lorsque le temps et l'état du sol le permettent
- commencez à émietter la terre si elle est suffisamment sèche
- épandez le compost sous les petits fruits
- taillez la glycine
- taillez poiriers et pommiers
- pulvérisez de l'huile de colza pour éliminer les œufs des pucerons et des cochenilles



MARS

- détruisez et enfouissez les engrais verts gelés
- sous serre, semer carotte, laitue, navet, persil, radis
- semer en pleine terre : fève, oignons et pois
- scarifiez la pelouse si le temps le permet pour supprimer les mousses
- couper les parties sèches des plantes vivaces



DES NOUVELLES DES CHAMPS !

La période hivernale est pour nous une période de repos musculaire que le corps apprécie ! En revanche, c'est l'époque où nous devons nous creuser les méninges ! Il ne s'agit pas de se réveiller au printemps en même temps que la nature qui redémarre à vive allure. Voici un petit état des lieux de notre réflexion de la fin d'année 2023.

Le thym assure sa descendance !

En parcourant les lignes de thym à l'automne pour observer l'état des plantes, nous avons eu l'agréable surprise de découvrir des tapis de thym en entre-rangs des lignes que nous avons plantées les années précédentes. Nous avons récolté le thym mi-août mais il reste toujours quelques fleurs et graines qui échappent aux couteaux de la coupeuse. Ces quelques rescapés dans un instinct de survie peut-être (n'ignorons pas l'intelligence végétale), ont vite rejoint la terre pour germer, former des racines et c'est parti pour un nouveau plant. Nous sommes vraiment contents de voir ces petits plants qui se plaisent sur nos terrains mais nous serions doublement contents s'ils pouvaient pousser en ligne sur les toiles tissées ! Alors pour que nos vœux s'exaucent, nous allons nous baisser au printemps 2024, un jour d'humidité et nous déplacerons délicatement ces jolis plants indigènes dans les trous définis. Transplantation à suivre !



Notre commande de plants d'aromatiques pour 2024

Comme chaque année en décembre nous devons donner à notre fournisseur de plants notre commande pour le printemps à venir. Afin de définir notre commande, nous sillonnons les parcelles et nous observons les pertes, les vieillissants, les surfaces libres... Nous avons décidé pour cette nouvelle année de prendre quelques plants de lavande pour occuper les places vides sur les rangs.



Nous devons à nouveau cette année acheter beaucoup de plants de camomille pour en remplacer du fait de la sécheresse (malgré l'irrigation) et des rats taupiers (qui raffolent des

racines de camomille. J'espère au moins qu'ils sont détendus avec tout ce qu'ils mangent !). A court terme nous souhaitons être autonomes sur la production de plants de camomille. Il s'agit de plants très faciles à bouturer. Nous débordons de pieds mères qui n'attendent que d'être prélevés. Notre serre d'essai devrait voir le jour en janvier 2024. Nous allons nous faire la main sur 2024 et en 2025 nous devrions pouvoir réaliser des milliers de plants ! Nous allons tout de même commander quelques plants de thym pour assurer nos arrières (au cas où nos petites racines nues ne tiennent pas le choc) car étant donné l'évolution climatique, nous orientons l'agrandissement en plantes moins exigeantes en eau, le thym en faisant partie.

Valorisation à 100% de notre blé tendre

Chaque année nous consacrons une surface de 1.5 hectare à 2ha à la culture de blé tendre. Cette année, la parcelle se trouve à quelques mètres de la distillerie. Nous la voyons croître chaque jour ! Chez Abiessence, le blé est considéré comme le sapin avec lequel nous produisons 9 produits et zéro déchets. Pour le blé aussi l'équation est simple : 1 plante = 6 produits et zéro déchet. Dans les produits nous pouvons citer : les farines T80 et T110 (demi-complète et complète), les sons grossiers (pour vos poulettes !) et fins (pour votre pâte à modeler faite maison !), la paille (litière pour les animaux) et les chaumes (véritable source de matière organique au profit de la culture suivante). Sur

ces 6 produits, un seul ne sort pas de notre circuit : les chaumes. Les 4 autres sont commercialisés localement dans un rayon de 40kms (sauf pour la farine qui traverse la France au moment des vacances pour les amoureux de Verrières !). Les farines sont proposées en conditionnements de 1 et 3kg en boutique mais sur simple demande nous pouvons réaliser des 5, 10, 25kg... Il en est de même pour le son. Le conditionnement standard est de 20kg mais si vous avez une collection de poules, canards... nous pouvons fournir 200kg !



