

LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE

 **ABIESSENCE**



ÉTÉ

3^{ème} trimestre 2024

AGENDA

Marché de Montbrison :

Nous serons présents, le samedi matin, Rue Tupinerie :

- Tous les Samedis en Juillet et Août
 - En Septembre :
 - 7/09/2024
 - 21/09/2024

Salons :

- TATOU JUSTE

les 23 Novembre et 24 Novembre 2024

Salon de la transition écologique au Parc des expo de St Etienne

- Aromathlon

le 13 octobre 2024

Marche avec animations sportives le matin

Ateliers l'après-midi

Accessible à tous

Jeux gratuits



SOMMAIRE

LES PLANTES	4
• Le Géranium	
• L'arnica	
LE DOSSIER DU MOIS	8
• Adapter son corps à la chaleur	
CONSEILS COSMÉTIQUES	12
• Bain et bien être	
CONSEILS MÉNAGERS	16
• La lessive, un incontournable du ménage	
CONSEILS ENFANTS	20
• Les meilleures eaux florales pour les enfants	
ZOOM DES CULTURES D'ABIESSENCE	23
NOTRE ACTIVITÉ BOIS (Abies-bois)	25
PROJETS D'ENTREPRISE	27
RECETTES	31
• Gaspacho express aux huiles essentielles	
• Tarte aux fraises à l'huile essentielle de bergamote	
LE COIN DES ENFANTS	33
• Jeu des 7 différences à colorier	
NOS ATELIERS ET FORMATIONS (PLANNING)	34

LE GERANIUM



Nom latin : *Pelargonium x asperum*
Partie distillée : Partie aérienne fleurie
Odeur : Fleurie, ressemblant à la rose
Provenance : Afrique australe
Famille : Geraniaceae

Botanique :

Les espèces du genre *Géranium* sont des plantes herbacées annuelles ou pérennes selon le type et même parfois jusqu'à être des sous-arbrisseaux. Les

feuilles sont opposées ou alternées ; le limbe est palmé avec des divisions allant jusqu'au milieu du limbe ou presque jusqu'au pétiole. Le géranium possède en général entre 1 et 3 fleurs, avec une base plutôt poilue. Le fruit est semblable à un bec de grue, d'où son nom *géranium* qui provient du latin *geranion*, lui-même issu du grec *geranos* qui signifie grue.



Le saviez-vous ?

Le géranium, importé d'Afrique du Sud jusqu'à l'Europe au XVII^{ème} siècle, s'est vu attribuer un « faux » nom par les botanistes qui l'ont ramené.

Ils appelèrent cette plante « géranium » notamment à cause de son fruit mais aussi parce qu'elle partageait beaucoup de similitudes avec les géraniums vivaces locaux.



Il fallut attendre la fin du XVIII^{ème} siècle pour que l'erreur soit remarquée et que la plante reçoive le nom de « pélargonium ».

Cependant, le nom de « géranium » était bien implanté et celui de « pélargonium » n'a jamais été réellement utilisé.



Aromathérapie :

Si depuis des siècles, le géranium est cultivé pour son feuillage insectifuge, son huile essentielle regorge de vertus diverses et variées. Elle est anti-infectieuse, bactéricide, antifongique, astringente, anti-inflammatoire, cicatrisante, hémostatique, antalgique, tonique, lymphatique; elle repousse les insectes et régénère les tissus cutanés. Si différents géraniums existent, la différence entre l'huile essentielle de géranium rosat et de géranium bourbon est en réalité leur provenance. La plupart de leurs vertus seront tout de même semblables.

Propriétés et indications thérapeutiques.

- Anti-infectieux
- Antifongique
- Antibactérien
- Cicatrisant

Quelques conseils d'utilisation.

L'huile essentielle de géranium est, le plus souvent, utilisée en massage externe. Elle permet de soulager un grand nombre de problèmes de peau ; comme l'eczéma, les mycoses, ou encore l'acné.

Cette plante possède aussi des vertus régénérante et cicatrisante, ce qui lui permet de remédier



aux brûlures légères ou encore à cicatriser les petites plaies. En plus de cela, le géranium très polyvalent, s'utilise pour soulager les hémorroïdes ou prévenir les vergetures, en l'ajoutant dans de l'huile végétale neutre. Il est possible de l'utiliser en diffusion : très efficace pour repousser les insectes volants, le géranium pourra aussi être associé à d'autres huiles essentielles pour leur faire faire demi-tour.



Complexe répulsif

insectes :

Dans un flacon, mélanger ces différentes huiles essentielles pour ensuite les mettre dans un diffuseur :

30 gouttes HE géranium rosat

30 gouttes HE citronnelle

30 gouttes HE douglas

30 gouttes HE eucalyptus

citriodora

30 gouttes HE lemongrass



L'ARNICA



Nom latin : Arnica montana et Arnica chamissonis

Partie distillée : Fleurs

Odeur : inodore

Provenance : Europe centrale

Famille : Asteraceae

Botanique :

L'Arnica est une plante vivace : elle pousse le plus souvent en altitude (entre 800m et 2400m) mais peut également se retrouver en plaine comme en Bourgogne par exemple. L'arnica est uniquement implantée en Europe et affectionne les sols pauvres et acides. Ses feuilles forment une rosette à sa base ; sur la tige se trouve souvent une ou parfois deux voire trois feuilles opposées, de forme oblongue et lancéolée. Les feuilles et la hampe florale sont velues.

Le plus souvent, une unique fleur jaune vient la couronner. Quelquefois, il est possible d'en observer plusieurs mais celles-ci sont très souvent en nombre impair (3 ou 5).

Le saviez-vous ?

L'arnica fait partie de la même famille que la marguerite, le pissenlit ou le



tournesol. Au sein de cette famille, l'inflorescence est d'un point de vue botanique injustement désignée comme « fleur » car il s'agit en réalité d'un capitule floral formé pas un ensemble de multitudes de fleurs minuscules. Cette famille représente un des stades les plus avancés dans l'évolution du règne végétal.



Aromathérapie :

Le macérât huileux d'arnica s'avère essentiellement anti-inflammatoire et anti-douleur. Cependant, il présente de nombreuses autres propriétés intéressantes. Comme circulatoire en améliorant le tonus veineux, cicatrisante ou encore immunostimulante. Il s'agit de l'huile fétiche des petits et grands maux rencontrés au quotidien. L'huile d'arnica est obtenue par macération des fleurs séchées uniquement, pendant plusieurs semaines dans une huile végétale. On obtient ainsi un macérât huileux, qui permet d'extraire efficacement les molécules anti-inflammatoires agissant sur le bien-être physique.

Propriétés et indications thérapeutiques.

- Anti-inflammatoire
- Antalgique

Quelques conseils d'utilisation.

La macération d'arnica est utilisable uniquement en massage cutané. Elle est recommandée pour les coups, bleus et bosses principalement, mais elle peut également être utilisée pour les douleurs liées au sport par exemple, ou de type rhumatismal ; douleurs inflammatoires.



