

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



ABIESSENCE

3^{ème} trimestre 2021

A LIRE CET ÉTÉ



Sommaire

Le basilic tropical	4
Le millepertuis	6
Rétention d'eau - Que faire ?	8
Mincir avec l'aromathérapie	12
Vinaigre et huiles essentielles.....	15
L'aromathérapie pour vos poules	18
Zoom des champs	21
Recherche et développement	23
Abies-bois	25
Recettes	26
Le coin des enfants	28
Nos ateliers et formations	30
Informations utiles	32

Le basilic tropical

Nom latin : *Ocimum basilicum*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Feuilles, sommités fleuries

Odeur : Arôme frais, agréable, camphré et légèrement piquant.

Termine par une note anisée.

Provenance : Madagascar et Asie



Le basilic Européen s'est ensuite répandu dans les garrigues méditerranéennes. On l'appelle aussi Oranger des Savetiers, Herbe royale ou Basilic romain. Le basilic se présente sous la forme d'une plante annuelle semi rustique, qui peut atteindre 45 cm de hauteur, avec de grandes feuilles légèrement dentelées d'un vert tendre et luisant.

Un peu d'histoire

Originnaire d'Asie tropicale, cette plante herbacée était consacrée à Krishna (divinité de l'hindouisme) en Inde où elle est utilisée depuis des millénaires. « Basilic » vient du Grec « basilikon » qui désigne, selon Aristote, une plante royale.

A ne pas confondre !

Le Basilic Tropical est différent de son cousin, le Basilic Grand Vert qui s'utilise traditionnellement dans la cuisine méditerranéenne. Même si les deux variétés sont proches, le Basilic grand vert offrira une meilleure saveur pour accompagner vos plats.

Propriétés et indications thérapeutiques :

L'huile essentielle de Basilic Tropical, obtenue par distillation à la vapeur d'eau, est reconnue pour ses propriétés antispasmodique puissante et tonique digestive. Elle est recommandée pour soulager des spasmes digestifs, notamment d'origine nerveuse, des colites spasmodiques, des crampes digestives, le hoquet..., ainsi que les problèmes digestifs. On lui reconnaît également des propriétés toniques du système nerveux et des corticosurrénales. Elle est donc utile en cas d'insomnie ou de fatigue nerveuse, de surmenage intellectuel, de stress ou de nervosité. Elle sert également à lutter

contre le mal des transports, ou encore à diminuer les symptômes du rhume des foins.

Comment l'utiliser ?

En usage interne :

Pour soulager efficacement les troubles digestifs : 1 à 2 gouttes diluées dans une cuillère à café de miel ou d'huile végétale, ou sur un comprimé neutre. De préférence après les repas pendant 3 à 4 jours maximum suivi d'un arrêt de 3 jours.

En cas de hoquet : mettre 1 trace, ou une goutte maximum d'huile essentielle sur la langue.

Pour atténuer les symptômes du rhume des foins : 1 goutte 3 fois par jour associée à 1 goutte d'huile essentielle d'Estragon, à diluer dans une cuillère à café de miel ou d'huile végétale, ou sur un comprimé neutre.

En usage externe sur la peau :

Contre le stress : Diluez 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de Basilic dans une cuillère à café d'huile végétale (Amandes douces, Jojoba...), puis appliquez en massage sur le plexus solaire, l'estomac, la colonne vertébrale et/ou la nuque. Vous pouvez mélanger le Basilic avec l'huile essentielle de Lavande Fine pour plus d'efficacité.

Pour faciliter et améliorer la digestion : diluez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale et appliquez en massage sur l'estomac et le foie.

Huile de massage équilibre digestif

HE Basilic Tropical : 25 gouttes

HE Estragon : 15 gouttes

HE Pamplemousse : 20 gouttes

HV Amandes douces : 28 ml

En diffusion atmosphérique :

L'huile essentielle de Basilic se diffuse agréablement seule ou associée à d'autres huiles essentielles (agrumes, pin, lavande...). Elle procure une atmosphère fraîche et favorise la détente. De plus, elle aide à repousser les insectes volants (associée aux huiles essentielles de citronnelle, douglas, géranium, lavandin...).



Le millepertuis

Nom latin : Hypericum perforatum

Famille : Hypericaceae

Partie distillée : Parties aériennes fleuries

**Odeur : Fruitée et épicée,
avec une note de foin**

Provenance : France



Un peu d'histoire :

Le millepertuis est une plante connue depuis l'Antiquité. Au Moyen-âge, on consommait les sommités fleuries séchées par voie orale pour traiter différents maux : névralgie, troubles de l'humeur, insomnie, anxiété, crises d'hystérie... La macération des sommités fleuries fraîches de millepertuis dans l'huile permettait d'obtenir un produit pour traiter les plaies cutanées.

Le millepertuis était aussi à cette époque utilisé dans divers rituels ésotériques, la plante était traditionnellement cueillie au matin de la Saint-Jean, au plus fort des influences solaires. Elle était ensuite suspendue au plafond pour chasser l'Esprit des ténèbres et guérir les possédés. On la brûlait aussi pour célébrer le solstice d'été, date de ses premières floraisons.

Le nom botanique de la plante *Hypericum perforatum* signifie « sur la statue » et fait référence aux plantes qui poussaient sur les vieilles statues. L'origine du mot *perforatum* vient de «perforer» et réfère aux feuilles trouées de la plante. Le mot «pertuis» signifie

trou, d'où son surnom «herbe à mille trous».

Propriétés et indications thérapeutiques :

Très apaisante, l'huile essentielle de Millepertuis est préconisée en cas de problèmes inflammatoires, traumatismes, chocs... Réparatrice et cicatrisante, elle permet de réparer efficacement la peau suite à des brûlures, cicatrices... L'huile essentielle de Millepertuis est également intéressante en cas de troubles du sommeil, elle réordonne et répare les « bleus de l'âme ».

Comment l'utiliser ?

L'huile essentielle :

L'huile essentielle de Millepertuis est très spécifique et s'utilise dans certains cas, notamment pour le traitement d'ulcères à l'estomac dans le cadre de soins énergétiques. Néanmoins, elle n'est pas à privilégier et il est possible de profiter des nombreuses vertus de la plante en l'utilisant sous d'autres formes.

La macération de Millepertuis :

La macération est obtenue en laissant macérer, au soleil, des fleurs de Millepertuis dans de l'huile végétale. Petit à petit, la plante confère ses propriétés à l'huile et cela donne la macération.

En soins externes, l'huile de Millepertuis est l'huile après soleil de référence ! Très adoucissante et apaisante cutanée, elle soulage rapidement et efficacement la peau après une brûlure, des rougeurs... (A associer avec des huiles essentielles apaisantes et réparatrices : Lavande, Geranium, Bois de Ho...)

