

2022#7

# Follow the Butterfly

40  
ans  
farfalla

## Notre anniversaire

*Quatre décennies de Flower Power  
en mission well-being*

## Mieux dormir

*Avec l'aromathérapie*

## Culture de plantes aromatiques

*dans le Oberland zurichois*

# Sommaire

## 4 40 ans farfalla

Quatre décennies de Flower Power - en mission well-being pour un bon sommeil et une qualité de vie

- 3 Édito
- 4 40 ans farfalla
- 8 farfalla et les femmes des Cévennes – Lavande sauvage de montagne
- 12 Mieux dormir avec l'aromathérapie
- 14 Intense Sleep / Dors bien
- 18 Recette Dors bien
- 19 Nouveautés produits
- 22 Aromamour – Amour, parfum et tendresse
- 24 L'Oberland zurichois devient violet
- 25 Durabilité pratiquée – neutre en CO2
- 26 Love, peace and happiness for your body
- 27 Soins aromathérapeutiques Evelyn Deutsch by farfalla
- 28 Vivre en harmonie avec la nature - farfalla & Rogner Bad Blumau
- 30 follow the butterfly
- 31 Bourse d'études farfalla pour sages-femmes

## 22

### Mieux dormir avec l'aromathérapie

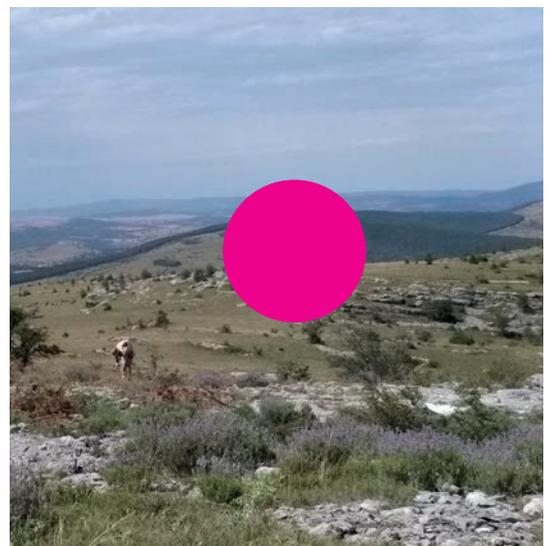
Pour des ailes au matin et une journée débordante d'énergie



## 8

### Lavande sauvage de montagne

farfalla et les femmes des Cévennes – le premier projet de plante aromatique dans l'historique de farfalla



# Édito



*Jean-Claude Richard, co-fondateur de farfalla – 1ère génération :*  
*Nous jetons un regard rétrospectif sur 40 années émouvantes de farfalla. Nos valeurs de l'époque, être en harmonie avec soi-même, vivre dans le respect de l'être humain et de la nature, et préserver sa paix intérieure et extérieure, sont protégées et portées par notre deuxième génération avec la même diligence. Elles sont plus actuelles que jamais. Ce qui a commencé autrefois dans notre communauté en tant qu'expérience personnelle, est devenu une vocation et a inspiré d'innombrables personnes à accroître leur bien-être de manière holistique et durable.*

*Malvin Richard, directeur de farfalla – 2ème génération :*  
*La qualité du sommeil joue un rôle essentiel dans la perception de notre bien-être, car notre sommeil est en interaction avec de nombreux aspects de la vie comme la santé, l'apparence, la forme physique, etc. Il est certain que la merveilleuse huile de lavande a un pouvoir magique sur les rêves. Nous avons pu en effet le constater lors d'un de nos nombreux voyages, alors qu'après une journée de cueillette épuisante, tard le soir, nous avons déchargé notre récolte avec les cueilleuses de lavande sauvage et que nous nous sommes couchés directement à côté de cette mer de lavande et où nous avons probablement passé la nuit la plus reposante de notre vie. Avec Intense Sleep, nous couronnons maintenant notre ligne sommeil d'une gamme d'arômes et de cosmétiques naturels qui repose sur nos 40 ans d'expertise dans le domaine de l'aromathérapie et du sommeil. Car les huiles essentielles ont toujours été plus que des additifs olfactifs – elles sont nos actifs essentiels.*