Soin après sport :

Macération d'arnica : 40ml
 HE lavandin super : 15 gouttes
 HE gaulthérie : 15 gouttes
 HE menthe poivrée : 15 gouttes

Ce mélange permettra de détendre les muscles après une séance de sport, et d'éviter les courbatures et les crampes.



Soin douleurs musculaires et articulaires :

Macération d'arnica : 20ml
 Macération d'hélichryse : 20ml
 HE gaulthérie : 15 gouttes
 HE eucalyptus citriodora : 15 gouttes
 He romarin camphré : 15 gouttes

Cette préparation, à utiliser directement sur la zone douloureuse, sera idéale pour soulager les maux du quotidien, ou les douleurs exceptionnelles comme les tendinites ou déchirures musculaires ...



ADAPTER SON CORPS À LA CHALEUR

Face au thermomètre qui grimpe, nous ne sommes pas tous égaux et supportons plus ou moins bien ces fortes températures.

La chaleur de l'été

Face à la chaleur écrasante, parfois suffocante de l'été, il devient difficile de s'endormir, d'être concentré au travail, de monter ses courses, bref que notre corps tienne le coup sans être trop impacté.

D'autant plus dans les villes, où la large proportion de béton et de pierre restitue la chaleur de la journée durant la nuit.

Même si nous avons des capacités d'adaptation, il est important, dans de telles périodes, de faire en sorte de rafraîchir les lieux de vie, d'adapter les vêtements (fluides, clairs, encore, matières légères telles que le lin), son activité physique et professionnelle, et de privilégier certains aliments et végétaux afin de réguler la soif.



Malgré les formidables facultés de thermorégulation de notre corps, résister à la chaleur peut être un véritable défi, d'autant plus pour des personnes affaiblies par la maladie ou l'âge.



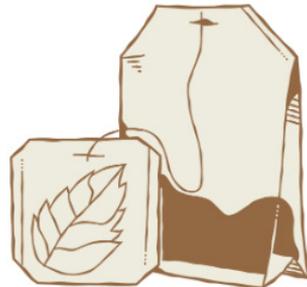
Dès lors, il est primordial de soutenir notre organisme en adaptant aussi bien nos horaires (pas de sortie entre 13 et 16 heures) que notre alimentation pour éviter la déshydratation.



Des infusions pour bien s'hydrater

Dans l'idéal, il faudrait boire «30 ml par kilo et par jour, et ajouter 0,5 litre pour chaque degré dépassant les 38°C». Pour vérifier que vous buvez suffisamment, surveillez vos urines, qui doivent être claires. Si l'eau reste la meilleure boisson pour s'hydrater, on peut aussi opter pour des infusions désaltérantes aux plantes médicinales intéressantes, et aux eaux florales à diluer dans votre eau de boisson.

3 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau avec la menthe poivrée et l'hamamélis.



Alléger la chaleur sèche

Il faut distinguer chaleur humide et chaleur sèche.

Ainsi, quand les températures sont hautes mais que l'air est humide, comme en bord de mer, la ventilation est une bonne option. Mais lorsque l'air est sec, se vaporiser le visage avec une brume serait plus efficace selon les scientifiques.

Intégrer des plantes dans le brumisateur peut renforcer la sensation de fraîcheur.



Bain de pieds

Nous vous conseillons d'associer les HE de menthe poivrée rafraîchissante, de cyprès aux vertus circulatoires et de lavande relaxante, pour un bain de pieds salvateur après une journée caniculaire.



Le thé à la menthe du désert

Tout le monde a en tête l'image des Touaregs dégustant un thé brûlant au milieu du désert.

S'il est vrai que boire chaud est plus hydratant que de boire frais, consommer des boissons bouillantes peut s'avérer contre-productif si l'on n'en a pas l'habitude. Cela augmente la sudation, et il est donc nécessaire de boire encore plus.

Néanmoins, il peut être intéressant de se faire un thé à la menthe tiède pour lutter contre la chaleur.

En effet, la menthe verte, comme la menthe poivrée, est riche en menthol.

Or, cette molécule a la faculté de stimuler nos récepteurs thermiques sensibles au froid qui sont également présents dans notre bouche, et ainsi de transmettre au cerveau une sensation immédiate de fraîcheur.

Dormir au frais

En période de canicule, nous peinons à trouver le sommeil puisqu'une température comprise entre 16 et 18°C est idéale pour s'endormir.



Voici comment faciliter l'endormissement:

- Avant le coucher, placez votre linge de lit dans un sac plastique au frigo.
- Privilégiez des tissus naturels et frais au toucher comme la percale de coton.
- À la nuit tombée, ouvrez vos fenêtres et suspendez une serviette humide.
- Mettez une bouillotte froide sèche au congélateur, puis glissez-la au fond du lit.

-Peindre un mur de la chambre en bleu, couleur froide qui représente l'élément eau en feng shui, et suscite une sensation réfrigérante.

-Vaporiser sur votre oreiller la brume Aroma'rêve ou déposer 2 gouttes d'HE de Lavande Fine.



Quand clim rime avec angine

Nombre d'entreprises, transports ou commerces, ont recours à la climatisation. Mais le passage du chaud

au froid peut provoquer des « coups de froid » à l'origine d'angines d'été. Cette inflammation des amygdales et du larynx, dans 70% des cas d'origine virale, provoque écoulement nasal, mal de gorge, toux et fièvre.



Je transpire beaucoup...

Lorsqu'on supporte mal la chaleur, notre système régulateur peut nous faire perdre jusqu'à 2 litres d'eau par heure.



Or une sudation excessive entraîne la perte de sels minéraux qui contribuent au bon fonctionnement de nos vaisseaux sanguins et au maintien de la pression artérielle. Mais pas question d'empêcher la transpiration! On compense en buvant une eau riche en minéraux.

(Hépar, Courmayeur, Contrex, Arvie...).



En cas d'insuffisance veineuse...

Déjà sujet à des troubles circulatoires? «La chaleur augmente le risque de phlébite».

Bien qu'il fasse chaud, le médecin conseille le port de chaussettes ou bas de contention afin



de lutter contre la stagnation du sang dans les jambes.





Il est également recommandé de prendre du mélilot et de la vigne rouge pour agir sur le retour veineux et lymphatique .Enfin, pour les personnes ayant de la tension artérielle, la macération de ginkgo biloba peut être préconisée afin de favoriser l'oxygénation des tissus. (15 gouttes dans un peu d'eau chaque matin).

Nous vous conseillons également notre lait jambes légères aux parfums de menthe poivrées pour activer la circulation et rafraichir votre corps.



Agir sur les gonflements

Des pieds, des chevilles, des jambes ou même des doigts gonflés...

La rétention d'eau fait partie des maux récurrents de l'été.

La chaleur dilate les vaisseaux proches de la peau, ce qui favorise la migration d'eau vers nos tissus et crée un gonflement, souvent au niveau des membres inférieurs.

L'huile de massage minceur fermeté ABIESSENCE est très efficace pour soulager les gonflements : appliquer directement en massage sur votre peau le soir après la douche.