La macération de Millepertuis a également des propriétés anti-inflammatoires, elle apaise notamment les douleurs dorsales dues à l'écrasement des disques intervertébraux.

ATTENTION !!! Le macérât de Millepertuis est photosensibilisant, c'est-à-dire qu'il ne faut en aucun cas l'appliquer avant une exposition au soleil, sinon celle-ci peut engendrer une éruption cutanée.

Huile de soin après-soleil

30 ml de macérât de Millepertuis
10 gouttes d'HE de Lavande Aspic
10 gouttes d'HE de Geranium

Appliquer cette huile le soir en massage léger sur le corps et/ou le visage, pour réparer et apaiser la peau après un coup de soleil.

L'eau florale de Millepertuis :

L'eau florale est récupérée lors de la distillation des plantes aromatiques. Il s'agit de l'eau résiduelle obtenue après avoir séparé le produit de la distillation (l'huile essentielle). Elle présente des propriétés similaires à l'huile essentielle mais elle est beaucoup moins concentrée en actifs.

En usage externe :

On l'utilise pour ses propriétés cicatrisantes, l'hydrolat de Millepertuis favorise la cicatrisation des plaies et écorchures, il soulage les sensations de brûlures et favorise la résorption des hématomes. On l'applique par voie cutanée, en vaporisation ou en application à l'aide d'une compresse 3 à 4 fois par jour.

En usage interne :

Par voie interne, on utilise l'eau florale à raison de 2 à 3 cuillères à soupe par jour à diluer dans un verre d'eau, la prise est renouvelée sur 20 jours pour plus d'efficacité.

On utilise cette eau florale en interne pour ses propriétés sédatives et relaxantes, elle permet de lutter contre le stress, les insomnies, les états de choc... Stimulante nerveuse, elle est intéressante pour réguler l'humeur, lutter contre la dépression ou contre les états de fatigue nerveuse.

Par ailleurs, cette eau florale aux propriétés anti-inflammatoires et antalgiques permet de lutter contre les tensions nerveuses, et calme les douleurs musculaires et articulaires.

Rétention d'eau - Que faire ?

De nombreuses femmes se plaignent de souffrir de rétention d'eau, c'est-à-dire d'un excès d'eau, qui se manifeste par des gonflements dans certaines parties du corps. Les jambes sont notamment touchées, avec des mollets et des chevilles qui deviennent enflées. Aliments, plantes drainantes, massages... Des solutions existent pour réduire les gonflements et les œdèmes.



La rétention d'eau, c'est quoi ?

Le corps est constitué à 65-70 % d'eau : les deux tiers se trouvent emprisonnés à l'intérieur des cellules (c'est le liquide intracellulaire), le reste se situe à l'extérieur (liquide extracellulaire), soit dans les vaisseaux sanguins (plasma), soit entre les cellules (liquide interstitiel).

Pour maintenir cet équilibre, l'organisme dispose d'un système qui régule la filtration et la réabsorption d'eau entre les vaisseaux, les tissus et les espaces interstitiels.

Il arrive toutefois qu'il soit défaillant et que de l'eau infiltre les tissus et reste piégée : c'est la rétention d'eau.

Les causes :

Les gonflements et l'œdème, sont des conséquences «normales» largement constatées au niveau des jambes et des chevilles, à la suite d'une position assise de longue durée ou encore une position debout statique sur une période conséquente.

Cependant, d'autres origines et/ou conditions sont davantage impliquées dans l'accumulation de fluide.

Parmi celles-ci, nous pouvons relever :

- la grossesse
- les pathologies des reins (néphropathies)
- des troubles cardiaques (cardiopathies)
- des pathologies chroniques pulmonaires
- des atteintes de la thyroïde
- la malnutrition
- certains médicaments, tels que les corticostéroïdes, ou encore ceux utilisés contre l'hypertension
- la pilule contraceptive.

D'autres causes, moins courantes, peuvent également être à l'origine de rétention d'eau : la formation de caillots

sanguins ou de varices, une intervention chirurgicale ou encore à la suite d'une brûlure importante.

Les aliments contre la rétention d'eau :

-**Les agrumes** comme le citron, le pamplemousse ou l'orange sont riches en flavonoïdes, qui ont pour rôle de stimuler l'élimination de l'eau et de prévenir les maladies cardiovasculaires.

-**L'artichaut** est riche en potassium et en inuline, ce qui lui confère des propriétés diurétiques : les reins sont stimulés et les urines plus abondantes.

-**L'ananas** est riche en fibres et en bromélaïne. Il facilite donc la digestion et participe au drainage en agissant sur l'évacuation de l'eau de l'organisme.

-**Les melons et les pastèques**, fruits d'été gorgés d'eau par excellence, ils participent à la réhydratation et au drainage. De plus, ils sont pauvres en sodium, un minéral redoutable pour la rétention d'eau.

-**Le thé vert** contribue à stimuler le métabolisme et est diurétique. 2 à 3 tasses par jour (sans sucre) sont idéales pour aider à brûler les graisses et à combattre efficacement la rétention d'eau.

-**Les fraises, framboises et myrtilles** peuvent être consommées régulièrement en cas de rétention d'eau. Elles sont

riches en lycopènes ce qui améliore la circulation du sang et la production de collagène réduisant ainsi la rétention d'eau et l'aspect peau d'orange.

-**Le poivron** gorgé d'eau est très peu calorique. Il est riche en vitamine C ce qui aide à réduire la rétention d'eau. De plus, il est riche en fibres ce qui lui apporte un pouvoir laxatif. Le poivron jaune est le plus riche en vitamine C suivi du rouge puis du vert.

-**Le vinaigre de cidre** favorise l'élimination de l'eau, l'évacuation des toxines et limite le développement des mauvaises bactéries intestinales.



Relancer sa circulation

Vous pouvez également limiter la rétention d'eau en adoptant certains réflexes :

-**Faire du sport** : pour améliorer le retour veineux, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière et d'éviter la station debout ou assise prolongée.

-Surélever vos jambes en position couchée : au lit, surélever les jambes réduit le risque d'œdème des membres inférieurs, en favorisant le retour veineux.

-Eviter de porter des vêtements trop serrés.

-Éviter de croiser les jambes.

-Eviter le soleil : pour les personnes sensibles, éviter l'exposition à la chaleur.

Les huiles essentielles pour le drainage :



Bien que largement partagé, l'objectif «minceur» ne renvoie pas à la même réalité pour tous. Parfois, il s'agit de perdre des graisses, mais d'autre fois, il faut perdre de l'eau ! Pour ce faire, les huiles essentielles drainantes sont d'un précieux secours.