*Au nom de toute l'équipe de farfalla, qui se mobilise chaque jour avec passion à améliorer le bien-être de chacun, nous vous souhaitons de beaux rêves et un sommeil reposant.*

# 40 ans de Flower Power

*Pour un bon sommeil et une qualité de vie.*

*Chez farfalla, le well being n'est pas un mot à la mode, la notion de bien-être est étroitement liée à l'ADN de l'entreprise. Ce qui est décisif, c'est l'équilibre entre l'inspiration et l'expiration, l'activité et le repos, l'éveil et le sommeil.*

*La lavande, le sud de la France – et le papillon complètent le trio méditerranéen. Le papillon, la farfalla en italien, ainsi que la lavande en tant que plante médicinale no. 1, ont toujours fait partie de farfalla. Il n'est donc guère surprenant que ce merveilleux violet soit le pionnier de notre nouveau projet. Bien visible. Violet. En fleur. Juste devant la porte. Farfalla peint l'Oberland zurichoïse en violet, car le projet en coopération avec la fondation Wagerenhof à Uster sera la culture et la distillation de la lavande. Un jour, une partie de l'huile de lavande proviendra directement de Suisse – les champs sont plantés (plus d'infos p. 26).*

*Mais c'est un projet de lavande dans le sud de la France qui marque le début de l'histoire de farfalla – l'huile essentielle de lavande sauvage des montagnes des Cévennes. Il a été créé par Claire, la personne qui murmure à l'oreille des plantes, et qui a été un grand professeur pour Jean-Claude Richard, le fondateur de farfalla. La coopération avec les cueilleuses*

*de lavande existe depuis près de quarante ans. Un partenariat sur lequel nous reviendrons plus loin dans le magazine, et qui, comme farfalla, a passé le flambeau à la deuxième génération.*

*La première génération de farfalla vivait une période nouvelle. Flower Power ! Quatre amis qui habitaient dans une communauté de hippies et qui voulaient vouer leur vie à la création d'un monde meilleur. Leur mission aboutit en 1982 à la fondation de farfalla. Véritables hippies à l'intérieur comme à l'extérieur, ils ont été des pionniers/pionnières dans de nombreux domaines. Ils pratiquaient le yoga, expérimentaient des plantes aromatiques et testaient leurs propres cosmétiques naturels.*

*Marianne Richard, une cofondatrice, tenait de sa mère et de sa grand-mère un grand savoir sur l'emploi des plantes thérapeutiques. C'est lors de ses promenades avec son fils nouveau-né qu'elle eut l'idée de la première crème à la rose. Malvin, le directeur actuel, partage son année*

*de naissance avec l'entreprise fondée par ses parents, son parrain et un autre ami de la famille. Améliorer le bien-être, la satisfaction avec son corps et son existence, a toujours été au cœur de la mission de farfalla. Le but était et est toujours d'ouvrir à tous l'accès à la force des plantes aromatiques, pour permettre à chacun et à chacune de vivre mieux. Le bien-être en soi et avec soi, bref le well-being, n'est pas un mot à la mode pour farfalla, il est étroitement lié à l'ADN de l'entreprise.*

*C'est de cette mission de bien-être que naissent les produits parfumés. A l'occasion de cette année anniversaire, c'est la régénération pendant la nuit qui est placée au cœur d'une ligne de soin pour le visage et, avec de tout nouveaux comprimés bio, un complément alimentaire vient pour la première fois élargir la gamme. L'AromaCare de farfalla s'ouvre ainsi à une nouvelle dimension. Le thème central de ces nouveautés est la base pour une bonne qualité de vie et la condition pour une journée équilibrée et pleine de satisfaction : notre sommeil.*

# Love Peace Happiness



*A un moment donné, il fut chic de dormir peu. L'équation : peu de sommeil = beaucoup de succès. Soudain, tout devait aller vite : manger, lire, café à emporter, raccourcir, condenser, était l'ordre du jour. Le sommeil aussi. Powernap au lieu de sommeil profond.*

*Mais chez farfalla, c'est justement la profondeur de la vie que l'on apprécie et la profondeur du sommeil aussi. En tant que père de trois enfants en bas âge, Malvin Richard, le directeur, connaît bien l'importance d'un bon sommeil. Ne serait-ce qu'à regarder les enfants qui dorment paisiblement – et d'avoir expérimenté le mal-être que l'on ressent quand notre repos nocturne est perturbé.*