Bain de pieds :

- 45 gouttes d'huile essentielle de Cyprés.
- 30 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée.
- 30 gouttes d'huile essentielle de Lavande Fine.

Ajouter 6 gouttes du mélange dans une poignée de sel d'epsom.

Ajouter dans une bassine d'eau fraîche.

Tremper les pieds 15 à 20 minutes.



Spray rafraichissant:

- 100 ml d'Eau florale de Cyprés.
- 100 ml d'Eau florale de Menthe Poivrée.

Mélanger les deux Eaux florales
Puis vaporiser le mélange sur l'ensemble de votre corps.

Laisser le mélange au frigo pour encore mieux vous rafraichir.

LE BAIN ET LE BIEN-ÊTRE

Les bienfaits du bain sont nombreux... Et souvent peu connus ! Bien sûr, aujourd'hui, beaucoup de gens auront tendance à prendre une douche rapide après une bonne journée. En revanche, prendre un bon bain de temps en temps permet non seulement de se laver mais aussi de se détendre, de prendre soin de soi et de profiter d'un moment de calme sans les préoccupations du quotidien.

Les bienfaits du bain :

Le moment le plus propice au bain est, sans surprise, la fin de la journée. Idéal pour prendre du temps pour soi et faire le vide, le bain aide à lâcher prise et à évacuer le stress.



L'eau froide est très souvent reliée à la bonne humeur et à la diminution du stress. Si l'idée de prendre un bain froid ne donne pas envie, le simple fait de s'asperger le visage d'eau froide fait effet de réveil et de stimulant et se trouve être largement suffisant dans la majorité des cas.

Les bienfaits du bain ne se limitent pas au point de vue moral ! Bien au contraire, il permet aussi une bonne détente au niveau physique, musculaire. Après une séance de sport par exemple ou une journée très physique.

Pour une décontraction des muscles et une meilleure récupération, il faudra privilégier le bain chaud. En effet, l'eau chaude permet de réduire les spasmes musculaires et favorise la dilatation

des vaisseaux sanguins, permettant de mieux irriguer les tissus musculaires.

L'eau chaude peut aussi aider à réduire les gonflements et douleurs liés aux articulations.

Un bon bain occasionnellement peut aussi aider certaines personnes à mieux dormir. Nettoyé de l'agitation et du stress, votre corps et votre esprit sont apaisés. L'ingrédient indispensable à une bonne nuit de sommeil !

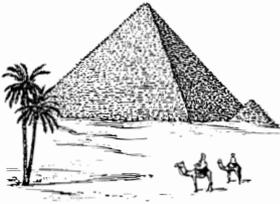


Le bain depuis des millénaires :

C'est en 2000 avant Jésus-Christ, que la toute première baignoire est retrouvée en Mésopotamie, ronde et en terre cuite.

Considéré comme étant un privilège, la baignoire était auparavant utilisée dans les palais ou châteaux et dans des cas particuliers :

Par exemple, dans le palais du pharaon Ramsès III, où la toilette s'accompagnait d'un rituel spécial. Les égyptiens privilégiés se tenaient à genoux ou assis dans une baignoire en calcaire tandis qu'un serviteur déversait de l'eau sur leurs corps.



C'est sous l'Empire Romain que les matériaux commencent à changer. Tantôt en pierre polie ou en marbre, pour les plus aisés qui peuvent disposer de leur propre baignoire, celle-ci devient plus longue par sa forme mais aussi plus accessible à la population.



La plupart des femmes prennent des bains au lait d'ânesse, réputé pour diminuer les rides, et certaines, tout autant attachées à l'hygiène et à la qualité de l'eau, fréquentent les bains publics appelés « thermes romains ».

En Grèce, au Vème siècle avant Jésus-Christ, la même chose se produit et l'hygiène devient une préoccupation importante à cause des épidémies de typhus ou de peste.



Le bain et les huiles essentielles :

Rajouter des huiles essentielles dans son bain permet d'augmenter son efficacité dans plusieurs sens :

L'eau chaude permet de dilater les pores de la peau et ainsi augmenter la pénétration des huiles essentielles, principalement au niveau physique (décontractant ou douleurs ...).



De plus, les vapeurs de l'eau chaude du bain se chargent en huiles essentielles ce qui permet de les diffuser, via le système respiratoire, comme une inhalation.

Il est possible d'utiliser différentes huiles essentielles en fonction de ce que nous recherchons.

Mais alors quelles huiles essentielles choisir pour quels avantages ?

En période hivernale ou de complication respiratoire, il est possible d'ajouter à son bain des huiles essentielles d'eucalyptus radiata, d'eucalyptus globulus, de sapin ou de pin sylvestre, de tea tree, de thym linalol ou encore de ravintsara. 2 ou 3 huiles essentielles peuvent être associées, sans trop en abuser.

Si des problèmes de sommeil apparaissent de temps en temps, les huiles essentielles de lavande fine, d'orange douce, de petit grain bigarade ou de mandarine rouge par exemple peuvent être ajoutées dans le bain.

En cas de douleurs physiques ou de courbatures, privilégier les huiles essentielles de gaulthérie, de romarin camphré, d'eucalyptus citriodora ou de lavandin super, elles seront très utiles.

Enfin, pour un bain classique et plutôt relaxant, le géranium, la lavande fine, le petit grain bigarade, l'encens oliban, l'ylang-ylang, la mandarine rouge, l'orange douce et le pamplemousse peuvent vous aider.

Toutes les huiles essentielles ne s'utilisent pas dans le bain. Il faut les sélectionner avec attention, afin d'avoir des huiles adaptées aux voies respiratoire et cutanée.

Attention, ces huiles essentielles ne se mélangent pas à l'eau, exactement comme l'huile végétale et l'eau. Afin d'avoir un bain homogène et de profiter au maximum des vertus des huiles,

il est nécessaire de les diluer.

Par exemple, dans du sel de bain, un diluant spécifique adapté ou encore dans une base de savon liquide neutre (Dosage d'une cuillère à soupe approximativement).



Au niveau des quantités, il est conseillé d'ajouter entre 5 et 10 gouttes d'huile essentielle en fonction de celles utilisées. Si des huiles essentielles sont ajoutées au bain, il est préférable de ne pas se rincer. En effet, celles-ci vont continuer de faire effet même après la sortie du bain. Pour s'essuyer, il suffit de tamponner doucement et délicatement son corps avec une serviette de toilette. Le bain peut être réalisé de mille et une façons, et même s'il reste peu convoité aujourd'hui, ses avantages restent multiples, et multipliés avec les huiles essentielles.



Pour vous relaxer pendant votre bain nous vous conseillons les bains aromatiques Abiescence.



Gommage corps en douceur :

- 1 cuillère à café de poudre d'amande
- 1 cuillère à soupe d'huile d'Amande Douce

Appliquer le gommage sur l'ensemble du corps en mouvement circulaire.

Faire le gommage 1 à 2 fois par mois.