Viser l'autonomie en compost

Nous sommes devant une problématique que nous n'avons pas suffisamment anticipée : l'autonomie en fumure sur nos parcelles. Nous pratiquons depuis quelques années le système de rotation sur notre exploitation. La culture précédente devant être au profit de la culture à venir en restituant de la matière organique et de l'azote. Malgré un assolement de plus en plus complet avec l'intégration de la cameline et du blé dur, nous manquons de compost. Jusqu'à présent nous pouvions nous approvisionner en compost de déchets verts conforme aux normes bio. Dernièrement il est impossible de s'approvisionner avec le développement

des unités de méthanisations ; comme base de compost nous avons déjà nos déchets de distillation mais nous avons 2 problèmes : le volume n'est pas suffisant et la matière est un peu sèche pour réaliser un compost de qualité. Après quelques heures de réflexion, nous nous projetons à récolter l'herbe de l'ensemble de nos bordures de parcelles. Au lieu de broyer bêtement 2 fois par an pour que nos parcelles soient propres nous allons récolter cette herbe précieuse, riche en azote, qui permettra d'activer le compost et d'augmenter le volume produit. Il nous reste maintenant à trouver LA machine qui va bien ! Nous laissons donc ce jeu de recherche et de patience à Joël et Rémi, les rois de la trouvaille !

Prévision des semis de printemps

En fin d'année, nous devons aussi nous rendre à l'évidence des prairies vieillissantes. Nous devons faire un choix des parcelles qui vont entrer dans les rotations, avec quoi, quand... en fonction du type de sol, de l'exposition, de l'altitude, de la possibilité d'irrigation.. Nous venons de trancher. Nous allons défaire 2 hectares à 950m d'altitude (nous ne pouvions pas choisir plus haut !) pour semer notre cameline.



Face aux manques de fourrage de

certains agriculteurs locaux, nous allons essayer un semis de sorgho en tête de rotation. Originaire d'Afrique, il devrait se plaire à Verrières !



Souvenez-vous il y a 25 ans quand Joël Ruiz a implanté de la lavande rétorquant aux sceptiques : dans 20 ans la Provence sera aux portes de Lyon...



Sur ces bonnes paroles, l'équipe Abiessence et ses animaux de compagnie vous souhaitent une excellente année 2024 comblée de fleurs !



SANTOLINE

CHATOUILLE

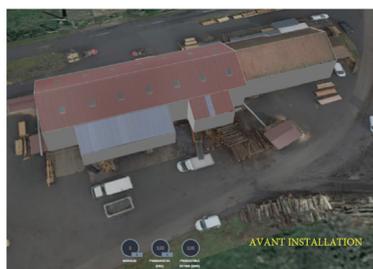
ROSETTE

L'ARRIVÉE DES PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES À LA SCIERIE

Les panneaux photovoltaïques ont enfin pu être installés sur le toit de la scierie en octobre dernier ! Il aura fallu attendre plus de 3 ans et traverser de nombreux revirements de situation avant de pouvoir mener à bien ce projet.

Le développement de la scierie ces dernières années a entraîné l'arrivée de nouvelles machines induisant par conséquent une forte hausse de notre consommation en électricité. De plus, le contexte énergétique actuel a multiplié par trois notre facture EDF. C'est pourquoi, la réalisation de ce projet devenait une réelle nécessité pour la scierie dont l'activité requiert un important besoin en énergie. D'après le dossier technique, cette installation est en mesure de produire chaque année environ la moitié des besoins en électricité de la scierie. Cela devrait donc permettre de pallier en partie l'inflation énergétique actuelle et assurer le maintien de l'activité à Gumières.

de la scierie dont notamment les deux scies, la déligneuse, la raboteuse, la moulurière, la brosseuse, le combiné pour le bois de chauffage, le séchoir à bois ainsi que les différentes aspirations. Le surplus d'énergie solaire ne pouvant être consommé dans la journée sera automatiquement injecté sur le réseau public.