*« Un bon sommeil est important pour farfalla en tant qu'entreprise à orientation holistique. Et la nature est ici, comme souvent d'ailleurs, un bon maître d'apprentissage. »*

*Quatre amis dans une communauté hippie voulaient vouer leur vie à créer un monde meilleur : leur quête, comment la santé, un esprit équilibré et une beauté naturelle pouvaient former une entité tout en harmonie avec la nature, conduit la première génération de farfalla à la phytothérapie. La force des plantes aromatiques, leur efficacité sur la santé, le bien-être et le calme intérieur n'a plus quitté les amis et a conduit en 1982 à la fondation de farfalla.*

*De cette histoire propre à farfalla, nous avons développé une nouvelle ligne de produits, dont les vertus sur la peau et l'humeur nous ont inspiré le slogan «Love, Peace and Happiness» : la ligne de soins corporels Hippie Rose à l'eau de rose et aux parfums de rose, d'iris et de vanille.*

*«Love, Peace and Happiness» – le slogan du mouvement hippie est plus que jamais d'actualité.*



Un équilibre est essentiel pour notre bien-être, éveil et sommeil, jour et nuit, inspirer et expirer. Le « en même temps » est le miroir de notre vie. Une bonne nuit dépend aussi d'une bonne journée et vice-versa. Le sommeil est la clé : « Problèmes de peau, de santé, de digestion – tout est affaire de sommeil », affirme Malvin Richard.

Les personnes qui dorment mal apprécient l'essence de lavande bio. Elle détend, empêche les pensées de tourner en rond, soigne les problèmes de peau, harmonise et assure un meilleur sommeil. Avec Intense Sleep, farfalla couronne la gamme sommeil avec des produits aromatiques et cosmétiques basés sur quarante ans de connaissances en aromathérapie. La lavande véritable au parfum frais-fleuri et herbacé compte parmi les plantes médicinales ayant le plus large spectre d'action. Son huile essentielle est amplement étudiée. C'est à sa haute teneur en acétate de linalyle qu'elle doit ses vertus hautement relaxantes.

De nombreuses études prouvent que la lavande a un effet magique. Et Malvin Richard raconte l'histoire d'un de ses nombreux voyages olfactifs : « Je n'ai jamais si bien dormi qu'après une récolte de lavande : Après une journée éreintante, nous avons déchargé la récolte tard le soir avec les cueilleuses de lavande. Fatigués, nous nous sommes allongés dans nos lits à côté d'une mer de lavande et avons certainement passé la nuit la plus reposante de notre vie. »

Non pas « un lit dans un champ de blé », comme le chantait un tube des années 70, mais un lit dans un champ de lavande, serait la solution. Du reste pas

seulement pour le bon sommeil.

Bien avant que la plante ne soit étudiée, on supposait depuis longtemps déjà qu'elle renforçait le système immunitaire, car les cultivateurs de lavande étaient rarement malades.

« Nous sommes des Wellbeing-Fanatics. »

Le bien-être et la lavande vont ensemble comme le soleil et la lune. « Il n'est pas surprenant que cette plante occupe la première place auprès de nos clientes », dit Malvin Richard. Et dans l'équipe farfalla – « que des Wellbeing-Fanatics », l'huile de lavande est un produit de base – pour le bien-être et pour la pharmacie familiale. Celui ou celle qui travaille à Uster chez la pionnière des arômes, a par exemple une qualification thérapeutique supplémentaire, enseigne le yoga ou autres méthodes holistiques. Les collaborateurs perpétuent la vision des fondateurs/fondatrices lancée en expérience personnelle.