Certaines huiles essentielles vont avoir des propriétés drainantes et diurétiques qui vont vous aider à éliminer l'eau en trop et les toxines néfastes de votre organisme :

-L'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas favorise l'élimination, le drainage et

combat la rétention d'eau. Vous pouvez l'utiliser en massage à raison de 10 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe d'huile végétale.

-L'huile essentielle de Citron est détoxifiante et favorise la circulation. Elle est aussi excellente pour le drainage.

Prendre le matin à jeun, 2 gouttes d'huile essentielle de citron dans un peu de miel et d'eau tiède.
Faire une cure sur 20 jours aux changements de saison.

-L'huile essentielle de Genévrier favorise la circulation et l'élimination. Elle lutte très bien contre la rétention d'eau.

Huile de massage contre la rétention d'eau

30 ml de macération d'hélichryse
2 ml d'HE de Genévrier
2 ml d'HE de Cèdre
1 ml d'HE de Cyprès

Appliquez quelques gouttes de la préparation sur les oedèmes ou les zones touchées, au moins 2 fois par jour, matin et soir.

-L'huile essentielle de Carotte sauvage est détoxifiante, drainante et assure le confort hépatique. En usage cutané, elle peut être employée seule ou en combinaison avec d'autres huiles

essentielles pour que ses propriétés s'en trouvent améliorées.



-Notre synergie phyto-aromatique circulation composée d'huiles essentielles de citron et de cyprès, de vigne rouge, d'hamamélis ... permet d'obtenir de bons résultats. Il est conseillé de l'utiliser pendant 3 semaines minimum.

Diluer 30 gouttes 2 fois par jour (matin et soir) dans un verre d'eau ou 90 gouttes dans un litre d'eau à boire dans la journée.

-Notre synergie phyto-aromatique drainage élimination composée d'huiles essentielles de pamplemousse et de romarin verbénone, d'eau florale de cassis et genévrier, de bouleau, reine des prés ... permettra un drainage plus en profondeur. Diluer 30 gouttes 2 fois par jour (matin et soir) dans un verre d'eau ou 90 gouttes dans un litre d'eau à boire dans la journée.

Une boisson drainante faite maison :

Transformez le litre d'eau que vous buvez tout au long de la journée en

boisson drainante et diurétique pour agir sur la rétention d'eau.

La recette :

- Faites bouillir 1 litre d'eau.
- Ajoutez-y 2 cuillerées à soupe de fenouil (graines).
- Puis ajoutez 2 cuillerées à soupe de bouleau (feuilles).
- Ensuite ajoutez 1 cuillerée à soupe de pissenlit (plante entière)
- Enfin ajoutez 1 cuillerée à soupe de réglisse (racines).
- Laissez infuser 20 minutes avant de filtrer.
- Laissez refroidir puis ajoutez à votre convenance 1 jus de citron, 2 cuillerées à café de sirop d'érable...
- Buvez froid du matin au soir.



Boisson à base d'eau florale :

Préparez 1 litre d'eau dans lequel vous ajouterez 2 cuillères à soupe d'eau florale de cassis et 1 cuillère à soupe d'eau florale de genévrier.

Vous pourrez boire cette boisson tout au long de la journée, facile à préparer et agréable à goûter !

Mincir avec l'aromathérapie

Citron, menthe, mandarine mais aussi cèdre, genévrier, géranium... certaines huiles essentielles facilitent et accélèrent la perte de poids. Comment choisir celles à adopter pour retrouver rapidement une silhouette fine et harmonieuse ? Ajoutées à une alimentation équilibrée, la pratique quotidienne d'un peu d'exercice physique, les huiles essentielles sont alors vos précieuses alliées.



bénéfique dans ce contexte.

Le clou de girofle : l'huile essentielle de clou de girofle est très aromatique. Elle agit au niveau du système limbique (également appelé «cerveau émotionnel») pour réguler les émotions et éviter la compensation d'un stress par la nourriture.

Pour restreindre l'appétit

La sensation de faim est régulée par le système neuro-hormonal. Chez certaines personnes ou dans certaines circonstances, les mécanismes entraînant la sensation de satiété sont déréglés. On a alors du mal à contrôler sa faim et il est possible d'ingérer plus de nourriture que nécessaire. Or les excès alimentaires sont directement liés à la prise de poids. Les huiles essentielles coupe faim permettent de stopper les petites fringales et d'éviter les grignotages entre les repas. On sait également que le stress et les variations hormonales jouent un rôle sur la stimulation de l'appétit. L'utilisation d'huiles essentielles relaxantes et régulatrices des hormones sera donc

La mandarine : cette huile essentielle est un coupe-faim idéal, qui peut-être utilisée pour réduire l'appétit. La mandarine stimule également l'élimination des graisses. Il s'agit donc d'une huile essentielle très complète dans le cadre d'un régime.

La sauge sclérée : les femmes qui ont plus d'appétit en fonction de la période de leur cycle menstruel gagneront à utiliser l'huile essentielle de sauge sclérée. Ce puissant régulateur hormonal contribue à rééquilibrer la production d'œstrogènes, hormones féminines qui peuvent être responsables des petites faims difficiles à contrôler. Elle est à éviter chez les femmes qui ont ou qui ont eu un cancer hormono-dépendant.

La camomille : les personnes qui ont tendance à manger davantage en période de stress peuvent se tourner vers l'huile essentielle de camomille, apaisante et calmante.

Quand utiliser les huiles essentielles coupe-faim ?

Etant donné qu'une sensation de faim incontrôlée prévient rarement, il est recommandé de garder à portée de main vos huiles essentielles. Les huiles essentielles qui agissent au niveau neuronal, comme le clou de girofle, peuvent être inhalées. Déposez quelques gouttes sur un mouchoir avant de respirer l'huile essentielle. Attention, le clou de girofle ne doit pas être utilisé pur sur la peau car il est très irritant. L'huile essentielle de mandarine peut être ingérée. Déposez une ou deux gouttes sur un comprimé neutre que vous ferez fondre sous la langue. Pour plus d'efficacité, vous pouvez prendre ce comprimé 5 à 10 minutes avant les repas. Veillez à ne pas dépasser 4 comprimés par jour.

La sauge sclérée peut être prise en période prémenstruelle.

Enfin, l'huile essentielle de camomille peut être inhalée une à plusieurs fois par jour en fonction des besoins. Demandez toujours l'avis de votre médecin avant d'utiliser des huiles essentielles coupe-faim. Celles-ci ne doivent pas être utilisées par les femmes enceintes ou allaitantes et chez les enfants. Si vous voulez perdre du poids, retenez que les huiles essentielles ne peuvent pas se

substituer à une hygiène alimentaire saine et à de l'exercice physique.



