

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE



PRINTEMPS

2^{ème} trimestre 2024

AGENDA

Marché de Montbrison :

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

- 06/04/2024
- 20/04/2024
- 04/05/2024
- 18/05/2024
- 01/06/2024
- 15/06/2024
- 29/06/2024
- Juillet et Août tous les Samedis

Manifestations et salons :

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



SOMMAIRE

LES PLANTES	4
• Le Romarin	
• Le cassis	
LE DOSSIER DU MOIS	8
• La trousse d'aromathérapie du printemps	
CONSEILS COSMÉTIQUES	12
• Pourquoi la peau bourgeoine au printemps?	
CONSEILS MÉNAGERS	16
• Ménage du printemps	
CONSEILS ANIMAUX	20
• Le poulailler au naturel	
ZOOM DES CULTURES D'ABIESSENCE	23
NOTRE ACTIVITÉ BOIS	27
• Première éclaircie Douglas/Meleze	
PROJETS D'ENTREPRISE	28
• De nouvelles confiseries sont arrivées à la distillerie	
RECETTES	31
• Mousse exotique à la bergamotte	
• Papillote de cabillaud à la verveine citronnée	
LE COIN DES ENFANTS	33
• Le mot caché de la distillerie	
NOS ATELIERS ET FORMATIONS(PLANNING)	34

LE ROMARIN



Nom latin : Rosmarinus officinalis

Partie distillée : Branches

Odeur : odeur camphrée avec des notes d'eucalyptus

Provenance : Bassin méditerranéen

Famille : Lamiaceae

Botanique :

Le romarin est un arbrisseau qui se plaît sur des terrains arides et rocaillieux. Abondant à l'état sauvage sur tout le pourtour méditerranéen, cette plante peut atteindre jusqu'à 1m50 ou 2m de hauteur en cultures et est reconnaissable très facilement grâce à ses feuilles persistantes assez longues et aux bords légèrement enroulés, de couleur vert sombre sur le dessus et blanchâtres sur le dessous.

On peut voir apparaître ses premières fleurs variant du bleu pâle au violet dès le mois de février, sous des climats



particulièrement doux. Elles colorent les cultures jusqu'en avril-mai et se présentent sous forme de grappes, semblables à des épis.

Le saviez-vous ?

Ce n'est au 14e siècle que l'on prête une attention particulière aux bienfaits de cette plante : le Romarin aurait été mélangé à un alcoolat et utilisé comme parfum par la reine Elisabeth de Hongrie, d'où son surnom « eau de Hongrie ».

Aromathérapie :

L'huile essentielle de romarin est l'une des huiles essentielles les plus populaires et largement utilisées en aromathérapie en raison de ses multiples bienfaits pour la santé et le bien-être. Elle peut être utilisée pour favoriser la concentration et la clarté mentale. (Romarin Camphré)

En aromathérapie, elle est souvent utilisée pour aider à soulager le stress, l'anxiété et la fatigue mentale.

Elle est largement utilisée pour soulager les douleurs rhumatismales, stimuler la circulation sanguine et apaiser les troubles digestifs. (Romarin Verbenone)

Propriétés et indications thérapeutiques.

- Stimulante hépato-biliaire
- Anti-spasmodique
- Anti-inflammatoire
- Relaxante decontractant musculaire

Quelques conseils d'utilisation.

- Contre l' Insuffisance hépato-biliaire:

Pour adultes. Par voie orale, diluer 1 goutte de Romarin à Verbénone dans une cuillère à café de miel et laisser fondre en bouche, 1 fois par jour, pendant une semaine maximum.

Synergie Detox:

HE Romarin verbénone : 40gouttes
HE Citron : 40 gouttes
HE Menthe Poivrée : 40 gouttes
HE Genevrier : 20 gouttes

Ingérez 1 gouttes de ce mélange, 1 fois par jour, le matin avant le repas, dans une cuillère à café d'huile d'olive, sur une cure de 10 jours.

Vous pouvez également utiliser la synergie foie digestion Abiessence. Il s'agit d'un concentré d'actifs réunis pour favoriser la detox.



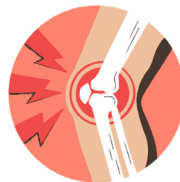
Huile massage

Rhumatismes :

HV Calophylle: 100 ml
HE Romarin camphre : 30 gouttes
HE Pin Sylvestre: 30 gouttes

He Eucalyptus citriodora: 30 gouttes

Masser localement sur la douleur 1 à 2 fois par jour.



Masque detox :

Argile Rouge: 8 gr
EF Romarin : 20 ml
HE Romarin verbenone : 2 gouttes

Appliquez 1 fois par semaine sur l'ensemble du visage et laissez poser 5 minutes. Rincez ensuite à l'aide d'un coton ou d'une éponge et d'un savon doux. Une formule sur mesure pour detoxifier la peau !



LE CASSIS



Nom latin : Ribes nigrum

Partie distillée : Rameaux avec les bourgeons

Odeur : délicieuse et rafraîchissante arômes de fruits rouge acidulés

Provenance : Europe et d'Asie septentrionale

Famille : Grossulariaceae

Botanique :

Ribes nigrum est un arbrisseau de taille moyenne, de 1 à 2 m de hauteur. Les jeunes rameaux dressés sont jaunâtres, les vieux rameaux sont brun-noir. Les feuilles alternes sont portées par un pétiole de 1–4 cm de long, pubescent.

La face inférieure velue et garnie de glandes jaunâtres résineuses qui dégagent l'odeur caractéristique de

« cassis » dès qu'on froisse la feuille, à base cordée, des bords irrégulièrement dentés et l'apex aigu.

Le saviez-vous ?

Entre le XVIII^e et le XIX^e siècle, le cassis était auréolé de vertus médicinales, réputé capable de vaincre toutes sortes de maux : fièvres, parasites, migraines...



Aromathérapie :

Le cassis a des vertus anti-inflammatoires reconnues, plus poussées encore avec l'utilisation des bourgeons que des feuilles. Les feuilles sont diurétiques, utiles en cas de rhumatismes et hypertension. Ses fruits très riches en vitamine C tonifient l'organisme, ils ont également la réputation d'augmenter l'acuité visuelle, d'être antidiarrhéiques et de tonifier les vaisseaux sanguins.



Propriétés et indications thérapeutiques.

- Stimulante renale et hépatique
- Anti-rhumatismale
- Tonique
- Anti-oxydant cutanée

Quelques conseils d'utilisation.