« Une gestion durable sur trois niveaux, économique, écologique et social, est selon moi la seule voie qui mène à une véritable valeur ajoutée. »

L'économiste Malvin Richard a grandi dans une communauté hippie, a fait des études de gestion d'entreprise, et travaillé dans des bureaux de conseil aux entreprises avant de commencer chez farfalla. Une contradiction dans le CV ? « J'ai toujours vécu ces deux univers comme une symbiose. Une gestion durable sur trois niveaux, économique, écologique et social, est selon moi la seule voie qui mène à une

véritable valeur ajoutée. »

Un exemple : farfalla entretient depuis des décennies des relations avec des fournisseurs dans un contexte où les matières premières dépendent de facteurs environnementaux comme le climat, et où il y a régulièrement des pénuries. « Grâce à ces relations solides, basées sur l'équité et l'amitié, nous avons fait souvent l'expérience que nous pouvions compter sur nos fournisseurs en cas de pénurie. Une gestion durable, c'est gagnant-gagnant pour les deux parties. »

« Des relations solides, basées sur l'équité et l'amitié »

Chez farfalla, la durabilité ne s'arrête pas à la question écologique. Les aspects sociaux jouent un rôle toujours plus important. Avec les fournisseurs, de toute façon, depuis toujours, car, surtout dans l'hémisphère sud, farfalla apporte son soutien aux personnes dans le cadre de projets dits de Grand-Cru. La deuxième génération a mis le focus sur le soutien aux sages-femmes : la formation de sages-femmes dans le sud de l'Afrique combat durablement la mortalité des mères et de leurs bébés.

Et maintenant, c'est directement devant notre porte que le premier projet avec le Wagerenhof voit le jour. La fondation offre durablement un toit aux personnes souffrant de déficiences mentales et de handicaps multiples.

Les valeurs de farfalla, la vision du temps des fondateurs, restent inchangées. La mission pour un monde meilleur, un monde pacifique. En d'autres mots : Love, Peace & Happiness. Forever.

# Ein Unternehmen mit vielen Geschichten



## 3 Generationen

2018 hat Malvin Richard (2.v.r.) die Geschäftsführung von farfalla übernommen. Links im Bild: Jean-Claude und Marianne Richard aus der ersten farfalla-Generation.

## Unser Team

107  
Mitarbeitende



8%  
pensionierte  
Mitarbeitende

9  
zentrale Standorte  
in 3 Ländern

26%  
der Mitarbeitenden  
feierten schon  
ihr 10. Dienstjubiläum

50%  
der Kader sind  
Frauen

4  
Bürohunde

84%  
Frauen im Betrieb

13  
verschiedene  
Nationalitäten

1%  
geschützte  
Arbeitsplätze

## Sortiment

102  
Naturkosmetik-  
produkte

201  
AromaCare-  
Produkte, davon

19  
Naturparfum-  
Produkte

116  
ätherische Öle

## farfalla-Akademie

4  
Lehrgänge

15  
Referentinnen  
und Referenten

36  
Seminare



# Lavande sauvage de montagne

*Voyage ethnobotanique olfactif  
chez les femmes des Cévennes*

*Un voyage dans les collines des Cévennes est toujours aussi un voyage dans l'histoire de farfalla, car la coopération avec les « femmes des Cévennes » a été notre plus ancien projet autour de plantes à fleurs odorantes, et l'huile essentielle de lavande sauvage de montagne est une des huiles les plus importantes pour nous.*

# farfalla et les femmes des Cévennes

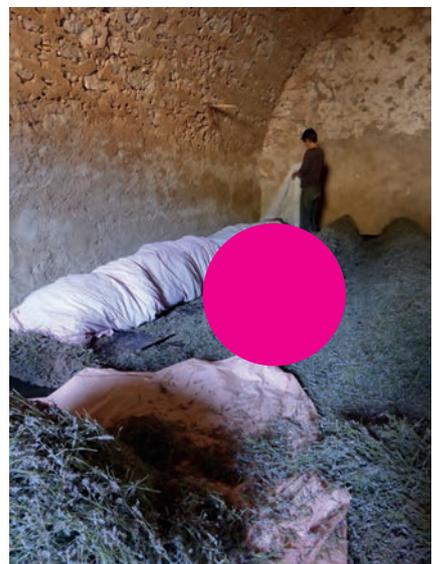


farfalla et les femmes  
des Cévennes

*Au petit matin, les cueilleuses se dispersent dans toutes les directions et remplissent leurs fichus de lavande jusqu'à ce qu'ils soient pleins à craquer. Elles portent ces ballots sur la tête souvent pendant des kilomètres, jusqu'à un tronçon de route où le camion peut s'arrêter. Le travail est pénible et physiquement très exigeant.*