Côté silhouette

L'huile essentielle d'Estragon pour un ventre plus plat :

Ballonnement, lourdeur, gêne à la ceinture ? Alors l'huile essentielle la plus adaptée pour retrouver enfin un ventre plus plat et une silhouette harmonieuse est l'Huile Essentielle d'Estragon.

Utilisation :

- Prendre 1 ou 2 gouttes directement sous la langue ou dans une petite cuillère à café d'huile d'olive après les 2 principaux repas pendant 10 jours.
- En action locale : mélanger 10 gouttes d'Huile Essentielle d'Estragon avec 10 gouttes d'Huile Végétale de Noisette et masser le ventre après les 2 principaux repas.

L'huile essentielle de Cèdre d'Atlas pour chasser les graisses :

L'huile essentielle de Cèdre est très



efficace pour lutter contre les graisses installées en profondeur grâce à son action lipolytique anti-cellules graisseuses. Cette huile essentielle facilite le drainage et représente une aide anti-cellulite majeure.

Utilisation :

En massage uniquement : mélanger 5 gouttes d'Huile Essentielle de Cèdre dans une cuillère à soupe d'huile végétale de sésame. Ce mélange s'applique tous les matins après la douche sur les zones à affiner en massages circulaires pendant 20 jours au départ puis en entretien à raison de 10 jours par mois.

Notre huile de massage minceur fermeté :

Grâce aux huiles essentielles de Cèdre, Citron, Cyprès et Genévrier, elle favorise le drainage pour un effet raffermissant optimal.

Utilisation :

Appliquez en massages énergiques sur les zones concernées (cuisses, hanches, fesses, ventre, bras)

Avant toute application, faites toujours un test dans le pli du coude pour vérifier

que vous ne faites aucune réaction allergique aux huiles essentielles.

Les bienfaits du citron



L'huile essentielle de Citron est une huile très concentrée en limonène, ayant comme principale propriété une action hypolipidémique (supprimant les lipides). Composée également de constituants biochimiques coupe-faim, drainants, et calmants, votre corps en ressentira les effets immédiats et ce sera visible sur votre cellulite...

Par voie orale (elle sera plus efficace !)

Déposez 2 gouttes d'huile essentielle de Citron sur un support (cuillère à café de miel, d'huile d'olive, comprimé neutre etc.), 3 fois par jour.

Petit conseil : Utilisez l'huile essentielle de Citron entre les repas, elle aura un effet coupe-faim.

Vinaigre et huiles essentielles

Bon nombre de produits ménagers renferment des substances nocives pour la santé et l'environnement. Des alternatives existent, en fabriquant soi-même ses produits ménagers à base d'ingrédients simples, naturels, écologiques et économiques.

L'incontournable vinaigre blanc

Fabrication :



Le vinaigre blanc, ou vinaigre d'alcool, peut être issu de deux procédés. Le premier est la fermentation du jus de betteraves sucrières et le deuxième est l'association de méthanol et de monoxyde de carbone à haute pression, permettant d'obtenir l'acide acétique, qui est la molécule acide du vinaigre. La production de vinaigre blanc ayant un impact limité sur l'environnement, cet ingrédient biodégradable est donc tout à fait écologique.

Propriétés :

Assainissant, désinfectant, dégraissant,

anticalcaire et désodorisant, il est multi-usages pour le ménage.

Il permet d'assainir les surfaces, d'enlever les dépôts calcaires des bouilloires, de nettoyer les vitres, de désinfecter les WC, de rincer les casseroles et sert aussi d'adoucissant pour le linge. Il peut même être utilisé comme liquide de rinçage pour le lave-vaisselle.

Utilisation :

Pour ses propriétés détartrantes, on l'utilise chaud de préférence. Attention à la forte odeur dégagée, qui n'est pas nocive, mais qui peut être désagréable. On peut sinon l'utiliser froid, pur ou dilué, pour les WC et la salle de bain.

Pour rincer les casseroles, verser un peu de vinaigre blanc dans la casserole et porter à ébullition.

Pour ses propriétés antibactériennes et antiseptiques, l'utiliser froid, et l'associer à des huiles essentielles afin d'augmenter son effet désinfectant.

Les huiles essentielles, une merveille

Obtenues à partir de la distillation

de plantes aromatiques, les huiles essentielles sont un concentré de molécules aromatiques puissant. Ayant diverses propriétés, certaines peuvent être utilisées pour le ménage, avec leurs effets antimicrobiens et leurs odeurs agréables.

Elles sont toutefois à utiliser avec précaution de par leur forte concentration.

L'huile essentielle de Lavandin super

Cette huile possède des propriétés antibactériennes, antivirales et fongicides. Elle peut alors être mélangée à du vinaigre blanc pour nettoyer les surfaces. Son odeur prononcée lui permet d'intégrer des recettes de lessives, afin de parfumer le linge et d'éloigner les poux.

L'huile essentielle de Citron



Antiseptique, bactéricide et désodorisante, elle laisse une odeur fraîche dans la maison. Tout comme le jus de citron, elle permet de désincruster les tâches. Déposez 3 gouttes sur une pierre poreuse pour désodoriser les WC et 10 gouttes sur votre éponge afin de

nettoyer les sanitaires.

L'huile essentielle de Tea Tree



C'est un puissant antibactérien et antifongique, également antiseptique et antiviral. Elle est très utile pour nettoyer les moisissures et lutter contre les acariens, laissant derrière elle des effluves herbacées.

Vous pouvez l'associer à du bicarbonate de soude pour nettoyer les joints de la salle de bain, ou encore mélanger 2 gouttes à une solution moitié eau moitié vinaigre blanc, à pulvériser sur les draps pour les assainir.

L'huile essentielle de Douglas

Antiseptique très efficace, vous pouvez l'utiliser dans l'eau de lavage du sol pour nettoyer et purifier les locaux.

L'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata

Cette huile essentielle présente des propriétés antiseptiques et antibactériennes. Intégrée dans une recette de lessive, elle assainira le linge. En diffusion, elle purifiera l'air ambiant en ayant une action bénéfique sur les voies respiratoires.

L'huile essentielle de Cannelle

C'est l'huile essentielle qui neutralise les mauvaises odeurs. Quelques gouttes

sur un coton placé au fond de la poubelle aideront à la désodoriser.

Soyez prudent lors de son utilisation, cette huile essentielle est déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants en bas âge.

L'huile essentielle de Pin Sylvestre

Ayant des propriétés antiseptiques, c'est un assainissant apprécié dans les recettes de lessives maison. Son action antitartre permet de l'utiliser dans une préparation nettoyant WC. Laissez agir toute une nuit dans les WC une solution d'un litre d'eau et de vinaigre blanc (moitié/moitié) avec 20 gouttes d'huile essentielle de Pin Sylvestre.