Recommandée pour les peaux fatiguées ou irritées, même si elle convient en soi à toutes, l'eau florale de cassis se vaporise directement sur le visage et le cou nettoyés.

Vous pouvez également l'utiliser en

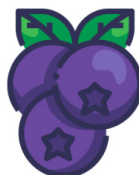
lotion rafraîchissante ou appliquée sur des rougeurs, qu'elle va calmer.

Choisissez toujours une eau florale 100 % pure, sans alcool, parfum ou conservateur, et biologique.

L'eau florale de cassis doit être consommée rapidement après son ouverture. Bonne nouvelle, elle s'utilise aussi par voie interne et en cuisine.

Conservez-la au frais dans son flacon d'origine.

Il existe aussi la macération de bourgeons de cassis, très efficace contre les douleurs articulaires. Il vous suffit de prendre cette synergie 10 à 15 gouttes dans un verre d'eau 15 minutes avant le repas. 1 prise par jour pendant 21 jours.



Lotion démaquillante :

HV Jojoba : 50 ml
EF Menthe poivrée : 20 ml
EF Cassis: 30 ml

Cette lotion démaquillante et rafraîchissante est idéale pour tous types de peaux.

Infusion anti-oxydante:

EF Cassis : 2 Cuillères à Soupe
1 Tasse d'eau chaude

La tisane ou l'infusion de cassis est une boisson délicieuse et bénéfique pour la santé. Elle est connue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, et est souvent consommée pour renforcer le système immunitaire.

Soin gourmand :

Mélangez 3 cuillères à soupe de base lavante neutre avec 2 cuillères à soupe d'eau de cassis, 1 cuillère à café de poudre d'amande douce. Agitez avant de l'utiliser en gel douche.

Effectuez de légers massages circulaires pour exfolier.



LA TROUSSE D'AROMATHERAPIE DU PRINTEMPS

Ah, ça sent le printemps et ça nous donne la pêche ! Le printemps c'est la saison du redémarrage, de la renaissance, de l'énergie qui monte. Cette dynamique est aussi valable pour la nature que pour l'homme.

Comment créer sa petite trousse d'urgence du printemps?

Avec le soleil qui repointe le bout de son nez, c'est l'occasion de sortir et de pratiquer du sport mais aussi de faire des balades, des randonnées ou même un pique-nique ! Ces activités peuvent cependant occasionner de petits désagréments... Il est bien vrai que la saison printanière est aussi une période éprouvante pour le corps et pour l'esprit. Pour retrouver votre vitalité, faites appel à des produits naturels.

Les huiles essentielles sont composées d'extraits hautement concentrés de fleurs et de plantes. Elles offrent de nombreuses propriétés médicinales et thérapeutiques vous permettant de booster votre organisme et votre bien-être. Pour une saison au top, adoptez les meilleures huiles essentielles du printemps ! Nous vous dévoilons aujourd'hui notre sélection des meilleurs produits naturels à inclure dans votre armoire à pharmacie.



Huile Essentielle de Lavande aspic:

Pour tout ce qui pique!

C'est le printemps et c'est donc l'occasion de faire un petit pique-nique ou de profiter enfin de son jardin ou d'une petite balade en plein air ! Seulement voilà les insectes, les abeilles, les guêpes sont aussi de sortie et une piqûre est vite arrivée... Pas de panique ! Si c'est le cas, l'Huile Essentielle de Lavande aspic est une excellente antitoxique. Elle possède de belles propriétés antalgiques et calmantes grâce au linalol qu'elle contient. Elle est également cicatrisante, en bref c'est une « must-have » à avoir dans son sac à main.



Utilisation :

Déposez 1 goutte de lavande aspic pure sur la piqûre toutes les 15 min. pendant 2 heures.

N'oubliez pas notre incontournable roll'on Piqures Egratinures, pratique et magique, utilisable pour toute la famille.

Huile Essentielle de Lavande fine:

La positivante!

Cette Huile Essentielle calmante permet de donner un coup de pouce aux envies de changements qui arrivent souvent avec le printemps. Elle a le pouvoir d'éclaircir les idées et de procurer de la bonne humeur !

Rééquilibrante

nerveuse et
antidépressive,

elle rechargera vos batteries et vous permettra de commencer cette nouvelle saison de la meilleure des manières.

**Utilisation :**

En diffusion atmosphérique, éventuellement en mélange avec d'autres huiles essentielles ou en mélange dans votre préparation huileuse. Venir appliquer en massage sur le plexus solaire, la face interne des poignets.

Pensez aussi à notre complexe Zen 'essence spécifique pour les diffuseurs ainsi que notre roll'on Détente Plexus.

**Huile Essentielle de Citron:**

La détoxifiante!

Le printemps est le moment idéal pour redonner une seconde jeunesse à nos cellules. La cure détox vise à aider à l'épuration des liquides en drainant et en éliminant les toxines grâce aux organes spécifiques que sont le foie, l'intestin, la peau, les reins et les poumons. Elle pourrait ainsi aider à soulager les états de fatigue et de nervosité, les problèmes de peau ou encore l'insomnie.

Utilisation :

Prenez 2 gouttes d'essence de citron sur un support neutre le matin ou avec un peu d'huile d'olive, à jeun pendant 21 jours .

Pour ce faire, pensez à l'essence de Citron grande tonique digestive et dépurative qui activera toutes les fonctions digestives et hépatiques d'où découle une véritable détoxification.

Comme alternative, vous pouvez aussi utiliser notre synergie Foie Digestion qui contient de l'huile essentielle de citron à raison de 30 gouttes, 2 fois par jour, dans un verre d'eau, sur 21 jours.

Huile essentielle d'estragon:

Contre les allergies!

Nez qui coule, éternuements, gorge irritée, yeux gonflés... Les allergies de saison vous mènent la vie dure !

Avez-vous déjà pensé à tester l'huile essentielle d'estragon pour soulager vos symptômes d'allergie saisonnière ? Riche en phénols méthyl-éthers, la plante d'estragon offre des propriétés antispasmodiques et anti-allergiques.



Ses vertus thérapeutiques vous permettent de lutter au mieux contre le rhume des foins ou la rhinite allergique.



Pour limiter vos éternuements et les larmes qui coulent, versez trois gouttes d'HE d'estragon sur un mouchoir ou sur une mèche pour inhalateur. Respirez profondément.