Boule de bain effervescente :

- 100 g de Bicarbonate de soude
- 50g d'Acide citrique
- 1 cuillère à café d'eau florale de votre choix
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

Mélangez les poudres de manière homogène.

Ajoutez ensuite l'huile végétale que vous avez choisi et dans laquelle vous aurez préalablement dilué vos huiles essentielles avec vos colorants.

Amalgamez l'ensemble. En effet, lorsque vous formez une boule avec votre main, l'ensemble doit rester bien compact.

Mettez en moule et laissez durcir 24h minimum.

Enfin, démoulez, c'est prêt ! Il n'y a plus qu'à offrir... Ou aller vous glisser dans un bain bien chaud !

LA LESSIVE, UN INCONTOURNABLE DU MÉNAGE

Depuis des années l'Homme utilise la lessive comme nettoyant pour le linge. Qu'elle soit achetée ou fabriquée avec soin, celle-ci est devenue incontournable en peu de temps. Mais d'où vient-elle et est-elle vraiment indispensable ?

La sale histoire de la lessive :

Ce n'est que tardivement, à l'époque du Moyen-Âge que la lessive apparaît. La plus utilisée à cette époque est la lessive de cendres : en effet, les sels de potassium contenus dans la cendre sont des détachants naturels. L'objectif était de mettre la cendre sur le linge et de verser par-dessus de l'eau bouillante. Celle-ci fondait et attaquait les taches. Mais il fallait bien choisir la cendre, les arbres fruitiers et la fougère étaient les meilleures, grâce à leur forte concentration en sels de potassium.

En 1644, Louis XIV décide même de créer un métier spécifique pour contrôler les cendres "à faire la lessive". Un métier de courte durée, qui a été supprimé en 1674.



A cette période, la fréquence de lessive déterminait le niveau social. Au XIXème siècle par exemple, la lessive se faisait, pour la plupart de la population, après les gros travaux du printemps jusqu'à l'automne, ce qu'on appelait autrefois les « grandes buées »,

ces buées donneront ensuite leur nom aux buanderies. Puis à partir du XXème siècle, la lessive devient plus fréquente et les femmes lavent leur linge 1 fois par semaine, des buanderies jusqu'aux lavoirs, pour rincer leur linge.

A partir de là, ce mode de lavage traditionnel disparaît peu à peu et laisse place à la lessiveuse en fer, qui sera elle-même remplacée par la machine à laver.

Aujourd'hui, le choix des lessives est multiple et certaines d'entre-elles feraient peur à nos ancêtres.



La lessive est-elle un danger pour l'environnement ?

Au fur et à mesure des décennies, la lessive est devenue un incontournable pour tous les foyers. De la lessive premier prix jusqu'aux lessives faites maison, les choix sont nombreux.

Les lessives se retrouvent dans les eaux usées. Après un traitement en station d'épuration, les eaux usées sont libérées dans la nature. C'est pour cela qu'il est important de bien choisir sa lessive et avoir un minimum d'impact sur ces eaux usées.

Les détergents, souvent présents dans la lessive pour un pouvoir nettoyant très élevé, produisent de la mousse qui diminue l'oxygénation de l'eau. Leurs propriétés tensioactives leur permettent de dissoudre des molécules toxiques et ainsi d'assurer leur diffusion dans les milieux aquatiques. En revanche, certains de ces détergents seraient à l'origine d'interférences avec les animaux du milieu aquatique surtout.

Les agents de blanchiment, un autre ingrédient bien utilisé comme l'eau de Javel par exemple, sont des oxydants puissants et peuvent donc détruire la matière organique. De plus ils génèrent des radicaux, des espèces chimiques extrêmement toxiques.

Certaines lessives contiennent des produits dérivés du pétrole, ce qui est également polluant.

Ainsi que certains additifs comme les colorants ou les conservateurs, par exemple, peuvent aussi agir sur l'environnement.

Mais alors, avec quoi fabriquer sa lessive ?

Les critères de sélection d'une lessive se distinguent via 5 points :

- le prix
- la fiabilité
- l'efficacité
- la qualité
- l'impact sur l'environnement



Aujourd'hui, de plus en plus de personnes décident de faire elles-mêmes leur lessive maison.



Que ce soit à base de savon de Marseille, de cendres ou encore de lierre, les recettes sont multiples et variées.

Le bicarbonate de soude, le percarbonate de soude ou encore les cristaux de soude sont également des indispensables naturels pour faire une bonne lessive.

Le percarbonate de soude : nettoyante, cette fine poudre blanche lutte de manière imparable contre les taches et pour blanchir le linge.

Les cristaux de soude: capables de détrôner les produits ménagers industriels, on ne leur refait plus leur réputation. Ils possèdent, en tout

cas pour le linge, une action blanchissante importante. pour le linge, une action blanchissante importante.

Le bicarbonate de soude : très reconnu pour la fabrication de produits ménagers maison, le bicarbonate de soude est un désodorisant et désincrustant puissant.

Si le temps manque pour fabriquer sa propre lessive, il est également possible de les trouver en magasin. Les rayons sont bien fournis en produits de lessive, entre les différentes marques, parfums, packaging, composition...Cependant, il y a des petites astuces pour bien les choisir.

Premièrement le label : Les labels facilitent le choix : ils permettent d'identifier rapidement les lessives écologiques, que ce soit en grandes surfaces, en magasins bio ou encore sur internet. Ensuite, éviter les ingrédients douteux et une liste à rallonge et privilégier une lessive hyper concentrée : la majorité des lessives que nous trouvons sont des formules concentrées et c'est une bonne nouvelle. Que ce soit les lessives en poudre ou liquide, les produits concentrés sont meilleurs pour l'environnement, puisqu'ils permettent une diminution des emballages et de la quantité utilisée à chaque lavage.



Il est maintenant temps de choisir... que ce soit à la maison ou en magasin, la lessive est importante depuis

longtemps.



En revanche, il est possible de remplacer l'adoucissant par le vinaigre blanc ! On ne refait plus sa réputation, le vinaigre blanc est aussi très efficace pour le linge.

En plus d'être un très bon nettoyant pour les machines à laver, il peut être ajouté lors des lessives pour blanchir le linge ou comme adoucissant.

Associé avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavandin super, qui peut également servir d'adoucissant, il ne sera plus nécessaire d'ajouter d'autres produits à votre machine.



Les huiles essentielles pour le linge :

Il est également possible d'ajouter des huiles essentielles, soit dans la lessive maison, soit directement en machine. Mais lesquelles choisir ?

Si les huiles essentielles d'agrumes sont à éviter puisqu'elles tachent le linge, les huiles essentielles de résineux comme le pin ou le douglas par exemple sont, quant à elles, très efficaces. Ces huiles essentielles permettent de désinfecter et d'assainir le linge sans pour autant l'abimer.

Il est également possible d'ajouter une huile essentielle de menthe poivrée pour son côté rafraichissant ou de lavandin super pour son côté fleuri. L'huile essentielle de tea tree est également recommandée pour désinfecter le linge, surtout ce qui est réutilisable (couches, serviettes hygiéniques, serviettes de bain...).