Les huiles essentielles de menthe poivrée (antibactérienne puissante), de thym (antibactérienne), d'orange douce (antimicrobienne et apaisante), de citronnelle (répulsive, antiseptique et antimicrobienne) peuvent également intégrer des recettes de produits ménagers.

Des idées recettes

Lessive

1 L d'eau
50 gr de savon de Marseille
1 c. à s. de bicarbonate de soude
30 gouttes d'huile essentielle

Faites chauffer le litre d'eau, râpez le savon de Marseille et mettez le dans un saladier. Ajoutez le bicarbonate

de soude puis l'eau chaude. Mélangez jusqu'à dissolution complète des copeaux. Une fois le mélange refroidi, vous pouvez ajouter les gouttes d'une huile essentielle comme le Lavandin Super, l'Eucalyptus Radiata, le Pin Sylvestre, la Menthe poivrée.

Désinfectant multi-usages

Dans un vaporisateur, mélangez le vinaigre blanc, l'eau déminéralisée, puis ajoutez les huiles essentielles. Secouez bien avant utilisation.

50 cL de vinaigre blanc
1 L d'eau déminéralisée
20 gouttes d'huile essentielle de Citron
10 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree

Détergeant sol

5 L d'eau tiède
3 c. à s. de savon noir
4 c. à s. de bicarbonate de soude
10 gouttes d'huile essentielle

Mélangez les ingrédients et ajoutez de l'huile essentielle de Tea Tree, de Citron ou de Douglas.



L'aromathérapie pour vos poules

Au cours de leur vie, il arrive que les poules soient touchées par des maladies, des infections ou des parasites. Il convient de les éliminer rapidement car ils sont dangereux pour la bonne santé de vos volailles. Néanmoins, il n'est pas toujours nécessaire de vous orienter vers des médicaments coûteux ou des insecticides polluants et peu naturels. En effet, beaucoup d'affections peuvent être améliorées par les huiles essentielles et les eaux florales.



Les problèmes respiratoires

Tout comme les humains, les poules peuvent être touchées par des affections respiratoires se traduisant par de la toux, des éternuements, des difficultés à respirer... Ces symptômes peuvent évoluer lorsque les poules ne sont pas soignées, tels qu'une perte d'appétit, une baisse de la ponte, voir même des œufs déformés.

Pour aider à soigner les poules, on peut utiliser les eaux florales, très douces, elles seront bien supportées par les poules et permettront de calmer les affections respiratoires grâce à leurs vertus.

L'eau florale de Pin Sylvestre est une référence pour le confort de la sphère respiratoire, de part ses propriétés

décongestionnantes et expectorantes.

Ces eaux florales peuvent être administrées aux poules à raison d'une cuillère à soupe dans un litre d'eau, et cela durant environ 20 jours.

Il est également possible de préparer une infusion de Thym que vous ajouterez à l'eau de boisson, ou bien d'utiliser l'eau Florale de Thym.

Les huiles essentielles telles que le Niaouli, l'Eucalyptus Radiata et le Thym Linalol permettent de dégager la sphère respiratoire des poules. Elles peuvent s'utiliser en vaporisation. Voici, une recette pour faire un spray, à utiliser à raison d'une pression par m3 du volume du local.

Spray assainissant et respiratoire

Huile essentielle de Niaouli
30 gouttes

Huile essentielle d'Eucalyptus
Radiata 30 gouttes

Huile essentielle de Thym Linalol
30 gouttes
Alcool 47 ml

A vaporiser 1 fois par jour, 2 à 3 fois par semaine.

Vermifuge

Les vers sont des parasites qui perturbent le système digestif des volailles et provoquent un affaiblissement de l'animal et une perturbation de l'assimilation des nutriments. Plusieurs méthodes naturelles permettent de prévenir ces parasites.

L'ail agit très efficacement contre de nombreux types de vers. Pour l'administrer aux poules, il suffit d'écraser une gousse d'ail par poule dans leur nourriture. Ou bien d'écraser la gousse d'ail dans une casserole d'eau chaude, de laisser infuser quelques minutes et diluer dans l'eau de boisson. L'eau florale d'Origan est également très efficace comme vermifuge. La posologie reste d'une cuillère à soupe par litre d'eau sur 20 jours.

La galle des pattes

Cette pathologie est provoquée par un acarien qui se glisse sous les écailles et provoque des irritations, voir des déformations. Il est important de réagir rapidement sinon les volailles peuvent se mettre à boiter.

Antiseptique et cicatrisante, les huiles essentielles de Lavande Fine, Tea Tree et Géranium Rosat sont vos alliées pour le traitement de la galle des pattes. On les utilise en externe diluées dans de l'huile végétale.

Huile de soin contre la galle des pattes

Huile essentielle de Lavande Fine

30 gouttes

Huile essentielle de Géranium

Rosat 30 gouttes

Huile essentielle de Tea Tree

30 gouttes

Huile végétale d'Olive, Amandes douces... : 97 ml

Cette huile de soin s'utilise en massage sur les pattes des poules, à l'aide d'un pinceau ou avec des gants, pendant 15 jours.

Il est également intéressant d'utiliser l'huile essentielle de Cade (issue de la distillation du bois de Genévrier Cade). Très antiseptique, fongicide et cicatrisante, on pourra l'utiliser à la place de l'huile essentielle de Tea Tree dans cette préparation.

Les poux

Il existe plusieurs sortes de poux, néanmoins le pou rouge est le plus commun dans le poulailler et il peut même provoquer une forte anémie des poules (état de faiblesse). Pour lutter contre ces parasites, l'huile essentielle de Lavandin Super sera d'une aide précieuse, de part ses propriétés répulsives. On l'appliquera en vaporisation sur les poules.

Spray anti-poux 50ml

Savon noir liquide
1 cuillère à soupe
Huile essentielle de Lavandin
Super 30 gouttes
Eau
Compléter le flacon

Il est important de bien mélanger l'huile essentielle et le savon avant d'ajouter l'eau pour éviter que le mélange ne se déphase.

Vaporisez les poules deux fois par jour en cachant leurs yeux et leurs narines avec votre main, et en passant bien sous les plumes. Vous pouvez également vaporiser le poulailler et la paille.

Le stress

Les poules sont très sensibles au stress et cela influe sur la ponte. Des poules stressées et non à l'aise dans leur environnement chercheront à se cacher et ne penseront plus à pondre. Pour remédier à cela, il faut garder vos poules dans un environnement calme et paisible. Le stress peut également apparaître lorsqu'une ou de nouvelles poules arrivent au poulailler.