Vous vous sentez rapidement soulagé. Pour augmenter l'efficacité, vous pouvez associer l'estragon à l'huile essentielle de Pin sylvestre qui est aussi connue pour ses propriétés anti inflammatoires.



Huile Essentielle d'Eucalyptus citronné :

L'anti-inflammatoire!

Ça y est le printemps approche et avec lui sont aussi revenus les oiseaux qui gazouillent, les petites vestes légères et... la motivation pour se mettre au sport !



Riche en citronnellal, l'Huile Essentielle d'Eucalyptus citronné est notre pompier de l'inflammation ! En effet, elle calme rapidement toute inflammation peu importe son origine. Elle sera très efficace pour toutes les inflammations tendineuses, musculaires et ligamentaires, mais également sur les piqûres de moustiques (c'est également une répulsive).



Huiles essentielles et printemps : nos conseils pour que ça marche !

Car on est d'accord c'est nettement plus encourageant de se mettre au sport quand le soleil brille et que la saison du bikini approche... Qui dit sport, dit courbatures, raideurs, hématomes, tensions et pour y faire face les huiles essentielles peuvent être vos alliées ! Nous pensons alors à la Gaulthérie couchée, le Romarin à camphre, le Pin sylvestre ou encore l'Immortelle mais aussi à l'Eucalyptus Citronné.

Pour que vos huiles essentielles agissent au mieux, donnez-vous toutes les chances.

- ayez une bonne hygiène de vie ;
- mangez sainement et évitez les graisses saturées ;
- buvez principalement de l'eau et du thé vert ;
- pratiquez une activité physique.

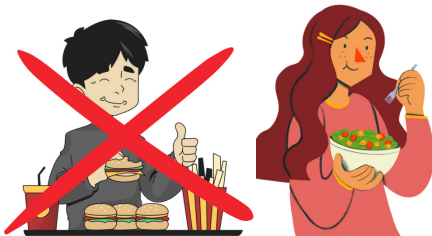
POURQUOI LA PEAU BOURGEONNE AU PRINTEMPS ?

Quel que soit votre âge, si vous avez une poussée de boutons au printemps, c'est que vous vous êtes bien encrassé pendant l'hiver, et comme l'organisme lance ses drainages à cette saison, les surcharges se reportent sur la peau. De plus, avec le printemps, les hormones génitales prennent de la puissance. Donc si vous êtes sujet à l'acné, celle-ci peut se manifester en poussée.

Disgracieux et tout simplement ennuyeux, les boutons sur la peau n'épargnent aucun genre. Que ce soit des boutons sous-cutanés ou encore des boutons bosses, ils font toujours mal et ils dérangent. Voici 9 conseils pour éviter les boutons le printemps.

1. Limitez les nourritures trop grasses, riches ou épicées

Elles influent grandement sur les éruptions cutanées. De ce fait, il est préférable d'opter pour des aliments sains, riches en vitamine C, bêta-carotène, antioxydants... des aliments qui sont bénéfiques pour la santé de notre peau. Privilégiez ainsi les fruits et légumes, mais aussi les sources de protéines végétales comme les légumineuses.



2. Buvez suffisamment

Le manque d'eau est un facteur qui joue également sur l'apparition de boutons. Boire une quantité suffisante d'eau, dépendamment de nos besoins et non de nos envies, est primordial tant pour la peau que pour la santé en général.



3. Reposez-vous

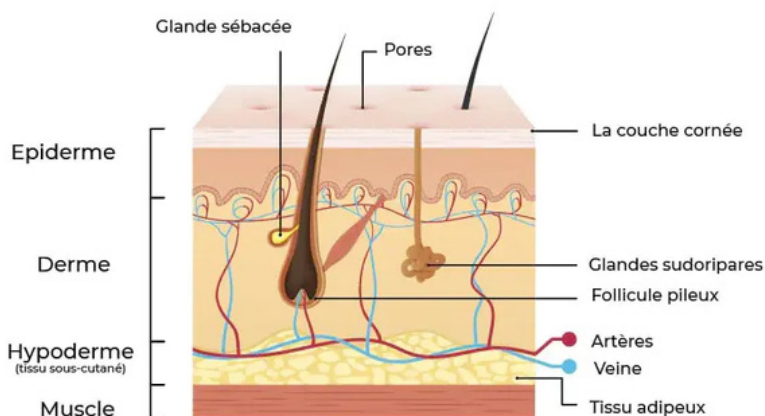
Un dernier point à prendre en compte pour une bonne hygiène de vie serait le repos. Un repos sous toutes ses formes, physique, mentale ou autres. Les spécialistes s'accordent à dire qu'il faut à tout un chacun 8 heures de sommeil au quotidien. Cela permet à l'organisme de se reposer et d'éviter le stress qui est source du vieillissement prématuré de la peau.

4. L'hydratation

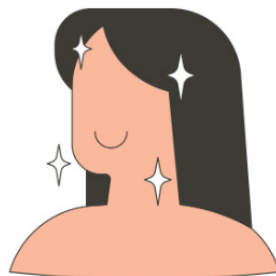
Les professionnels dans le domaine de la cosmétique et de l'esthétique mais aussi les experts du type médecins traitants et dermatologues ne le répètent jamais assez : une bonne hydratation est indispensable pour une belle peau. Cela évite et atténue l'apparition des boutons notamment les acnés. Cette hydratation concerne tout aussi bien un apport suffisant en eau pour l'organisme que la préservation du film hydrolipidique cutané



Mais des soins comme nos crèmes et notre huile de soins comme la régénérante visage ou macération de rose sont d'autant plus efficaces.



Des produits naturels comme les huiles essentielles de lavande fine, géranium rosat, palmarosa ou ylang ylang, les légumes tels que le concombre, la carotte ou encore l'aloé vera peuvent assurer l'hydratation de la peau.



5. Démaquillage, détoxification et gommage

Un autre facteur qui favorise l'apparition des boutons sur la peau serait les toxines. Plus précisément, l'accumulation de ces impuretés sur la peau obstrue les pores. Cette obstruction provoque l'apparition des petites inflammations comme les acnés. Il est donc nécessaire de bien nettoyer notre peau et purifier les pores de toutes ces gênes.

Le rituel du démaquillage matin et soir est donc à privilégier. Maquillé ou non, excès de sébum ou peau à tendance sèche, il est primordial de nettoyer convenablement sa peau. Pour ce faire, nous recommandons notre eau micellaire. Composée en aloe vera, glycérine et hydrolats de géranium, camomille, lavande et menthe, ce soin rafraîchit et nettoie la peau en profondeur.