1. Préparation pour la distillation
- 2./3. Travail manuel
- 4./5. Claire et Anne-Claire



# farfalla et les femmes des Cévennes

*Une région telle un tableau de Cézanne. Forte, expressive, marquante. Et ce parfum ! Agréable et aromatique, comme les fines herbes, parfois humide comme une grotte, parfois délicat comme un pétale de fleur, toujours différent. Mais l'amour de farfalla ne se limite pas qu'au paysage et à la nature, il vaut également depuis des décennies à un groupe de femmes.*



*Les Cévennes dans le sud de la France : ici, c'est la nature qui règne. Elle démontre sa force par des précipices profonds et des montagnes archaïques. Il peut arriver qu'on se retrouve soudain au milieu d'un troupeau d'une centaine de moutons et de chèvres qui paissent sur une crête. Une région telle un tableau de Cézanne. Forte, expressive, marquante. Cette région n'est pas faite pour les citadins gâtés car la vie n'y est pas simple. Celui qui vit ici, y est né ou bien il a délibérément choisi d'y vivre. Pour la force du paysage, pour l'air pur et embaumant et parce que les gens concluent encore des contrats en se serrant la main et que la parole compte.*

*Les fondateurs de farfalla s'étaient déjà épris de cette région il y a 40 ans. Ils y ont découvert des personnes simples, naturelles et originales dont ils ont beaucoup appris. Des personnes pour qui le «bio» est tout simplement «lo-gique».*

## **Les femmes des Cévennes**

*Claire Mucot est une femme qui a le charme naturel de la région. Ses yeux emplis de plaisanterie et sa poignée de main sont inoubliables. Cela dit tout : cette femme va au bout de ses idées. Elle se consacre aux plantes bio depuis quarante ans, son amitié et son partenariat avec farfalla sont tout aussi anciens.*

## **Rencontre avec Claire Mucot**

*C'est en 1982 que débute l'histoire de farfalla avec les premières huiles essentielles, vendues au marché des curiosités de Rosenhof à Zurich. Jean-Claude Richard, co-fondateur de farfalla, se souvient : « Nous n'avions autrefois que peu de contacts personnels avec les cultivateurs de plantes aromatiques. Mais un an plus tard, par l'intermédiaire du distillateur français Thierry, nous sommes entrés en contact avec Claire Mucot. Cette rencontre a déclenché beaucoup de choses chez nous ! Je me souviens très bien de notre première visite dans le petit village St. Croix dans les Cévennes. Claire nous a accueilli dans son jardin d'aromates, où elle cultivait*

différentes fines herbes, les faisait sécher et les vendait sur les marchés locaux. Elle menait une vie simple, tout comme beaucoup dans cette région reculée. Ce qui m'a impressionné, c'était son savoir sur les plantes tout comme son extraordinaire énergie et sa joie de vivre. Nous avons gardé le contact avec Claire de manière intensive pendant de nombreuses années, elle nous a appris incroyablement beaucoup de choses sur la nature des plantes. Nous avons souvent fait ensemble la cueillette de plantes sauvages. Elle était et est pour moi une vraie murmureuse de plantes. » Claire était particulièrement engagée dans la cueillette et la distillation de la lavande sauvage de montagne – c'est ainsi qu'elle a fait revivre une vieille tradition de cette région.

### **Hier et aujourd'hui**

Avant la seconde guerre mondiale, les paysans de montagne et les bergers cueillaient la lavande dans les montagnes des Cévennes et la distillaient dans le village St. Croix. Mais, pendant des décennies, cette tradition a semblé être tombée dans l'oubli. « Lorsque, dans les années 80, nous avons commencé – la 1<sup>ère</sup> génération farfalla et pour la première fois depuis plus de quarante ans – à distiller l'huile essentielle avec Claire sur la place du village, les gens ont accouru de toutes parts. De nombreuses personnes âgées nous donnaient des conseils et nous racontaient comment

on faisait auparavant. Une femme âgée a apporté son linge pour le laver dans l'eau de lavande qui s'en écoulait. C'est toujours comme cela qu'elle faisait avant, car l'eau chaude était rare et chère. Elle nous a expliqué que ses vêtements sentaient merveilleusement bon pendant des jours et que de plus, cela chassait les mites. »

« Ce qui m'a impressionné, c'était le savoir de Claire sur les plantes ainsi que son incroyable énergie et sa joie de vivre. Pour moi, elle était et est une vraie murmureuse de plantes. »

Plus tard, de nombreuses femmes partageant les mêmes idées se sont jointes à Claire pour cueillir des plantes sauvages et les distiller. Ces dernières années, Claire s'est un peu retirée en raison de son âge, et une des femmes du groupe a endossé son rôle. Aujourd'hui, une communauté d'une quinzaine de femmes s'est regroupée autour de Anne-Claire. Elles perpétuent l'œuvre de Claire et distillent les plantes sauvages dans une distillerie moderne récemment construite.