Pour aider à faire passer l'anxiété, plusieurs huiles essentielles seront intéressantes à utiliser.

La Lavande Fine, la Marjolaine à Coquilles et l'Orange Douce sont trois huiles essentielles très apaisantes et

relaxantes. Elles permettront de limiter le stress de vos poules.

Spray relaxant

Huile essentielle de Lavande Fine
30 gouttes
Huile essentielle de Marjolaine à
Coquilles 15 gouttes
Huile essentielle d'Orange Douce
30 gouttes
Alcool 47,5 ml

A vaporiser 1 fois par jour, 2 à 3 fois par semaine dans le poulailler et sur la paille.



Zoom des champs

Notre 1^{ère} récolte d'arnica cultivé...

Nous avons la chance de toujours voir apparaître des fleurs d'arnica sauvage sur notre belle montagne des Monts du Forez et plus



particulièrement sur les plateaux des Hautes-Chaumes. L'Arnica montana est typique des sols acides et pauvres. Malheureusement cette vivace tend à disparaître pour 2 raisons principales : le changement climatique et une agriculture qui pendant plusieurs années ne l'a pas forcément épargnée avec des méthodes trop intensives. L'arnica est d'ailleurs protégée en Allemagne, en Autriche et en Suisse. En France, seule la cueillette est réglementée. Nous utilisons l'arnica depuis la création d'Abiessence sous forme de macération huileuse pour atténuer les petits traumatismes. L'Arnica ne contenant pas d'huile essentielle, elle ne rejoint donc jamais l'alambic. Face à la rareté de cette plante, nous avons décidé en 2020 de l'implanter sur nos parcelles et miracle ! En 2021 de belles fleurs jaune orangées apparaissent depuis fin mai. Nous allons les cueillir chaque

jour puis nous les mettrons à sécher dans la distillerie. Face à la réussite de la plantation de 2020, nous avons en mai 2021, rajouté 400 plants d'Arnica Montana sur nos parcelles.

2021 l'année de plantation de la lavande !

L'année dernière nous avons planté très peu de lavandes pour la simple et bonne raison que les parcelles disponibles étaient irrigables. Il était donc plus stratégique d'implanter des plantes aux besoins en eau plus importants comme la menthe, la camomille ou la mélisse. Cette année nos 2 parcelles disponibles sur un précédent blé étaient propices à la lavande. La décision fut donc de planter



ces 2 hectares (37000 pieds). Les travaux de plantation nous ont pris 3 jours avec une moyenne de 6 personnes par jour. Nous sommes passés entre les averses du printemps qui avaient retardé de 3 semaines cette « corvée ». Ce début de saison a été difficile pour nos plantations mais aussi pour le développement des

plants en mini mottes. Nous achetons nos plants sélectionnés à un producteur qui lui aussi a manqué de chaleur pour les faire croître. Résultat, nous sommes partis avec des très petits plants... mais qui ne demandent qu'à grandir ! Petite précision et petit rappel : nous avons bien planté de la lavande fine (ou officinale). Il ne s'agit ni du lavandin ni de la lavande aspic mais quelles sont les différences ?

-la lavande fine pousse de 700 à 1800m, ses rameaux sont pourvus de nombreuses feuilles étroites, les fleurs sont bleues violet en épi.

-la lavande aspic , croit jusqu'à 800m , dans les zones montagneuses du bassin méditerranéen. Ses feuilles sont plus larges que l'officinale et ses fleurs sont violet pâle.

-le lavandin est un hybride entre ces 2 lavandes, ses fleurs sont bleues violet intense. Sa culture est très rectiligne. Il résiste jusqu'à 800m d'altitude.

Ces quelques lignes vous aideront peut être à ne pas faire la confusion...

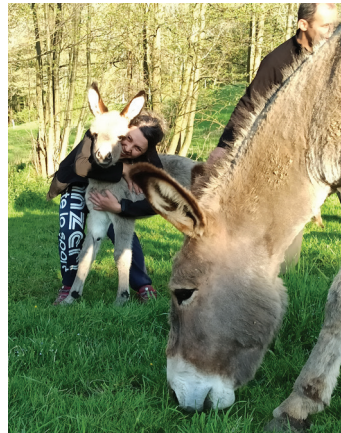
Quelques nouvelles du jardin botanique

Ce lieu à la fois ludique et pédagogique, commence petit à petit à se dessiner dans la nature, tout prêt de la distillerie. Nos 32 carrés de 4m par 4m sont plantés en aromatiques variées : lavande, menthe poivrée, mélisse... Nous n'allons pas dévoiler l'ensemble des espèces représentées au travers de ces quelques lignes puisque l'objectif



du jardin est d'observer, de chercher, de se questionner. Dans l'été, l'herbe en inter rangs devrait pousser. Tondus, ces espaces formeront des allées. Dans l'hiver, nous matérialiserons chaque carré à l'aide de traverses en bois. Les cultures seront paillées avec du résidu de distillation. Et le tour sera joué ! Ce jardin de proximité sera en accès libre tout l'été et nous servira de support pour les groupes en visite (de 3 à 99 ans). Il a aussi un but « productif » puisque sa surface totale est de 3000m². Nous n'oublierons pas de vous communiquer « la fin de chantier » afin que vous puissiez venir vous enivrer !

Chorizo, notre petit âne du mois de mai, vous souhaite un bel été !



Un sentier forestier à deux pas de la distillerie



Le but de ce projet est de développer un sentier pédagogique à proximité directe de la distillerie afin de faire découvrir le patrimoine forestier local et présenter l'activité forestière de l'entreprise directement depuis la forêt. Nous avons sélectionné plusieurs parcelles au-dessus de la distillerie sur lesquelles nous allons réaliser plusieurs sessions de plantation afin de compléter les essences déjà présentes (Sapin, Pin Sylvestre, Hêtre, Bouleau) et obtenir une diversité représentative du territoire forézien. Pour ce faire, nous avons décidé d'appliquer la méthode Miyawaki (botaniste japonais) et le principe de forêt native sur des zones de prairies et des zones peu arborées. Cette technique consiste à planter une diversité d'essences sur une petite surface, avec une densité élevée de

façon à obtenir une croissance rapide (en effet, les arbres vont rentrer en concurrence très tôt ce qui va accélérer leur croissance). Nous avons également effectué à certains endroits une plantation sous un couvert forestier déjà en place (plantation de Cèdre sous un couvert de Hêtre).