Le but de ce projet est de permettre une autoconsommation de la majeure partie de l'électricité produite afin de faire fonctionner les différentes machines

La réalisation de ce projet s'inscrit dans la continuité de la valorisation des ressources instaurée par Abiessence depuis sa création et vient renforcer l'autonomie énergétique de l'entreprise en lui conférant un peu plus d'indépendance. Nous produisons désormais notre propre électricité directement sur place grâce aux 72 panneaux photovoltaïques installés sur une surface de 144 m². La puissance de l'installation est de 30 kilowatt-crête

(kWc), 1 kWc correspond à une capacité de production électrique de 1000 watts avec des conditions optimales : ensoleillement, orientation et inclinaison



des panneaux, température ...

Le fonctionnement d'une installation photovoltaïque de ce type en autoconsommation reste assez simple. Lorsqu'un panneau est exposé à la lumière du jour, il produit un courant continu. Ce courant est alors converti en courant alternatif au moyen d'un onduleur afin de rendre cette énergie compatible avec le réseau. Indispensable, l'onduleur permet donc à la fois de convertir le courant continu

généralisé par les cellules photovoltaïques en courant alternatif et d'assurer une fonction de sécurité sur le système. Une installation de ce type garantit un approvisionnement énergétique de qualité avec une production de courant fiable.



Cette installation photovoltaïque présente de nombreux avantages en adéquation avec le fonctionnement des différentes activités de l'entreprise.

- l'énergie solaire constitue un approvisionnement énergétique externe au réseau EDF, ce qui permet

non seulement de s'affranchir en partie du réseau électrique public mais également d'exploiter une énergie renouvelable. En effet, le fait d'autoconsommer sa propre électricité permet d'une part de soulager le réseau mais d'autre part de participer de façon concrète à la transition énergétique en réinjectant le surplus de production issu d'énergie renouvelable sur le réseau.

- La production de l'énergie se réalise durant la journée, ce qui implique que plus la consommation est élevée en journée (ce qui est le cas à la scierie et aussi à la distillerie) plus le système solaire en autoconsommation s'avère être pertinent. Le but de ce projet est d'assurer une autoconsommation de la majeure partie de l'électricité produite (la revente représente une faible part de l'énergie produite ici).
- La dernière génération de panneaux a mis au point du matériel durable dans le temps : les panneaux gardent 80 % de leur potentiel même après trente ans de fonctionnement. De plus, les panneaux sont maintenant recyclables à 98,5 % ! Seules les colles ne se recyclent pas pour le moment.

Nous souhaitons nous appuyer sur la fiabilité et la durabilité du photovoltaïque afin de pouvoir continuer de mener nos différentes activités sur les différents sites de l'entreprise malgré la hausse du prix de l'énergie actuelle et celle à venir.

PETIT NOUVEAU CHEZ ABIES BOIS !

gain de temps important !

Nous avons récemment fait l'acquisition d'un nouvel engin forestier. Il s'agit d'un porteur combi forestier fraîchement arrivé de Suède (Malwa 560.4c). Celui-ci vient remplacer notre ancien porteur que nous avons depuis 2 ans déjà.

C'est une machine suédoise qui a fait ses preuves à l'étranger et nous sommes donc les premiers à l'avoir en France. Le suivi sera assuré à distance par une entreprise Suisse qui nous avait accueillie il y a quelque temps pour nous présenter ce porteur/abatteuse. Abies-bois s'internationalise et se mécanise d'avantage ...

Le gabarit de cet engin est identique à l'ancien, seulement 2.10 m de largeur et 6 tonnes à vide. Cela nous permet de nous faufiler à travers les plantations

et limiter au maximum le tassement des sols grâce à sa légèreté ainsi que procéder à des éclaircies sélectives et non systématiques.

Nouveauté exclusive, en plus de pouvoir débarder les billons de bois, nous pouvons équiper le porteur en version abatteuse. Ce qui va nous permettre de gagner en rendement dans les premières éclaircies afin de mécaniser d'avantage les coupes de bois.