Une autre manière de bien nettoyer et détoxifier sa peau serait de faire un gommage. Ce rituel est des plus purifiants et rafraîchissants pour la peau. Néanmoins, il n'est pas conseillé d'en abuser. En moyenne, 1 à 2 gommages par semaine est amplement suffisant. L'exfoliant visage élimine tout en douceur toutes les impuretés à la surface de l'épiderme. Ce soin gourmand laisse derrière lui une peau douce, hydratée et parfaitement nettoyée.

6. Tonifier la peau

La tonification de la peau consiste à la raffermir voire à booster son élasticité. Caractéristique qu'elle perd le plus souvent au cours du temps, de la glycation des cellules cutanées ou la rigidité du collagène.

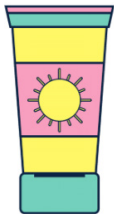


Ces faits contribuent considérablement au vieillissement cutané, se forment alors rides et ridules. Toutefois, ce manque de tonus de la peau est un facteur favorisant l'apparition des boutons.



7. Protection solaire

A l'arrivée du printemps, les premières expositions au soleil peuvent être néfastes pour la peau. En effet, cette transition peut paraître soudaine à une peau encore habituée aux conditions hivernales. Cela peut endommager l'épiderme et causer l'apparition de boutons indésirables.



Pour se protéger de ces UV un peu trop nocifs, nous pouvons nous mettre à l'abri ou bien porter des accessoires comme le chapeau ou le parasoleil. Pour les amoureux des terrasses ou celles qui veulent profiter de ces soleils printaniers, les crèmes solaires et autres soins protecteurs représentent de merveilleuses alternatives. Même s'il ne s'agit pas d'une protection solaire, n'oubliez pas la macération de carotte ainsi que l'huile végétale de noyaux

8. Ne pas toucher le bouton

Que ce soit des boutons classiques qui apparaissent sous forme de petites bosses ou bien des boutons sous-cutanés, ils ne doivent pas être triturés. Contrairement aux idées reçues, le fait de presser sur les boutons ne fait pas forcément sortir tous les contenus du bouton.

Cela peut aussi les pousser à aller plus profondément dans la peau. Ainsi, ils vont déclencher une inflammation plus grave. Cela rendra le bouton plus visible et plus douloureux et engendrera des cicatrices plus marquées sur la peau. A proscrire donc : éclater ou agresser le bouton. Nous pouvons cependant les traiter et réduire les risques que ceux-ci ne se développent à l'aide du roll'on visage clair dès les premiers symptômes.

9. Des soins adaptés contre les boutons

Afin de raccourcir la durée d'existence de ces petits indésirables sur le visage, quelques remèdes naturels sont à portée de main. Le masque à l'argile verte, un peu de dentifrice pour cibler le bouton ou encore de l'ail... Nombreuses sont les petites astuces permettant de s'en débarrasser le plus vite possible et retrouver une peau lisse et immaculée.

Concernant les soins et produits à utiliser, il est primordial de déterminer ceux qui sont adaptés ou non à notre type de peau. En effet, utiliser des produits qui ne conviennent pas à nos besoins dermiques peut également causer l'apparition des boutons. Des besoins qui évoluent au fil des temps et des saisons. Il est aussi nécessaire d'accepter que les besoins de notre peau soient en constante évolution.



MÉNAGE DE PRINTEMPS

Et si le ménage devenait un plaisir ? Exit les produits toxiques pour notre santé et celle de la planète, place au ménage sain, qui sent bon et fait du bien, et cela sans rogner sur l'efficacité. Certaines huiles essentielles n'ont en effet rien à envier aux désinfectants et antiseptiques les plus puissants ! Plutôt que d'opter pour des produits enrichis aux huiles essentielles, nous vous conseillons de confectionner vous-même vos produits ménagers.

C'est très simple et outre la fierté que vous en tirerez –

« c'est moi qui l'ai fait ! »

– vous pourrez élaborer des mélanges plus adaptés à votre santé (si vous êtes enceinte ou avez de jeunes enfants par exemple) et à vos goûts.

Lavande officinale, l'incontournable

Avec sa bonne odeur de Provence et de propre, l'huile essentielle (HE) de lavande officinale et l'HE de lavandin (il a des propriétés proches et est moins onéreux) sont incontournables dans la maison. Ils sont tous les deux antiseptiques et bactéricides. Vous pouvez recourir à l'HE de lavandin super dans le linge bien sûr, mais aussi pour les problèmes de plomberie, pour déboucher un tuyau. Il suffit de déverser un verre de bicarbonate de soude, un verre de sel, un verre de vinaigre blanc mélangé à 60 gouttes d'HE de lavandin, puis de ventouser pour remuer le mélange, d'attendre 30 minutes et de verser de l'eau bouillante, puis ventouser à nouveau. Une fois débouché, utilisez régulièrement un produit d'entretien de la plomberie maison.



Entretien de la plomberie :

Versez 1 verre de bicarbonate et 1 verre de sel fin dans un bocal en verre de 250 ml,

ajoutez 20 gouttes d'HE de lavandin.

Agitez bien et mettez 3 c. à s. de ce mélange dans la tuyauterie, suivies d'une eau bouillante vinaigrée.

Arbre à thé : on sort l'artillerie lourde:

Monsieur Propre n'a qu'à bien se tenir. Bactéries, acariens, champignons, parasites, virus... rien ne résiste à l'huile essentielle (HE) d'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*). Elle ne sent pas bon, mais elle est incontournable pour désinfecter, de par son spectre large antimicrobien, le tout sans irriter.

Mais vous pouvez aussi l'ajouter à vos produits nettoyants bio (sol, toilettes, crèmes à récurer) pour tout désinfecter. Il suffit de 20 à 30 gouttes pour 100 ml de produit, qui pourra être utilisé même en présence de tout-petits.

– Pour désinfecter le linge, l'HE d'arbre à thé sera également particulièrement intéressante. Que ce soit pour venir à bout des punaises de lit (spray désinfectant 3 fois par jour durant 10 jours sur literie), en cas de gale ou encore pour désinfecter serviettes et chaussettes en cas de mycose ou verrues et même pour nettoyer les couches lavables des tout-petits. Vous pouvez aussi faire tremper le linge de lit et les pyjamas (lorsqu'il y a un risque infectieux et contagieux) dans de l'eau savonneuse additionnée de 10 gouttes d'HE d'arbre à thé.