Même si les choix sont multiples, mieux vaut ne pas associer trop d'huiles essentielles dans une même machine.

Alors à vos machines... et Lavez !



Spray désinfectant machine à laver :

Versez une cuillère à soupe de savon de Marseille râpé et laissez-le fondre.

Retirez du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc et 2 cuillères à soupe de jus de citron.

Une fois le mélange refroidi, vous pouvez le verser dans un flacon spray.

Nettoyez l'intérieur mais aussi l'extérieur de votre machine avec le spray.



Spray détachant avant lavage :

Savon noir liquide:	40 ml
Eau froide	450 ml
Bicarbonate de soude	75 gr

Dans un saladier, versez 450 ml d'eau.

Ajoutez le bicarbonate de soude, puis mélangez jusqu'à dissolution complète

Versez 40 ml de savon noir liquide, puis mélangez doucement afin de ne pas produire trop de mousse.

Transvasez votre préparation dans votre flacon vide.



LES MEILLEURES EAUX FLORALES POUR LES ENFANTS

Un hydrolat est, en quelque sorte, une « eau d'huile essentielle », ou plus exactement une eau chargée de composés actifs issus des plantes. Quel rapport avec les huiles essentielles ? La plupart d'entre elles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau.

Lors de la distillation, la fraction non soluble dans l'eau (les huiles essentielles) est séparée de la fraction soluble dans l'eau (les hydrolats). Ces derniers sont, par conséquent, beaucoup moins concentrés en molécules actives que l'huile essentielle. Bien plus doux et faciles à manier, ils sont parfaits pour les enfants. Ils sont recommandés dès que la délicatesse est recherchée, ce qui est le cas pour les bains des yeux, ou les soins de la peau, ou certains soins en interne (à avaler) pour les petits.

Attention ! Essentiellement composés d'eau, les hydrolats sont fragiles, contrairement aux huiles essentielles. Ils peuvent vite être contaminés par des bactéries, d'où l'intérêt d'un flacon muni d'un vaporisateur et que l'on n'ouvre jamais. Heureusement, les récents progrès techniques les ont rendus bien plus stables que jadis et on peut désormais les conserver plusieurs mois, en outre à température ambiante. Cela les rend désormais très attractifs pour les soins des enfants.

Théoriquement chaque huile essentielle a « son » hydrolat. En pratique, il existe certains hydrolats « sans » leur huile essentielle (par exemple, l'hydrolat de bleuet).

Voici les 9 plus utiles pour la santé et le bien-être de l'enfant:



BLEUET

• Un grand classique pour apaiser les yeux gonflés, fatigués, irrités. Votre grand-mère faisait déjà des bains des yeux à l'eau de bleuet, et elle avait raison. En compresses bien imbibées sur les paupières, il fait vraiment du bien.

→ Pensez-y en cas d'allergie, des yeux fatigués (soleil, écran, rude journée à l'école...), de pollens, de poussières, de chlore ou de sel « qui pique » (piscine, mer)...



CAMOMILLE ROMAINE

- Un « basique » pour les enfants nerveux, qui ont tendance à extérioriser leur mal-être par des poussées cutanées.

→ En externe, elle apaise et régénère l'épiderme, soulage admirablement les affres liées aux poussées d'eczéma et autres psoriasis. Et, comme le bleuet, elle calme les yeux irrités.



FLEUR D'ORANGER (NÉROLI)

- Il est si doux, si apaisant, et il sent si bon. Il rassure, « dénoue » les nerfs et facilite la venue du sommeil.

→ Parfait par voie externe pour apaiser peau et nerfs ou par voie interne pour calmer les bébés agités comme les plus grands enfants.



LAURIER NOBLE

- Contre toutes infections cutanées ou buccales : aphte, gingivite, mycose de la bouche ou de la peau, furoncle...

→ En bain de bouche : antiseptique buccal.

→ Par voie orale : digestif, carminatif



LAVANDE FINE

- C'est le flacon qui sauve de tous les malheurs cutanés en été, et calme les petites angoisses.

→ Vaporisée directement sur la zone agressée, elle apaise les coups de soleil, les peaux irritées par le frottement du maillot, du plastique de la piscine gonflable, des démangeaisons dues à l'herbe, et dégonfle même les piqûres d'insectes.

→ Prise par voie orale, elle est calmante, apaisante.



MÉLISSE

- Antispasmodique, calmante.
- On l'utilise par voie orale pour soulager les maux de ventre et/ou une nervosité exacerbée.



MENTHE POIVRÉE

- L'effet « fraîcheur » de la menthe n'a rien d'un mythe : cette plante renferme des composés très spéciaux qui la rendent effectivement vivifiante, rafraîchissante. Un rêve pour les pieds échauffés et fatigués, ainsi que pour toutes les peaux gonflées et chaudes à la suite d'une piqûre d'insecte ou d'une belle varicelle.

→ Par voie orale, elle facilite la digestion et rafraîchit l'haleine.



ROSE

- Aucune rougeur, aucune irritation, aucun inconfort cutané ne lui résiste.
- Vaporisée localement, elle nettoie et purifie en douceur la peau de l'enfant et sans pour autant l'agresser. Utile pour une hygiène parfaite même en cas de petits tracés (plaques, boutons...). Et elle sent fort bon.



THYM

- Vous ferez appel à lui pour traiter une mycose, un abcès, un furoncle...

→ Par voie externe : bon antiseptique cutané.

→ Par voie orale : remarquable draineur du foie et anti-parasitaire intestinal.

ZOOM DES CULTURES

Pour ce petit journal de l'été, nous allons laisser la parole aux plantes. Cette année, elles ont de quoi dire !!



La cameline : « Silence je pousse ! Vous m'avez semé fin mai et me voilà déjà hors de terre. Vous avez bien fait d'attendre que le sol se réchauffe pour me mettre sous terre, cela favorise la germination de mes graines et donc ma levée. Actuellement je forme un joli tapis vert et entame ma croissance express pour vous offrir de belles graines à l'automne afin de fabriquer vos cosmétiques. J'ai pris la place du sarrasin pour la simple et bonne raison que le printemps était tellement humide que ce dernier aurait été fatal à la germination de mon pote zinzin !

Il aura sans doute sa chance l'année prochaine ! ».



L'arnica : « Nombreux sont ceux qui viennent me voir au jardin botanique. Souvent j'entends : « Ah ça ressemble à ça l'arnica...je ne pensais pas que ça se cultivait...j'avais jamais vu de fleurs d'arnica...ah c'est avec cette plante que l'on fait les granules...ça sent rien du tout... ». Merci pour toutes ces remarques agréables ! Je précise que j'ai une odeur pour ceux qui ont un nez ! J'existe à l'état sauvage mais selon les années (sécheresse) et le type d'agriculture, je tends à disparaître. C'est pour cela qu'Abiessence a décidé de me cultiver dans une bonne terre tourbeuse et humide. J'adore ! Etant donné qu'ils sont sympathiques avec moi, je leur offre en juin et juillet des fleurs chaque jour pour leurs macérations ».