### **Là où la lavande pousse jusqu'au ciel**

Les « Causses » (haut-plateau) est un paysage typique des Cévennes. Les

chemins des cueilleuses les mènent le long de courbes infinies à une altitude de 1200 m, ce qui pose des problèmes aux estomacs sensibles. « Les femmes » sot équipées d'un pique-nique pour une semaine et de leurs ustensiles de récolte : faucille, pierre à aiguiser, paniers, fichus, pharmacie de secours et naturellement huile essentielle de lavande de montagne pour soigner les piqûres d'abeille. Les femmes passent la nuit dans de simples cabanes ou sous des tentes. Au petit matin, elles se dispersent dans toutes les directions et remplissent leurs fichus de lavande jusqu'à ce qu'ils soient pleins à craquer. Elles portent ces ballots sur la tête souvent pendant des kilomètres, jusqu'à un tronçon de route où le camion peut s'arrêter.

De juillet à septembre, les femmes récoltent environ 8000 kilos de lavande sauvage de montagne. On en distille environ 50 à 60 kg d'huile essentielle. Contrairement à la lavande cultivée qui peut atteindre 80 à 100 cm et est récoltée mécaniquement, la lavande de montagne est une petite plante délicate de 25 à 30 cm de hauteur, qui pousse éparse sur les flancs de montagne. Va sans dire, qu'elle ne peut être récoltée que manuellement. Seul celui ou celle qui a participé à cette récolte, peut dire combien ce travail est physiquement pénible. Mais dans les yeux des cueilleuses, on peut lire aussi leur satisfaction.

## Petit précis de lavande

### **Lavande fine *Lavandula angustifolia***

C'est à sa haute teneur en acétate de linalyle que l'huile essentielle doit ses propriétés fortement relaxantes. Aide en cas de tensions, de problèmes de peau, quand les pensées tournent en rond, et offre détente, harmonie et bon sommeil.

### **Lavande sauvage de montagne *Lavandula angustifolia***

Également une *Lavandula angustifolia* aux vertus très similaires à celles de la lavande fine, en raison de l'altitude, encore plus accentuées. La plante est plutôt insignifiante et petite.

### **Lavandin *Lavandula hybrida super***

Un croisement de différentes sortes de lavande, son parfum se caractérise par une note un peu âpre. Sa teneur plus élevée en camphre rend l'huile essentielle plus énergisante que relaxante.

### **Lavande aspic *Lavandula latifolia***

Avec des composants tout autres de ceux de la *Lavandula angustifolia*, ce sont principalement le 1,8-cinéol et des teneurs relativement élevées en camphre qui sont caractéristiques. Parfaite pour des massages stimulants et tonifiants et pour des huiles de sport.

# Le sommeil caresse l'âme comme les ailes d'un papillon

*Mieux dormir grâce à l'aromathérapie*



## **Pourquoi un bon sommeil est primordial**

Ça paraît tellement simple: le sommeil est l'un des critères clés de notre santé. Une quantité de sommeil suffisante conditionne notre bien-être. Le sommeil est la recharge indispensable à notre corps pour se régénérer et reconstituer ses réserves d'énergie, tout en détoxifiant le cerveau pour prévenir les maladies dégénératives. Sept à huit heures de sommeil par jour sont considérées comme optimales. Pourtant, cette fonction essentielle est dérégulée chez un nombre toujours plus grand de personnes. Sur son site Internet dédié aux troubles du sommeil, le CHU de Zurich (USZ) rapporte qu'en Suisse, un adulte sur quatre souffre de troubles du som-

meil ou d'insomnie.<sup>1</sup> En Allemagne aussi, environ 25 % de la population totale est touchée.