– Pour les odeurs du lave-linge. Si le lave-linge commence à sentir mauvais à cause des bactéries qui prolifèrent (c'est souvent le cas lorsqu'on lave toujours à 30 ou 40 °C), ajoutez 10 gouttes d'HE d'arbre à thé par bouchon de lessive liquide.



Spray désinfectant:

10 gouttes d'HE d'orange douce,

40 gouttes d'HE d'arbre à thé,

10 gouttes d'HE de lemon-grass,

3 cuillères à soupe de Vodka.

Mélangez les ingrédients dans un flacon vaporisateur.

Vaporisez dans les endroits à risque et sur vos mains après chaque contact considéré comme à risque.



Pin sylvestre et eucalyptus, une bonne odeur de frais:

Rappelez-vous de la publicité pour les nettoyeurs au pin des Landes. Et si vous invitez les essences des forêts dans votre maison ? L'HE de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) est très antiseptique et dégage une bonne odeur de propre. N'hésitez pas à en glisser dans vos produits ménagers maison (à la place ou en complément de l'HE d'arbre à thé. Enfin faites appel à des essences d'arbres spécifiques comme l'HE de cèdre de l'Atlas, qui vous protégera des mites sur des billes de bois de cèdre ou à la fameuse térébenthine, issue de la résine du pin des Landes, qui décape et nourrit le bois.

Essence de citron, l'antiseptique multifonctions:

Parfaites si vous avez de jeunes enfants et que vous avez envie de faire le plein de bonnes odeurs dans la maison, les essences d'agrumes telles que citron, pamplemousse ou lemon-grass ont aussi des vertus antiseptiques et vous permettent d'allier plaisir et efficacité. Si vous ne deviez en avoir qu'une, ce serait celle de citron, pour ses propriétés antiseptiques et antibactériennes et dans une moindre mesure son action antivirale.

Elle entretient par exemple délicieusement les meubles en bois (mélanger 5 c. à s. de jus de citron, 5 c. à s. d'huile d'olive et 20 gouttes d'essence de citron) et chasse les mauvaises odeurs. Dans une petite pièce ou un placard, il suffit ainsi d'imbiber un coton de 20 gouttes ; dans le frigo,

de couper un citron en deux en déposant 20 gouttes d'essence de citron et dans le lave-vaisselle de déposer 10 à 15 gouttes sur une céramique à disposer dans le lave-vaisselle. L'HE de citron sera aussi une parfaite alliée du vinaigre blanc, lui conférant une agréable odeur.

– Détartre bouilloires et cafetières, faites bouillir moitié eau, moitié vinaigre blanc en y ajoutant 12 gouttes d'essence de citron. Vous pouvez ensuite récupérer cette eau vinaigrée citronnée pour détartre douchettes et robinetterie. Une eau vinaigrée (moitié vinaigre blanc, moitié eau déminéralisée) additionnée de 10 gouttes d'essence de citron (pour 250 ml d'eau), fera aussi un excellent nettoyant pour vitres et miroir. Si vous préférez l'odeur de l'HE de lavandin, cette dernière fera tout aussi bien l'affaire.

– Éliminer traces de colle et gras. Les huiles essentielles sont idéales pour décoller par exemple une étiquette d'un pot en verre. Elles peuvent même dépanner pour enlever un reste de vernis à ongles !

– Pour faire disparaître les traces de calcaire jaunes dans les toilettes, vous pouvez imbiber un essuie-tout de vinaigre blanc additionné d'une goutte d'essence de pamplemousse et laisser poser quelques minutes à quelques heures sur les traces avant de passer l'éponge.

– Nettoyer la semelle du fer à repasser. Une goutte d'essence de pamplemousse sur un tissu imbibé de vinaigre blanc avec quelques pincées de sel fin.

– Donner une bonne odeur au linge. 15 gouttes d'essence de pamplemousse (ou de citron) dans un bouchon de lessive donneront une belle odeur à votre linge lavé à 40 °C maxi (au-delà, c'est dénaturé). Vous pouvez aussi mettre quelques gouttes d'essence d'agrumes (bergamote, pamplemousse, autres...)

sur une compresse dans le sèche-linge.

– Enfin l'HE de lemon-grass a aussi des vertus antiseptiques (tout comme l'HE d'orange douce ou de bergamote, qui le sont moins) et elle pourra atténuer l'odeur de mélanges contenant de l'HE d'arbre à thé.

Désodoriser une pièce



- Faire bouillir de l'eau vinaigrée (1/3 de vinaigre blanc, 2/3 d'eau).
- Ajoutez 60 gouttes d'HE de pamplemousse, 30 gouttes d'HE de menthe poivrée pour 1 litre d'eau.

En cas d'odeur tenace, comme notamment après avoir cuisiné du poisson...

Laissez la casserole reposer au moins 1 heure, quittez la pièce.



Récurer un fond de casserole brûlé

Juste après la cuisson, ajoutez un peu de vinaigre et de sel fin, additionnés de 5 gouttes d'essence de pamplemousse. Laissez tremper.

Si cela ne suffit pas, faites bouillir 10 minutes avec de l'eau,



2 c. à s. de bicarbonate de soude, 2 c. à s. de vinaigre blanc,
10 gouttes d'essence de citron.



LE POULAILLER AU NATUREL

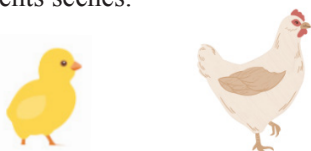
Le nettoyage régulier du poulailler est primordial pour avoir des poules heureuses et en bonne santé. Avec les poules, mieux vaut prévenir que guérir, car elles dépérissent très rapidement lorsqu'elles sont malades (et il est alors souvent trop tard pour intervenir). La litière doit être changée au moins à chaque semaine, pour éviter la prolifération bactérienne et un taux d'humidité trop élevé (surtout en été!). De plus, les poules n'aiment vraiment pas vivre dans une litière souillée trop longtemps.

Voici une routine de nettoyage du poulailler:

1. Retirer et composter la vieille litière :

Chaque semaine (on essaie de ne pas dépasser, mais ça arrive), on retire à la pelle et à la brouette toute la litière souillée des poules. On la met ensuite dans notre compost.

2. Gratter les perchoirs pour retirer les excréments séchés.



3. Désinfecter les surfaces (perchoirs, planchers, pondoirs, murs, etc.) à l'aide d'un vaporisateur désinfectant et assainissant (recette un peu plus bas).