La sauge officinale : « Autant vous dire que Joël et Emilie n'ont pas besoin de médecin avec moi ! Habituellement je leur crée un peu de tracas car j'ai besoin d'eau

au printemps pour croître. Donc depuis quelques années je les vois s'afférer en mai avec leurs tuyaux et leurs asperseurs pour me brumiser de 20h à minuit. L'arrosage n'étant pas automatique, je les vois débarquer à minuit avec la frontale pour appuyer sur cette divine pompe.

Cette année, j'ai eu mon arrosage automatique. Un peu trop à votre goût mais pour moi c'était parfait. J'ai pu grossir, grossir, grossir, à tel point qu'ils ne peuvent plus passer tondre entre mes lignes. Mon volume ne sera peut-être pas proportionnel à la quantité d'huile essentielle, surprise ! Tout dépendra du soleil et des températures de juillet. Je vous rappelle que je ne peux pas fabriquer ce liquide précieux sans énergie ! »



La rose de Damas : « Cette année, je suis un peu en retard. Vous non plus vous n'aviez pas envie de sortir avec les 6-7°C du matin. Bon maintenant avec la hausse des températures, je fais un feu d'artifice chaque jour avec mes boutons. Vous voulez de la rose ? En voici ! Par contre il est vrai que ma cueillette n'est pas facile cette année. Je les vois se dépêcher entre 2 averses avec leur panier en osier à me « plumer » en pas moins de 30 minutes. Un mal pour un bien ! Ma fin de vie n'étant

pas au compost mais bien au bain d'huile pour terminer dans la formulation de leurs cosmétiques pour l'hydratation de votre peau ».



En 2022, nous avons créé notre jardin botanique à deux pas de la distillerie. Nous rêvions depuis des années de vous offrir un havre de paix aromatique qui se voulait aussi un lieu pédagogique. Chose faite ! Alors venez en profiter sans modération pour découvrir, vous reposer, pique-niquer, goûter, humer, toucher... L'accès est libre donc vous pouvez venir au jardin 24h sur 24 et 7 jours sur 7 ! Les jours d'ouverture de la distillerie, nous pouvons vous remettre un petit jeu gratuit pour glaner des renseignements sur ces plantes magiques tout en vous amusant. Bel été à vous!



LES ANNEES PASSENT, LES FORETS SE MEURENT ... MAIS DEMEURENT !

Les printemps se suivent mais ne se ressemblent pas toujours. Après des années sèches et des manques d'eau importants enfin une année qui hydrate nos sols en profondeur et redonne de l'énergie à la nature. Pour notre moral, cette météo et ce soleil si peu généreux ne sont, par contre, pas vivifiants mais il faut apprécier ce don inespéré pour nos forêts souffrantes.

Il est en effet possible d'observer facilement et rapidement la faiblesse de nos massifs forestiers que la sécheresse de 2023 (faisant suite à des années déjà déficitaires en précipitations) a malmenés. Tous les massifs sont parsemés de résineux brunissant çà et là voire même des taches plus importantes, des plantations entières étant touchées. Pour les feuillus comme le hêtre par exemple, cette réaction avant l'automne permet à l'arbre de se protéger de ce manque d'eau et il n'a pas été rare de voir leurs feuilles brunir ces dernières années dès le mois d'août. Ce principe leur permet d'arrêter leur croissance et leur période de végétation dans l'urgence afin de garder des réserves pour repartir en période plus favorable. Malheureusement, les résineux n'ont pas cette capacité et il est rare qu'ils soient en mesure de retrouver des aiguilles vertes.



Nous pourrions alors reprendre la maxime : « Un arbre mort est toujours vivant » comme un observateur averti peut le constater lors de balade en forêt. En effet, il est normal de trouver des arbres secs et de les laisser ; ces derniers devenant alors une source de nourriture pour bon nombre d'animaux notamment les oiseaux mais aussi une cachette formidable pour hiverner ou construire un nid ... et enfin, lorsqu'ils se couchent, ils constituent, grâce à l'action des champignons et des insectes, un apport de matière organique important pour la fertilité des sols forestiers.



Mais ce principe est respecté et à respecter lors de cycle naturel sans accident climatique ou intervention humaine perturbante. Actuellement, le problème est l'importance



exceptionnelle du phénomène de brunissement des résineux.

Les sécheresses ont eu raison de trop nombreux sujets et celles-ci se combinent à l'action d'insectes ravageurs, les scolytes, dont le développement semble facilité par les arbres fragilisés.

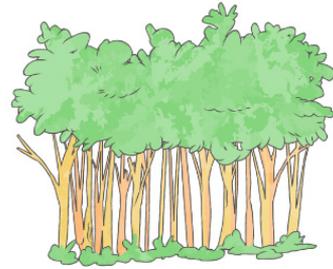
Cette épidémie se propage rapidement notamment dans les plantations d'Épicéas.

Mais chaque essence a un scolyte spécifique : le typographe pour l'épicéa, le sténographe pour le pin, le curvidenté pour le sapin...



Mais nous devons tous repenser nos méthodes notamment de plantation et d'exploitation pour une forêt plus adaptée aux changements climatiques et trouver des techniques et des essences acclimatés.

Cette pluie essentielle qui nous chagrine et nous fait râler cette année ne serait-ce pas les larmes de la forêt ? Alors soyons positifs, rien n'est irréversible et réagissons pour lui redonner le moral.



La nature nous donne et nous aide chaque jour. Nous ne l'avons pas toujours favorisée, notamment pas les plantations et les coupes qui en sont issues mais elle a toujours su réagir et s'adapter. Nous pouvons aider à son rétablissement et à sa préservation en tant que forestiers protecteurs et sensibles, mais aussi en tant qu'humains attentifs.



Soyons son soleil, elle nous le rendra mille fois de tout son bois..



Il est nécessaire dès les premiers signes de brunissement d'agir par des coupes sanitaires permettant d'éliminer les arbres malades. Le bois *pourra alors être utilisé notamment en énergie dans les chaufferies locales, participant et restant ainsi dans un cycle écologique. Toute l'équipe d'Abies-bois se questionne et essaie à son niveau d'agir *en pratiquant ces coupes et en choisissant du matériel adapté et à moindre impact.



PROJET D'ENTREPRISE

Edito Confiserie n°1 : L'histoire du sucre

Le sucre, c'est une très vieille histoire. Originaire de la Nouvelle-Guinée et des îles avoisinantes, la canne à sucre a été cultivée pour la première fois environ 1000 ans avant J.-C. . Cette grande herbe tropicale, s'est répandue ensuite en Inde puis en Chine. Les Indiens furent les premiers à extraire le sucre de la canne. A cette nouvelle substance, ils donnent le nom de « sarkara » qui signifie « grains » véritable étymologie du mot contemporain « sucre ». Pourtant, il faudra attendre plusieurs millénaires pour que le sucre fasse son apparition sur les tables d'Europe.