La pandémie a encore renforcé ce problème : de nombreuses personnes ont subi une solitude forcée. Angoisses concernant l'avenir, insécurité, perte d'emploi, télétravail ou prise en charge complète des enfants incombant à un seul des parents ont contribué à allonger les journées au détriment du sommeil.

Nul besoin de souligner que les conséquences à long terme sont néfastes pour le corps et l'esprit.

## **Le déroulement de la journée détermine la nuit**

Trop peu d'air frais et d'exposition à la lumière dans la journée, stress

et pression du temps, mauvaises habitudes alimentaires, lumière bleue non stop : autant de facteurs par lesquels nos comportements diurnes compromettent nos chances de bien dormir la nuit. On peut agir en conscience pour améliorer les choses. Un rituel du coucher bien-faisant influence considérablement la qualité du sommeil ultérieur. En se préparant adéquatement à passer une bonne nuit, on améliore déjà la qualité de son sommeil de manière avérée.

## **Mieux dormir grâce à l'aromathérapie**

La naturopathie - et notamment l'aromathérapie qui s'intègre dans la phytothérapie -, peut largement contribuer à améliorer le sommeil nocturne. **Car de nombreuses huiles essentielles ont des propriétés relaxantes qui favorisent un meilleur sommeil :**

bergamote et menthe citronnée, camomille, lavande, mandarine, mélisse, jasmin, fleur d'oranger, tonka, vanille, pin des Alpes, pour n'en citer que quelques-unes.

Le Professeur Dr Saller de l'Université de Zurich confirme : « En aromathérapie, la palette d'huiles essentielles utilisables est variée et le patient a le choix. Chacun peut trouver une huile essentielle adaptée à l'amélioration de son sommeil en fonction de ses expériences et préférences. En effet, les causes des troubles du sommeil sont aussi variées que les huiles essentielles disponibles avec leurs effets propres sur le corps et l'esprit. À la page 12,

<sup>1</sup> <https://www.usz.ch/krankheit/schlafstoerungen/>

<sup>2</sup> <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/frins.2020.625397/full>

## Quand le stress du quotidien nous dérobe notre sommeil

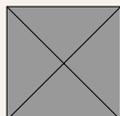


*Démarrer la journée en pleine forme malgré le stress quotidien*

***Vos pensées vagabondent la nuit ? Vous ressassez les événements de votre journée et n'arrivez pas à lâcher prise ?***

Stress et sommeil sont intimement liés. Une chose est sûre : le stress peut influencer négativement le sommeil en qualité et en quantité. Et inversement, un sommeil insuffisant et peu réparateur peut augmenter le niveau de stress : un cercle vicieux ! Le stress comme le manque de sommeil peuvent induire des problèmes tant physiques que psychiques.

Des rituels adaptés peuvent vous aider à améliorer votre sommeil.



### **Stress et sommeil**

Pour en savoir plus sur les liens entre stress, sommeil et repos

## Quand les hormones ont raison de notre sommeil

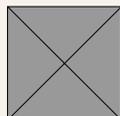


*Commencer la journée énergisée malgré des hormones en folie*

***Vous n'arrivez subitement plus à dormir ? Les bouffées de chaleur ont raison de votre sommeil ? Des règles douloureuses vous empêchent de vous ressourcer la nuit ?***

Une nouvelle étude de synthèse montre que les femmes ont un risque plus élevé de troubles du sommeil. Variations hormonales et sommeil sont intimement liés, par exemple pendant le cycle, la grossesse et en particulier autour de la ménopause. Des règles douloureuses ou des bouffées de chaleur sont des facteurs rédhibitoires.

Selon la cause chez chacune, il est bénéfique d'aborder le problème par une approche globale.



### **Hormones et sommeil**

Pour en savoir plus sur l'équilibre hormonal et améliorer votre sommeil

## Terminer la journée en douceur avec ses enfants

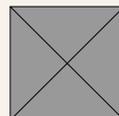


*Établir un rituel du coucher bienfaisant pour les aider à grandir*

***Vos enfants ont du mal à laisser leur journée derrière eux et peinent à trouver le calme ? Vous aspirez à plus d'apaisement dans le déroulement de vos soirées avec vos enfants pour le bien de tous ?***

Les enfants grandissent et évoluent jour après jour. Chaque journée est pleine de nouvelles expériences que l'enfant intégrera pendant la nuit. Or, le moment du coucher est souvent épuisant pour l'ensemble de la famille.