4. Étendre un peu de terre de diatomée sur les surfaces:

La terre de diatomée, par action mécanique, aide à prévenir les infestations de poux et d'acariens dans le poulailler, et aide également à réduire les odeurs.

5. Remettre de la litière propre :

En hiver, utilisez de la sciure de bois et de la paille afin de faire une bonne couche épaisse et chaude. En été n'employez que de la sciure de bois (et de la paille dans les pondoirs).

6. Nettoyer les mangeoires et la fontaine :

Nettoyez la fontaine tous les 2 jours, car elle peut vite devenir un nid à bactéries.

7. Rajouter de la paille dans les pondoirs.

8. Rentrer les poules et les flatter



Vaporisateur désinfectant:

Voici maintenant une recette de désinfectant pour le poulailler. Vaporisez sur les surfaces lorsque la litière est retirée, laissez sécher quelques minutes. Il ne faut pas laisser s'accumuler l'humidité, c'est pourquoi il faut veiller à bien laisser sécher le produit. Rajoutez ensuite de la terre de diatomée, puis la litière propre. Ça sent bon, ça désinfecte et ça prévient les bactéries et les parasites.



Spray désinfectant:

Eau 240ml

Vinaigre 210 ml

vodka 30ml

HE Citron 25 gouttes

HE Menthe poivrée 15gouttes

HE Tea tree 15 gouttes

HE Citronnelle 25 gouttes

HE Lanvande fine 15 gouttes

HE Cèdre 15 gouttes

Préparation

Ajouter l'eau et le vinaigre dans le vaporisateur.

Dans l'alcool, ajouter les huiles essentielles et bien mélanger.

Ajouter le mélange d'alcool et d'huiles essentielles dans le vaporisateur.

Utiliser en vaporisant les surfaces du poulailler. Laisser sécher complètement.

C'est aussi simple que ça. Ce désinfectant ne prend pas beaucoup de temps à préparer, et l'utiliser est tout aussi simple. Nous sentons que notre poulailler est vraiment plus propre depuis que nous l'utilisons.



La pharmacie naturelle du poulailler:

De nombreuses affections risquent de toucher vos poules : les traitements naturels peuvent vous aider à les soigner. Efficaces contre certains parasites et maladies, ils peuvent aussi renforcer les défenses immunitaires des poules.



Le vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre contribue à maintenir la flore intestinale des poules en bonne santé. Préférez un vinaigre de cidre bio non pasteurisé, seul capable d'assurer tous ces bienfaits. On peut l'utiliser en prévention pour aider les poules à renforcer leurs défenses immunitaires ou de manière curative dans le cas d'une coccidiose. Des traces de sang dans les fientes sont le principal symptôme de cette maladie parasitaire intestinale assez fréquente chez la poule.



Le thym

Le thym possède de nombreuses qualités : antibactérien, antiseptique respiratoire, intestinal et urinaire, antispasmodique, stimulant la sécrétion de la bile, favorisant la digestion, diurétique, expectorant pectoral, stimulant général... Il peut être donné aux poules sous différentes formes, au moins une fois par mois à titre préventif.

- En infusion à intégrer aux restes de pâtes ou de semoule ou encore dans du pain (en les laissant bien gonfler dans l'infusion).
- Mélangé dans de l'huile, additionnée aux graines de vos poules. A conserver à l'abri de la lumière.
- En huile essentielle à diluer dans une cuillère d'huile végétale.
- Mélangé avec de l'eucalyptus pour lutter contre le coryza.
- En lotion pour nettoyer les plaies et blessures.



ZOOM DES CULTURES

Rouler les cereales au printemps, non il ne s'agit pas d'une erreur !

Aussi surprenant que cela puisse paraître, nous avons roulé notre parcelle de blé tendre, destinée à la production de farine, fin mars. a nous voir faire, vous pourriez penser que nous sommes tombés sur la tête ! rouler et écraser un beau champs de blé au tracteur un jour de grand soleil, mais que fait abiescence !

Ce qu'il faut savoir c'est que l'hiver entraîne des mouvements du sol qui provoquent des déchirures des racines des plantes (ce que l'on appelle déchaussement). Cela rend la croissance plus difficile au printemps et rend le grain très sensible au manque d'humidité jusqu'au stade de croissance à 3 feuilles. Il en résulte des cultures présentant des lacunes. Rouler les grains au printemps reconnecte les miettes de terre avec le sol et favorise la capillarité de l'eau du sol et la disponibilité de l'eau dans la couche arable. Le roulage nécessite un sol sec afin d'éviter que la terre ne colle au rouleau et n'arrache les plantes.



Nous avons donc profité des belles journées de fin mars pour passer le rouleau. Allez petit blé, il ne te reste plus qu'à continuer de pousser maintenant!



Les premières tontes et le broyage des prairies, une vraie fumure :

Vous avez certainement entendu parler de la technique du mulching pour les tondeuses à gazons qui mettent en avant le fait qu'elles créent plus de matière organique et donc qui augmente la fertilité du sol.



Les nutriments contenus dans les coupures d'herbe améliorent la qualité du sol qui nourrit les micro-organismes et les vers de terre.

Cela améliore la rétention d'eau et cultive un écosystème florissant pour une herbe saine. Nous procédons ainsi de la même façon sur nos champs d'aromatiques et nos prairies qui rentrent dans les rotations des cultures.



Aie, aie, aie, le premier désherbage de l'année est celui de la camomille !

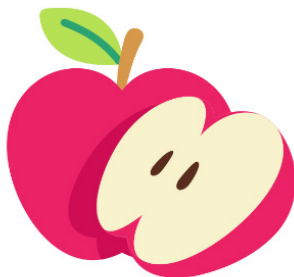
La camomille romaine est une vivace aromatique très rustique célèbre pour ses propriétés calmantes, digestives, sa capacité à calmer les douleurs articulaires, la pousse des dents chez les enfants et bien d'autres propriétés. On l'utilise en infusions.



Les broyages de printemps sont importants pour la restitution aux sols. Nous avons là aussi œuvré en mars avant que la végétation ne parte trop et qu'il ne soit trop tard. Notre indicateur est simple : quand les autres agriculteurs commencent à sortir leurs épandeurs à fumier ou leurs tonneaux à lisier, nous on en profite pour atteler les broyeurs. Tous aussi bruyants mais tout de même moins odorants !