Au VI^{ème} siècle avant J.-C., les Perses envahissent l'Inde et s'émerveillent de ce « roseau qui donne du miel sans le recours des abeilles », ils en rapportent en Orient et Occident.



Au IV^{ème} siècle avant J.-C., les soldats d'Alexandre le Grand font la découverte à leur tour de ces roseaux de canne lors d'une expédition en Inde. Le monde grec apprend l'existence du sucre de canne, cependant sa culture reste limitée géographiquement et sa consommation très peu développée.



A partir du VII^{ème} siècle, après avoir envahi l'Asie, les Arabes découvrent eux aussi la canne à sucre et l'acclimatent dans les pays méditerranéens au rythme de leurs conquêtes (Sicile, Maghreb, Espagne ...).

Totalement oublié durant le haut Moyen Âge, le sucre est diffusé en Europe chrétienne au XI^{ème} siècle au retour de la première croisade et y restera rare jusqu'à ce que des contacts commerciaux avec l'Orient permettent de le répandre. En effet, les croisés rapportent ce « miel de canne », « sel indien » appelé également « la nouvelle épice » et implantent la canne à sucre en Grèce, en Italie et dans le Midi de la France.

C'est ainsi que l'Occident découvre l'ancêtre de la pâte de fruits, sous forme de confiture sèche. Faites avec la pulpe des fruits et du sucre, elles étaient à l'origine une façon de conserver les fruits. Le mot sucre vient de l'arabe sukkar et a été répandu en Europe d'abord par les Espagnols, qui l'ont emprunté aux Arabes (« azúcar » en espagnol et « açúcar » en portugais). En italien, il est devenu « zucchero » et en vieux français « zuchre », puis l'actuel « sucre ».



A partir du XII^{ème} siècle le sucre fait son apparition dans les prescriptions médicales. Au même titre que toutes les autres épices, on prête alors au sucre des vertus autant médicinales que culinaires. Toutefois, le sucre reste à cette époque un produit rare qu'il faut faire venir de loin par bateau et vendu très cher exclusivement chez les apothicaires. Un édit de 1353 en réservait d'ailleurs la vente aux aristocrates, laissant le miel aux bourgeois. Parallèlement, une confiserie de luxe apparaît avec les premiers fruits confits et les marmelades. Au cours du XIV^{ème} siècle, le sucre commence à devenir relativement facilement disponible dans des pays comme l'Angleterre, la France, l'Espagne et l'Italie, sous forme de poudre et de blocs. On observe alors un premier essor de la confiserie

avec l'apparition de nouvelles recettes : les fruits confits se développent avec l'arrivée des Papes en Avignon alors que naissent dragées, nougats et pralines. Les « drageries », aussi appelées « épices de chambres », friandises offertes à la fin du repas, se multiplient.



Le XV^{ème} siècle constitue un nouveau tournant dans l'histoire du sucre. Bien que Venise se soit progressivement octroyée le monopole commercial de cet or brun, les rendements sur les îles de la Méditerranée diminuent : la canne est une plante exigeante qui appauvrit très vite les sols. Il faut à la fois de nouvelles terres et des capitaux importants pour financer la culture et la transformation du sucre. Par ailleurs, la chute de Constantinople en 1453, coupe brutalement les circuits orientaux d'approvisionnement en sucre. Les Européens doivent trouver d'autres moyens de s'approvisionner et organisent leur propre commerce de sucre. Avec la découverte du Nouveau Monde, les plantations de canne à sucre se développent aux Antilles puis dans tous les nouveaux pays colonisés au cours du XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles. Le sucre devient alors très vite le premier



enjeu du commerce international en tant que denrée coloniale avec son corollaire : l'instauration du commerce triangulaire. L'Amérique s'impose comme



le principal centre de production de canne à sucre. C'est d'ailleurs à cette époque que les pastilles et marrons glacés apparaissent et que les confiseurs ouvrent leurs premières boutiques à Paris. Leurs magasins sont le rendez-vous de la société de la riche bourgeoisie.

Au XVIII^{ème} siècle, le sucre gagne énormément en popularité et tout particulièrement en Europe, où chocolat, café et thé deviennent des boissons de plus en plus appréciées. Toutefois, le sucre reste encore un produit de luxe et sa valeur égale celle de l'or d'où l'appellation « l'or blanc » et devient même l'élément majeur de l'économie et donc de la politique européenne. Celui qui contrôle le commerce du sucre à cette époque détient le pouvoir. Lors de la guerre de Sept Ans, la France préfère perdre le Canada au profit des Anglais plutôt que d'abandonner ses propres colonies « sucrières » dans les Caraïbes.

La Révolution française puis le blocus anglais sur le sucre en provenance des Antilles bouleversent le commerce international du sucre de canne. En réponse au blocus maritime, Napoléon ordonne la culture de betteraves sucrières sur les terres françaises et

pallie à cette carence au début du XIX^{ème} siècle. Des recherches sont menées en Europe pour trouver une alternative à la canne à sucre. Bien que le chimiste allemand Andréas Marggraf remarque que l'on peut produire de précieux granulés sucrés à partir du jus de betterave et met en place un processus d'extraction laborieux, c'est le français Benjamin Delessert qui réussit à fabriquer et conditionner industriellement le sucre de betterave en 1812. Au milieu du XIX^{ème} siècle, la betterave remplace la canne comme principale source de sucre en Europe continentale. Ce n'est qu'à cette période que le sucre se démocratise réellement grâce à la production massive et industrielle de la betterave sucrière.

Progressivement, le prix du sucre baisse et sa consommation augmente de façon notable. Son usage gastronomique change également : au lieu de l'ajouter aux plats principaux comme condiment pour contrebalancer les saveurs acides, on l'emploie désormais dans les entremets, desserts ou boissons. Depuis, les confiseurs n'ont eu de cesse de créer de nouveaux bonbons et de nouvelles spécialités, issus de la tradition et de tout leur savoir-faire, dont la plupart existent encore aujourd'hui.

Le procédé d'extraction du sucre de la canne et de la betterave est sensiblement le même, sauf que la canne à sucre est préalablement broyée alors que la betterave sucrière est tranchée. Le broyage puis le pressage de la canne à sucre se font dans de puissants moulins.

Il permet d'en extraire le jus qui contient la totalité du sucre. Le sucre des betteraves est extrait par osmose dans des cylindres de diffusion dans lesquels on fait circuler de l'eau chaude.

En passant à travers les tranches de betterave, l'eau devient de plus en plus sucrée. Dans les deux cas, on obtient un jus concentré dans lequel se forment en refroidissant, des cristaux de sucre pur : c'est la cristallisation. Qu'il soit issu de la betterave ou de la canne, le sucre de table ou sucre blanc est le même produit : le saccharose.