Nous avons réalisé la première session de plantation courant mai avec 250 plants répartis en une quinzaine d'essences : Douglas, Mélèze, Epicéa, Pin Sylvestre et Laricio, Sapin Géant et Pectiné pour les résineux et Chêne, Merisier, Erable, Châtaigner, Noyer, Aulne pour les feuillus. A notre sens, il est important de réimplanter des essences en voie de disparition au niveau local (certaines essences de Pins Sylvestres) mais aussi d'implanter des essences adaptées à un éventuel réchauffement climatique (c'est le cas du Cèdre par exemple). Par ailleurs, nous avons prévu une haie champêtre composée d'essences dont le besoin en lumière est plus important (Noisetier, Alisier, Sorbier, Charmille,



Genévrier, Aubépine). Un tronçon du parcours est d'ores et déjà matérialisé sur le site et sera agrandi au fil du temps (d'autres sessions de plantation pourront venir compléter le site par la suite). A terme, ce sentier sera lié à un second sentier situé en contrebas de la distillerie consacré aux cultures de plantes aromatiques de l'entreprise. Nous vous accueillerons dès cet été, pour profiter de l'avancée des sentiers. Le sentier sera ponctué de plusieurs aménagements :

- panneaux pédagogiques expliquant les différentes étapes de la construction d'une forêt ainsi que ses diverses fonctions
- petites constructions et postes d'observation en bois pour l'accueil du public et l'observation de la forêt en toute discrétion
- bancs et tables de pique-nique pour passer de bons moments en forêt
- équipements et jeux ludiques pour les enfants

Afin d'intégrer du mieux possible ces aménagements à l'environnement, nous prévoyons de concevoir ces équipements en bois, ces derniers seront réalisés à la scierie.

Ce projet est l'occasion pour Abies-Bois de mettre en place une expérimentation locale d'une gestion durable et de développer une pédagogie autour des espaces forestiers en expliquant au grand public l'importance d'une gestion raisonnée et consciente de la forêt. Le renouvellement de la ressource en bois est primordial pour garantir la continuité de production. C'est pourquoi, l'entreprise s'efforce à reboiser dans la mesure du possible certaines parcelles une fois le chantier terminé (après une éclaircie ou une coupe à blanc lorsque cela s'impose parfois). A terme, l'idéal serait d'investir dans nos propres parcelles forestières gérées durablement par nos soins permettant une autonomie de fonctionnement ainsi que le maintien du patrimoine forestier local.



LE SAPIN DE VANCOUVER (Abies Grandis)

Le Sapin de Vancouver ou Sapin géant plus connu sous le nom de «Grandis» est un arbre originaire d'Amérique du Nord introduit en France dans les années 1830.

Cet arbre se fait de plus en plus rare dans notre région et de manière générale car on constate qu'à partir de 50/60 ans les arbres sèchent sur pied et dépérissent. Le Grandis est un bois à croissance rapide qui ne peut pas être utilisé pour du bois de charpente car sa résistance mécanique n'est pas suffisante pour répondre aux normes de construction. Il est donc uniquement utilisé comme bois d'emballage (palette, caisserie, papeterie).

Aujourd'hui nous récoltons des bois issus de plantation datant des années 70 qui arrivent à maturité. Il y en a de moins en moins car ces parcelles sont coupées mais sont très rarement replantées en Grandis mais plutôt en Douglas ou Epicéa. La valeur du bois de Grandis est nettement inférieure aux autres résineux, cela est dû à sa qualité mécanique, mais il peut être intéressant économiquement pour les propriétaires car sa croissance rapide permet de récolter les bois tôt et régulièrement.

Il est possible de planter du Grandis en bordure de parcelle ou de l'associer avec d'autres essences à croissance plus longue. Ainsi, lors de la première éclaircie les Grandis seront récoltés en premier, ce qui permettra de laisser la place aux autres arbres qui poussent moins rapidement. C'est ce que nous

avons fait chez Abies Bois avec des essais de plantations en mélange Grandis/Douglas.

Nous recherchons particulièrement ce bois car nous pouvons récolter la branche pour la distillation. De plus la teneur en huile essentielle est très importante dans cette essence. Les dernières coupes réalisées donnent des rendements m³/surface et quantité de branche intéressante.

Exemple : coupe de Grandis à Merle-Leignec où nous avons sorti 240 m³ de bois sur une surface de seulement 3000 m² et 7 remorques forestières de branches vertes.

PETIT NOUVEAU CHEZ ABIES BOIS

A noter l'arrivée très prochaine d'un second porteur forestier qui aura pour mission de ramasser billon de sciage, bois énergie, bois de chauffage et bien sûr la branche verte pour la distillation. On vous en dira plus sur ce nouvel engin dans le prochain article du petit journal...

Salade de Tomates et Mozzarella aux huiles essentielles

Ingrédients

5 Tomates

250 gr de Mozzarella

100 gr d'Olives Noires dénoyautées

1 Oignon

1 cuillère à soupe de Vinaigre Balsamique

2 cuillères à soupe d'huile d'Olive

Quelques feuilles de salade verte

1 goutte d'Huile essentielle de Citron

1 goutte d'Huile essentielle au choix : Basilic grand vert, Fenouil, Romarin
Verbénone ...



1-Eplucher et couper l'oignon en fines lamelles, puis couper les tomates.

2-Former de petites boules avec la mozzarella.

3-Mettre dans un saladier l'oignon, les tomates, la mozzarella et les olives.

4-Mélanger l'huile, le vinaigre et les huiles essentielles dans un bol. Ajouter du sel et du poivre à votre convenance.

Confiture de fraises à l'huile essentielle de Menthe Poivrée



Ingrédients

2 kg de Fraises

1 kg de Sucre

1 Citron

2 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée

1 – Lavez les fraises puis coupez-les en petits morceaux.

2 – Mélangez les fraises, le sucre et le jus de citron dans la bassine à confiture (idéalement en cuivre) puis laissez macérer au moins 1 heure.

3 – Portez à ébullition pendant 10 minutes en remuant sans cesse.

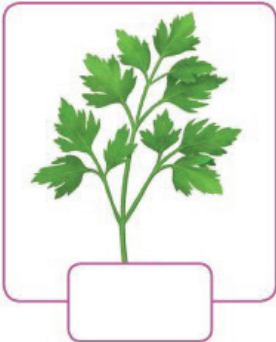
4 – Vérifiez la cuisson. Pour contrôler que la confiture ait bien pris, déposez quelques gouttes sur une assiette et inclinez-la. Si la confiture est trop liquide, continuer la cuisson encore 5 minutes. Si la confiture se fige rapidement, elle est prête.

5 – Ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée puis mélangez à nouveau. Enfin, remplissez vos pots à confiture et dégustez !

Vous pouvez remplacer l'huile essentielle de Menthe Poivrée par de l'huile essentielle de Menthe Verte, de Romarin Verbénone, de Lavande Fine, de Pamplemousse ou de Citron (mettre 10 gouttes pour les agrumes)...