Elle possède une tête d'abattage « LogMax » 2000t qui va nous permettre d'abattre des arbres allant jusqu'à 35 cm de diamètre au pied, de les ébrancher, ainsi que les billonner. Ce qui va être un

Tout ça, avec un passage de mode porteur, à un mode abatteuse en seulement 15 minutes seulement, ce qui rend la machine très pratique et polyvalente.

De plus, nous sommes régulièrement confrontés à de petits chemins d'accès aux parcelles, souvent trop étroit pour des engins « standard », ce n'est donc plus un problème pour nous. Cette machine sera utilisée en grande partie pour des premières et secondes éclaircies de plantation.

Le rendu final après coupe est très satisfaisant, les arbres ne sont pas frottés et l'on distingue tout juste la trace de son passage sur le sol.

Cet engin ne sera jamais à l'arrêt, car c'est lui qui va nous permettre de couper, façonner, débarder les billons et les branches que les bûcherons ont préparées au préalable. Ces branches étant la matière première de la distillerie, nous devons constamment en mettre à disposition pour le bon fonctionnement de l'entreprise.

Forestièrement,



RISOTTO AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE POIVRÉE

Ingrédients pour 4 personnes :

400g de riz arborio
200g de petits pois écosés
2 tranches de jambon de Parme
1 oignon
1 litre de bouillon de volaille
1 verre de vin blanc
100g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
50g de parmesan râpé
1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée
1 goutte d'huile essentielle d'origan
Sel, poivre



- Portez à ébullition le bouillon de volaille et gardez-le au chaud.
- Épluchez et hachez l'oignon et faites-le doucement blondir dans l'huile d'olive pendant 3 minutes.
- Ajoutez le riz et remuez avec une cuillère en bois pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Versez le vin blanc, laissez-le s'évaporer pendant 2 minutes, puis couvrez le riz avec le bouillon chaud, baissez le feu et laissez frémir pendant 10 minutes.
- Ajoutez les petits pois, les huiles essentielles, salez et laissez la cuisson se poursuivre pendant encore 25 minutes, en remuant régulièrement et en ajoutant du bouillon quand il vient à manquer.
- Goutez pour vérifier l'assaisonnement et la cuisson du riz, qui doit rester à peine croquant.
- Hors du feu, ajoutez le beurre, le parmesan et le jambon de Parme coupé en lamelles. Mélangez bien et servez aussitôt.

BLANCS DE VOLAILLE AUX AMANDES A L'HUILE ESSENTIELLE D'YLANG YLANG

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de volaille
- 2 oignons
- 1 noix de gingembre frais
- 20cl de crème de soja
- 50g d'amandes effilées
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre
- 1 goutte d'huile essentielle d'ylang ylang



- Épluchez et hachez les oignons. Taillez les blancs de volaille en lamelles. Pelez et râpez le gingembre
- Dans une sauteuse, faites blondir les oignons dans l'huile pendant 5 minutes
- Ajoutez l'émincé de volaille, le gingembre et faites cuire pendant 3 minutes en remuant sans cesse.
- Versez la crème de soja dans laquelle vous aurez diluer l'huile essentielle d'ylang ylang puis les amandes
- Salez et poivrez, laissez mijoter pendant encore 5 minutes.
- Servez avec des brocolis à la vapeur.

LES BUGNES AUX HUILES ESSENTIELLES

Ingrédients :

- 500 g de farine
- 150 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre ramolli
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 10 cl de lait
- 8 gouttes d'huile essentielle de citron ou d'orange douce.
- Huile de friture
- Sucre glace



- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et la levure chimique.
- Ajoutez les œufs et mélangez bien.
- Ajoutez le beurre ramolli et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajoutez l'huile essentielle et le lait, et mélangez à nouveau.
- Laissez reposer la pâte pendant 1 heure.
- Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 5 mm environ.
- Découpez des bandes de pâte de 5 cm de largeur et de 10 cm de longueur.
- Faites une entaille au milieu de chaque bande de pâte et passez une extrémité à travers l'entaille pour former une boucle.
- Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile de friture.
- Faites frire les bugnes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Égouttez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excès d'huile.
- Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

JEU

Les mots mystères de l'hiver

A crossword puzzle grid with 5 clues and corresponding illustrations:

- 1: 10-letter word (horizontal)
- 2: 8-letter word (horizontal)
- 3: 10-letter word (horizontal)
- 4: 10-letter word (horizontal)
- 5: 5-letter word (horizontal)

Illustrations and their numbers:

- ①: A fireplace with a fire burning inside.
- ②: A wooden sled.
- ③: A triangular warning sign with a lightning bolt.
- ④: A winter hat with a pom-pom.
- ⑤: A striped scarf.