La floraison parfumée blanche en petits pompons apparaît en juillet-août. Le feuillage est finement découpé d'un joli vert gris, dégageant un parfum rappelant celui du balsamique ou de la pomme...



Avec tout ce petit descriptif qui ne met en avant que les qualités de la camomille, tout le monde la porte dans son cœur. Je vous rassure, nous aussi on l'aime ! mais avant les fameaux petits pompons qui remplissent les champs, il ne faut pas oublier qu'elle nous donne des heures et des heures de travail ! Il s'agit d'une des cultures les plus difficiles à tenir propre.



Elle démarre sa végétation tardivement et donc le mouton, les pissenlits...ont le temps de prendre le dessus. Nous avons donc débuter le désherbage manuel fin mars, certains jours en short et d'autres en doudoune + bonnet ! Patience et entêtement nous mèneront jusqu'aux bouts des lignes !



Essai d'une nouvelle culture : la fausse céréale...

Nous avons envie d'essayer pour cette nouvelle année la culture du sarrasin plus connu sous le nom de blé noir.

Malgré ce que son utilisation culinaire pourrait nous laisser penser, les membres connus de la famille du sarrasin, *Fagopyrum esculentum* (Polygonacées) ne sont pas le blé ni l'avoine, mais bien l'oseille ou la rhubarbe.



Haut de 50 cm à 1 mètre, le sarrasin forme des tiges noueuses rougeâtres et ramifiées, creuses et cassantes, portant à leur extrémité de nombreuses petites fleurs blanc-rosé bien appréciées des abeilles, regroupées en grappes de cymes. La floraison s'étale de juin à septembre et l'apparition des grains gris et durs, en forme de pyramide, entre septembre et octobre.



Outre le fait que le sarrasin soit une plante mellifère, que son grain sans gluten (comme le sorgho) se cuisine d'une multitude de façons et qu'il fournit la farine des crêpes bretonnes (nous espérons bien faire de la farine et donc que la Bretagne s'invite aux portes du Forez !), la culture du sarrasin nous permettrait d'essayer une interculture d'été.



Cette culture est peu exigeante et donc devrait se plaire sur nos sols montagneux avec les précipitations qui se font plus rares. A priori il se cultive facilement en bio puisqu'il ne semble pas être affecté par les maladies et les ravageurs. Cela reste à confirmer.

Le sarrasin se récolte fin septembre.



Avant de se lancer dans la culture, nous nous sommes tout de même renseignés auprès de notre moissonneur local s'il était en mesure de le récolter car 1 hectare à la serpette cela pourrait être long ! Je ne vous parle pas non plus si nous devons ressortir le fléau du Grand père !



Au plaisir de vous voir sur les sentiers qui passent à proximité de nos champs.



PREMIERE ÉCLAIRCIE DOUGLAS/MELEZE

Nous sommes actuellement dans une première éclaircie de Douglas/Mélèze dans une parcelle de 8 ha sur la commune de Saint Bonnet le Château (42).

Cette parcelle a été plantée suite à la tempête de 1999 qui avait fait énormément de dégâts dans ce secteur.

Le peuplement est dense, aucun élagage de pénétration n'a été effectué. Les houppiers des arbres se touchent tous, il n'y a donc aucune luminosité au sol. Il est grand temps d'intervenir afin d'éclaircir celle-ci pour améliorer les conditions de croissance des arbres.

C'est là, que notre nouvelle machine Malwa rentre en action.

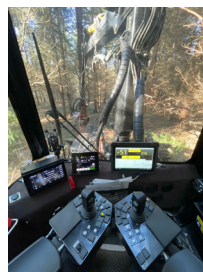
Pas besoin d'ouvrir de cloisonnement systématique (1 ligne sur 5 comme il est réalisé traditionnellement), car notre machine ne mesurant que 2m10, permet de se faufiler de partout dans les lignes.

Nous pouvons donc effectuer une véritable première éclaircie où nous allons enlever principalement les sujets les moins jolis afin de valoriser les arbres d'avenir.

Le rendement de notre nouvelle machine équivaut le travail de 5 bûcherons manuels dans une journée, ce qui n'est pas négligeable, et cela nous

permet de valoriser davantage les arbres exploités en réalisant plusieurs produits différents.

Sur cette parcelle par exemple nous effectuons des poteaux en 7m20, des billons charpentes en 4m10 pour les arbres les plus gros, des billons sciage en 3m30 pour le mélèze, ainsi que des



billons 2m40 pour la palette et 2m30 pour le bois énergie. Le tout sera débardé par la même machine dans les jours suivants et ces bois seront valorisés en local dans notre scierie à Gumières pour une bonne partie et le bois restant dans des scieries à moins de 40 kms du chantier.

N'hésitez pas à venir rencontrer notre chauffeur Quentin. Il sera ravi de vous montrer le travail réalisé par la machine.

DE NOUVELLES CONFISERIES SONT ARRIVÉES À LA DISTILLERIE

.Depuis le départ de l'activité, Abiessence poursuit le but de faire découvrir les propriétés thérapeutiques et aromatiques des huiles essentielles. Cela fait désormais quelques temps que nous avons formalisé cet objectif avec le lancement d'une gamme de confiseries venant ainsi compléter la gamme culinaire déjà en place (sirops, infusions, huiles aromatiques, sels, chocolats, pâte à tartiner, farines). Par ce biais, nous souhaitons faire découvrir les huiles essentielles d'une nouvelle manière en associant l'aspect olfactif déjà connu par beaucoup d'entre vous à la découverte gustative que les ressources locales peuvent nous offrir. C'est dans cette logique que nous souhaitons éveiller vos sens et susciter votre curiosité en vous proposant une petite douceur. De la même manière que pour les produits cosmétiques, nous sélectionnons et utilisons tant que possible des produits issus de l'agriculture biologique pour l'élaboration de cette nouvelle gamme de produits réalisée à la distillerie. Par ailleurs, vous pourrez facilement différencier chaque parfums grâce aux colorants alimentaires naturels que nous utilisons.