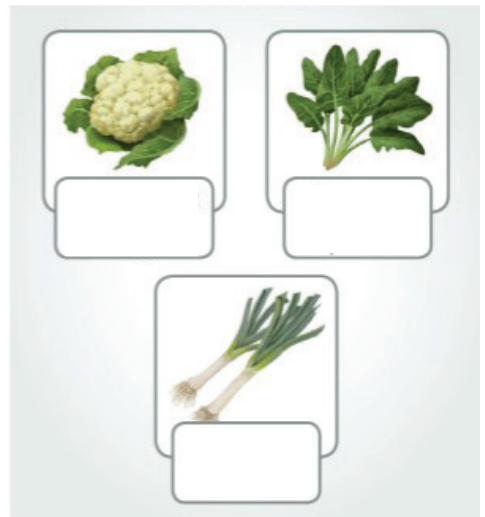
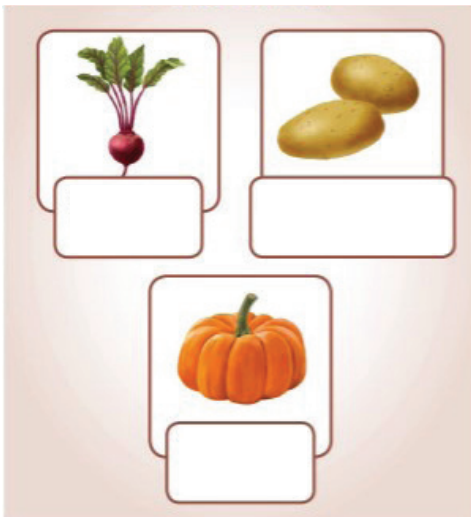
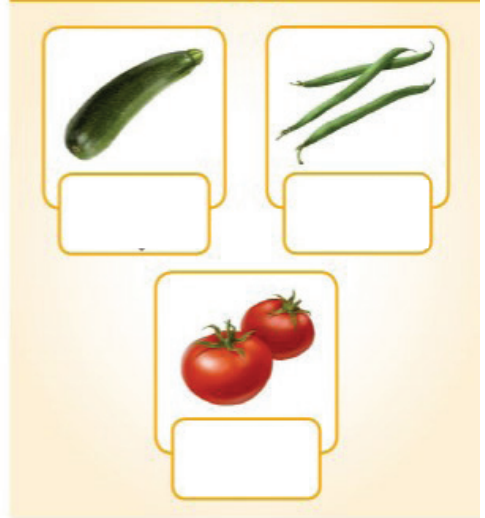
Les plantes aromatiques

Essaye de trouver le nom de ces plantes :



Les légumes de saison

Essaye de trouver le nom de ces légumes et la saison à laquelle nous les consommons :



Réponses : VERT : Printemps (Pois, Radis, Salade) ; ORANGE : Été (Courgette, Haricots, Tomates) ; ROUGE : Automne (Bette-rave, Pomme de Terre, Courge) ; GRIS : Hiver (Chou-Fleur, Epinards, Poireaux)

30 NOS ATELIERS ET FORMATIONS

JUIN 2021		
Sam 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

JUILLET 2021		
Sam 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 06	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 06	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 20	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 20	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 31	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

AOÛT 2021		
Mar 03	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 03	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 24	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 24	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 31	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

SEPTEMBRE 2021		
Sam 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 09	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 23	Formation niveau 2	9h - 17h30
Mer 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

OCTOBRE 2021		
Sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 14	Formation niveau 1	9h - 17h30
Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 26	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 26	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 28	Formation niveau 2	9h - 17h30
Sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

NOVEMBRE 2021		
Jeu 04	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Jeu 04	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 18	Formation niveau 1	9h - 17h30
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
Mar 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

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

THÈME ÉTÉ

- 🌿 Soin après-shampooing
- 🌿 Huile de soin après épilation
- 🌿 Roll On Piqûres Égratignures
- 🌿 Huile de massage du randonneur
- 🌿 Spray moustiques

THÈME AUTOMNE

- 🌿 Baume hydratant corps
- 🌿 Masque cheveux
- 🌿 Parfum d'ambiance
- 🌿 Roll on pour la détente
- 🌿 Spray multi-usages

OBJECTIFS :

Nos ateliers sont l'occasion pour vous de fabriquer vos propres produits enrichis en huiles essentielles et/ou eaux florales. Ils se déroulent en deux parties :

- 🌿 Explication des différents ingrédients utilisés au cours de l'atelier et fabrication de vos cinq produits.

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

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

THÈME ÉTÉ

- 🌿 Lotion visage
- 🌿 Spray moustiques
- 🌿 Roll On piqûres égratignures

THÈME AUTOMNE

- 🌿 Parfum d'ambiance
- 🌿 Baume à lèvres
- 🌿 Roll On pour la détente

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

FORMATION AROMATHÉRAPIE

60€/personne* ⌚ 9h00 à 17h30 📅 Sur réservation

OBJECTIFS :

- 🌿 **Niveau 1 :** Initiation à l'aromathérapie (Production de plantes aromatiques et exploitation forestière, Histoire de l'aromathérapie, Visite, Principes d'utilisation des huiles essentielles, Critères de qualité, Étapes de développement d'un produit et Fabrication de 3 produits cosmétiques.
- 🌿 **Niveau 2 :** Perfectionnement à l'aromathérapie [10 plantes seront abordées (botanique, origine ...), Jeux de reconnaissance (olfactif, gustatif ...), La chimie aromatique : familles moléculaires (propriétés et précautions), Analyse détaillée des 10 huiles essentielles (principaux constituants, propriétés, associations ...) et Fabrication de 3 produits.]
- 🌿 * Repas compris

Infos utiles de l'entreprise

HORAIRES D'OUVERTURES

En Juillet, Août et Décembre

Le Lundi, Samedi & Dimanche

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Le Reste de l'année

Le Lundi, Samedi et 1^{er} Dimanche du mois

14h - 18h

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Les jours fériés

14h - 18h

(Nous sommes fermés le 1er Janvier, le 1er Mai et le 25 Décembre)

VISITES DE LA DISTILLERIE

Les mercredis et samedis : 14h30 / 15h30 / 16h30

Le 1^{er} dimanche de chaque mois : 15h30 / 16h30

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison

Tous les 15 jours (les semaines paires), en bas de la rue Tupinerie

Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

Version informatique disponible sur le site www.abiessenceconseil.com, rubrique "Petit Journal"

Rédaction : Emilie, Joël, Rémy, Nathan, Lola, Fleurine, Céline et Justine

Mise en page : Justine

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

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

ABIESSENCE

Montgenest

42600 Verrières en Forez

04 77 76 58 85

contact@abiessence.com

www.abiessence.com