A crossword puzzle grid with 5 clues and corresponding illustrations:

- 1: 10-letter word (horizontal)
- 2: 8-letter word (horizontal)
- 3: 10-letter word (horizontal)
- 4: 10-letter word (horizontal)
- 5: 5-letter word (horizontal)

Illustrations and their numbers:

- ①: A snowflake.
- ②: A sled.
- ③: A Christmas tree.
- ④: An igloo.
- ⑤: A snow shovel.

PLANNING

JANVIER 2024

| | | |
|---------------|-----------------------|-------------|
| Sam 06 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mar 09 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 13 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Lun 15 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 20 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mar 23 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Jeu 25 | Formation Niveau 2 | 9h - 17h30 |
| Sam 27 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |

FEVRIER 2024

| | | |
|---------------|-----------------------|---------------|
| Jeu 01 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 03 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mar 06 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Jeu 08 | Formation Niveau 1 | 9h - 17h30 |
| Sam 10 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Lun 12 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Jeu 15 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 17 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mar 20 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mer 21 | Animation mardi gras | 14h30 - 16h30 |
| Jeu 22 | Atelier aroma enfants | 14h30-16h30 |
| Sam 24 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Lun 26 | Atelier aroma enfants | 14h30 -16h30 |
| Mer 28 | Atelier aroma enfants | 14h30-16h30 |
| Jeu 29 | Formation Niveau 2 | 9h - 17h30 |

MARS 2024

| | | |
|---------------|-----------------------|-------------|
| Sam 02 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Lun 04 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 09 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mer 13 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 16 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Jeu 21 | Formation Niveau 1 | 9h - 17h30 |
| Ven 22 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 23 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mar 26 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Jeu 28 | Formation Niveau 2 | 9h - 17h30 |
| Sam 30 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |

AVRIL 2024

| | | |
|---------------|-----------------------|-------------|
| Jeu 04 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 06 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mar 09 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Jeu 11 | Formation Niveau 1 | 9h - 17h30 |
| Sam 13 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Lun 15 | Atelier aroma enfants | 14h30-16h30 |
| Mer 17 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 20 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Lun 22 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mar 23 | Atelier aroma enfants | 14h30-16h30 |
| Jeu 25 | Formation Niveau 2 | 9h - 17h30 |
| Sam 27 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |

MAI 2024

| | | |
|---------------|-----------------------|-------------|
| Jeu 02 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 04 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 11 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Jeu 16 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 18 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mer 22 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Sam 25 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |
| Mar 28 | Atelier aroma adultes | 14h - 16h30 |

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

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

THÈME HIVER

- ✿ Sérums réhydratant visage
- ✿ Stick à lèvres
- ✿ Baume musculaire
- ✿ Lotion bi-phasée cheveux
- ✿ Nettoyant multi-surfaces

THÈME PRINTEMPS

- ✿ Shampoing sec
- ✿ Parfum d'Ambiance fleurie
- ✿ Baume réparateur mains
- ✿ Stick anti-coups
- ✿ Spray dégraissant

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

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

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

THÈME HIVER

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

THÈME PRINTEMPS

- ✿ Huile de soin petits bobos
- ✿ Lotion nettoyante
- ✿ Baume relaxant

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

ANIMATION

ANIMATION MARDI GRAS

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

FORMATION 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

LES IMAGES MARQUANTES DE L'ANNÉE 2023 CHEZ ABIESSENCE



RECOLTE DE LA LAVANDE



FÊTE DES AROMATIQUE



RECOLTE DE LA
CAMELINE



ENQUÊTE GAME

NOUVELLE ACTIVITE PROPOSÉE
DANS NOTRE DISTILLERIE



AROMATHLON



FÊTE DE NOËL



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^{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 : Lucie

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