Les guimauves :

La réalisation de la guimauve nécessite plusieurs étapes. Les ingrédients sont d'abord cuits à haute température avant d'être mélangés au batteur mélangeur

afin d'obtenir la texture moelleuse caractéristique de la guimauve. La masse contenue dans le batteur est ensuite coulée puis répartie uniformément en cadre de façon à obtenir une belle plaque de guimauve de 2 cm d'épaisseur. Après une phase de séchage de plusieurs jours, la guimauve est démoulée puis détaillée en cubes à l'aide d'une guitare (machine permettant de calibrer la découpe). Les cubes de guimauve sont ensuite roulés dans du sucre glace puis passés au tamis afin d'enlever l'excédent de sucre. Une fois toutes ces étapes réalisées, les cubes de guimauves sont alors prêts à être ensachés et trouver une place sur les étagères du magasin. Nous proposons actuellement quatre parfums : citron, fenouil, fleur d'oranger et vanille.



Les carrés fruités et les frites aux huiles essentielles:

Les carrés fruités et les frites sont aromatisés avec les huiles essentielles d'agrumes (citron, citron vert, mandarine, orange et pamplemousse). Les différents ingrédients sont incorporés un par un à haute température (un peu comme une confiture). Une fois la température désirée atteinte, la

préparation est coulée en cadre. Après une phase de séchage de quelques heures, la pâte est détaillée en cubes à l'aide d'une guitare. Les morceaux sont ensuite roulés dans du sucre et une nouvelle phase de séchage doit être effectuée avant de pouvoir conditionner les carrés en sachets. .

les pastilles miel et pin (qui adoucissent la gorge et éclairent la voix) et les pastilles Sapin qui restent la confiserie emblématique d'Abiesence (qui dégagent et rafraichissent)



Les bonbons durs :

Après de nombreux essais et de multiples dégustations nous avons enfin finalisé notre gamme de bonbons durs. A sucer ou à faire fondre, ces bonbons appartiennent à la famille des sucres cuits et tirent leurs origines du Moyen-Age à travers le bonbon de coquelicot qui était fabriqué et vendu par les apothicaires alors seuls détenteurs de sirops de fleurs. Les bonbons durs sont obtenus par une cuisson d'un mélange équilibré de sucre, de sirop de glucose et d'eau auquel est ajouté un arôme (huile essentielle) et un colorant en fin de cuisson. L'objectif étant d'évaporer l'eau à la température la plus élevée possible dans un temps assez court afin d'éviter la caramélisation du mélange.

Nous avons décliné nos bonbons durs en trois groupes :

- les pastilles du Forez : on retrouve ici

- les bonbons du Forez : qui se déclinent en une multitude de parfums : bergamote, citron, citron vert, eucalyptus, fenouil, réglisse, mandarine, menthe, orange, pamplemousse, verveine, miel caramel ...

- les aromapastilles : on retrouve ici les vertus de différents complexes d'huiles essentielles : respi, digest, relax ...

Le développement de cette gamme est progressif, nous travaillons sur la confection d'autres recettes et d'autres formes comme des sucettes ou des berlingots.

Que vous soyez initié ou non à l'aromathérapie, nous vous invitons à découvrir les huiles essentielles d'une nouvelle façon et de faire appels à vos sens en dégustant l'une de ces confiseries.

Vous pouvez retrouver nos douceurs sucrées sur notre boutique en ligne ou directement à la distillerie à Verrières en Forez mais également sur le marché de Montbrison les samedis des semaines paires.



MOUSSE EXOTIQUE À LA BERGAMOTTE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 Petit Melon bien mûr
- 1 Citron
- 1 Orange
- 1 Mangue
- 1 Ananas frais
- 1 goutte d'huile essentielle de Bergamotte



Épluchez la mangue, ôtez son noyau.

Pelez l'ananas, ôtez la partie centrale, coupez-le en morceaux.

Ouvrez le melon, ôtez ses pépins, prélevez sa chair à la cuillère.

Pressez les agrumes.

Mettez tous les ingrédients dans le blender, et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Répartissez dans 4 verres et servez bien frais.

PAPILLOTES DE CABILLAUD À LA VERVEINE CITRONNÉE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de cabillaud
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 citron bio
- 1 échalote
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 gouttes d'HE de verveine citronnée



Pelez les courgettes et l'aubergine, coupez-les en fines tranches. Épluchez et émincez l'échalote.

Répartissez les légumes et l'échalote dans 4 feuilles de papier sulfurisé.

Posez les pavés de cabillaud par-dessus, salez et poivrez.

Diluez l'huile essentielle dans l'huile d'olive.

Ajoutez ½c. à s. de l'huile parfumée dans chaque papillote et une rondelle de citron.

Fermez les papillotes hermétiquement et posez-les dans un plat

Enfournez dans un four déjà chaud (180 °C, th. 6) pour 15 minutes.

JEU

Le mot caché de la distillerie

E I P A R É H T A M O R A M
 E D N A V A L P R I N O T U
 E S I S S A C M P S W M N I
 E T T E N I P E B T A A I N
 A L L E R G I E S C G R P A
 G Q N F W K T Y T K M I A R
 M E C N E S S E I B A N S É
 C J R G E N E V R I E R B G

— — — — —

Abiessence	Cassis	Allergies	Lavande
sapin	Géranium	epinette	Aromathérapie
Genévrier	Romarin		

Trouvez d'abord tous les mots de la liste.
Les mots peuvent aller dans n'importe quelle direction et
partager des lettres ainsi que se croiser.
Une fois que vous avez trouvé tous les mots. Copiez les lettres
inutilisées commençant dans le coin supérieur gauche dans les
espaces pour révéler le message caché.

PLANNING

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

JUILLET 2024

Mar 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 16	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Lun 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 24	Atelier aroma enfants	14h30 - 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

AOÛT 2024

Jeu 01	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Lun 05	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Mer 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 22	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Sam 24	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

JUIN 2024

Jeu 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 08	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Lun 10	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 20	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 22	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 29	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

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

THÈME PRINTEMPS

- 🌿 Shampoing sec
- 🌿 Parfum d'ambiance fleurie
- 🌿 Baume réparateur mains
- 🌿 Stick anti-coups
- 🌿 Spray dégraissant

THÈME ÉTÉ

- 🌿 Synergie allergies
- 🌿 Déodorant liquide
- 🌿 Crème adoucissante corps
- 🌿 Eau toilette personnalisée
- 🌿 Savon exfoliant

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

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

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

THÈME PRINTEMPS

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

THÈME ÉTÉ

- 🌿 Huile de soin après soleil
- 🌿 Dentifrice agrumes
- 🌿 Crème apais'piqûres

Nos ateliers enfants (à partir de 6 ans) sont l'occasion de manipuler et fabriquer 3 produits à base d'huiles essentielles.

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



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

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