Monnaie d'échange plus précieuse que l'or, tentation la plus désirée et la plus blasphémée parmi les plaisirs culinaires, prétexte aux guerres politiques et économiques, mais aussi motif de conquêtes historiques, mets délicat sur la table des rois, mais aussi récompense savoureuse de l'homme ordinaire, le sucre a connu, au cours de sa longue et fascinante histoire, gloire et décadence, à l'image des empires qu'elle a bâtis. Qu'il soit de canne ou de betterave, tout au long de ses trois mille ans d'histoire tumultueuse, le sucre a été le symbole de bien-être et de plaisir. Aucun aliment ne peut se targuer d'autant de convoitises, d'aventures, de créativité pour offrir aux petits et aux grands leurs plus beaux rêves gourmands.

En 1900, le sucre de betterave représente 53 % de la production mondiale. La guerre de 14-18, en transformant les grandes plaines betteravières en champs de bataille, stoppe toute la production en France et en Belgique et le fait redescendre à 26 %. Il faudra attendre 1950, pour que la production mondiale de sucre de betterave remonte à 40%. Aujourd'hui, 80 % de la production mondiale de sucre provient de la canne à sucre et 20 % de la betterave sucrière.



GASPACHO EXPRESS AUX HUILES ESSENTIELLES

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 belles tomates
- 1/2 concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 ou 2 oignons nouveaux
- le jus d'1/2 citron
- 2 càs d'huile d'olive
- sel-poivre
- 1 goutte de chacune des huiles essentielles* suivantes: citron, menthe poivrée



Mettre tous les ingrédients dans un blender

Mixer quelques minutes

Laisser poser 1h à 2h au frigo



Servir bien frais



TARTE FRAISE BERGAMOTE

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la pâte

- 150 g. de farine de blé T80
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 30 g. de sucre de canne blond en poudre
- 1 pincée de sel
- 1/3 de verre d'eau
- 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote

Pour la garniture

- 400 g. de fraises



1. La pâte

- Verser la farine dans un saladier ou dans le bol d'un robot. Ajouter l'huile, le sel, le sucre et l'huile essentielle de bergamote. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.
- Ajouter ensuite l'eau. Mélanger et former une boule de pâte.
- Placer cette boule de pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes.

2. La garniture

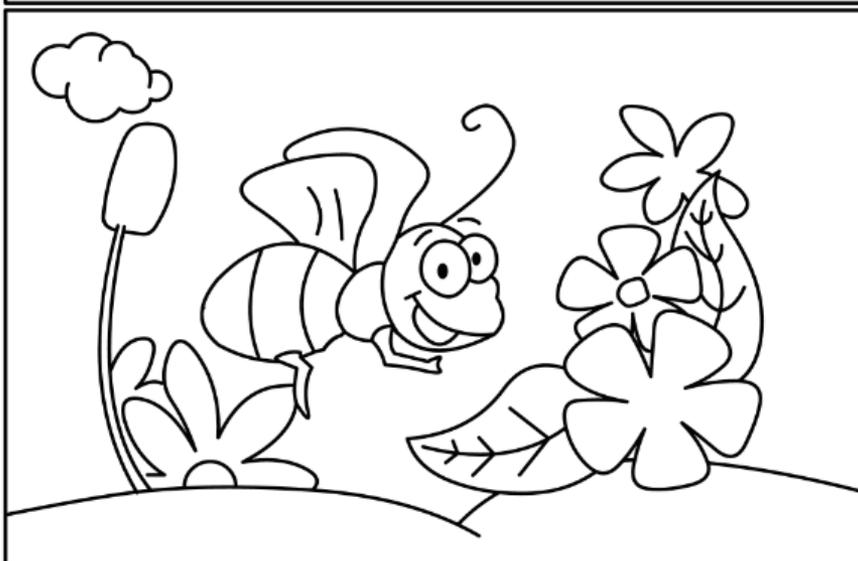
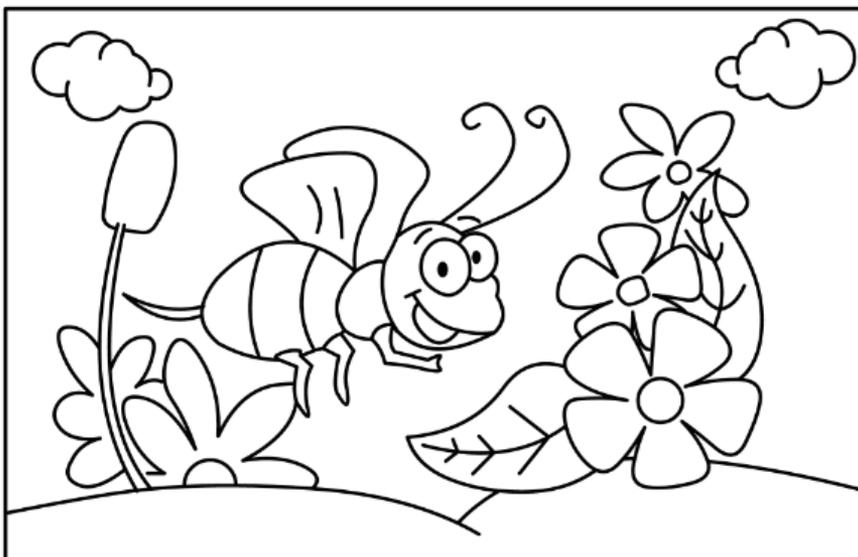
- Laver les fraises avant d'en enlever le pédoncule (sinon elles se gorgeront d'eau). Les couper en lamelles de taille moyenne. Réserver.

-3. La phase finale

- Préchauffer le four à 210° C., th. 7.
- Étaler la pâte et la placer dans un moule graissé. La piquer à l'aide d'une fourchette et la faire cuire 10 minutes à blanc (c'est-à-dire sans rien dessus). Afin qu'elle ne gonfle pas, vous pouvez déposer des haricots secs sur le dessus que vous enlèverez par la suite.
- Repartir ensuite les fraises en lamelles, saupoudrer-les de sucre.
- Enfourner pour 20 minutes environ à 210°C.
- Laisser refroidir avant de déguster.

JEU

Trouve les 7 différences puis colorie le dessin



PLANNING

JUN 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

SEPTEMBRE 2024		
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 26	Formation Niveau 2	9h - 17h30
Sam 28	Atelier aroma adulte	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

OCTOBRE 2024		
Jeu 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 05	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 15	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 17	Formation Niveau 1	9h - 17h30
Sam 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 23	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 24	Formation Niveau 2	9h - 17h30
Sam 26	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Lun 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 29	Atelier aroma enfants	14h30 - 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

NOVEMBRE 2024		
Sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 14	Formation Niveau 2	9h - 17h30
Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 19	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

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

THÈME ÉTÉ

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

THÈME AUTOMNE

- 🌿 Crème de jour
- 🌿 Huile pour le corps
- 🌿 Baume à lèvres
- 🌿 Brume d'oreiller
- 🌿 Lessive

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

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

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

THÈME ÉTÉ

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

THÈME AUTOMNE

- 🌿 Bougie relaxante
- 🌿 Baume à lèvres
- 🌿 Roll on bleus bosses

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

ANIMATIONS

ANIMATION HALLOWEEN

31/10/2024
14h30 - 16h

AROMA'THLON

13/10/2024
9H-18h

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, 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