Les enfants adorent les rituels et sont très réceptifs aux fragrances qui apportent un soutien doux pour retraiter les expériences de la journée. Ce soutien olfactif favorise la détente dans le quotidien intense des familles et renforce l'attachement.



### **Enfants et sommeil**

Découvrez comment influencer positivement les habitudes de sommeil de votre enfant

trois démonstrations par l'exemple illustrent les bienfaits potentiels des huiles essentielles.

### **Confirmé par la science**

Comme le montre la recherche scientifique, l'huile essentielle de lavande médicinale (nom botanique : *lavandula angustifolia*) a un effet apaisant, calmant et relaxant en cas de troubles du sommeil grâce au linalylacétate qu'elle contient. De nombreuses études l'ont confirmé.<sup>3</sup>

### **Rituels de senteurs**

Notre rituel de coucher influence grandement notre repos nocturne ultérieur. L'association d'une fragrance naturelle à ce rituel favorise le sommeil à maints égards. Ainsi, il peut déjà être bénéfique d'associer mentalement le coucher à un parfum particulier.

Si nous adaptons aussi nos comportements, nous pouvons retrouver un sommeil réparateur en accordant à notre corps la régénération dont il a besoin - pour nous réveiller revigoré-e et démarrer notre journée plein-e d'énergie.

<sup>3</sup> Lillehei A S, Halcon L L. A systematic review of the effect of inhaled essential oils on sleep. *Journal of alternative and complementary medicine* 2014; 20(6): 441-451; DOI: 10.1089/acm.2013.0311.

## Aromathérapie et recherche scientifique

« Une récente étude de synthèse regroupant 15 études scientifiques et cliniques sur plus de 400 sujets a révélé que les aérosols à base d'huiles essentielles comme la lavande constituaient une forme thérapeutique sûre et bon marché pour répondre au problème de santé grandissant des troubles du sommeil. »

Eva Heuberger, Vice-présidente de l'association Forum Essenzia e.V. et associée scientifique du comité de la Société autrichienne d'aromathérapie scientifique

## Aromathérapie en somnologie

«XXXXXXXXXX»

Christine Lenz, somnothérapeute, consultante sommeil, coach

## Aromathérapie en milieu soignant

« Dans notre institution, les produits Dors bien (Schlaf schön) de farfalla sont très appréciés des résidents comme des collaborateurs. L'arôme de lavande accompagné d'une pointe de vanille et de tonka donne un sentiment de bien-être, de confiance et de sécurité. La simplicité d'utilisation est confirmée par le fait que nos résidents s'en servent en autonomie. »

Aymet Cristina Llaveria, experte du soin BScN, spécialiste certifiée du traitement des plaies

## Les huiles essentielles compagnes de la lavande pour une nuit apaisée (p. 11)



### **Menthe citronnée**

En raison de ses composants, cette variété de menthe, aussi appelée menthe bergamote, est considérée comme « la lavande parmi les menthes » : un signal clair de ses propriétés relaxantes. Son parfum est frais avec des notes de bergamote.



### **Bergamote et mandarine**

Apaisante et relaxante, la bergamote se distingue de ses consœurs vitalisantes et la qualifie comme alliée du sommeil. La mandarine à faible dose a également sa place dans les mélanges relaxants.



### **Mélisse**

Une plante médicinale éprouvée pour faire de beaux rêves. Les soins s'appuyant sur son huile essentielle favorisent la détente, l'harmonie et un sommeil relaxant.

**BONJOUR** *Un rituel matinal rapide aide à démarrer la journée consciemment et sans stress, car une bonne nuit se solde par un matin entamé dans la bonne humeur.*

## Journal intime du sommeil

*Un outil simple pour analyser et améliorer son sommeil. Modèle à télécharger, cf. code QR.*

## Lumière dans la journée – obscurité absolue la nuit

*Beaucoup de lumière diurne et d'exercice dans la journée constituent les jalons d'une nuit ressourçante : les douches de lumière et les bains de lumière diurne, l'exercice, les douches froides, une pause déjeuner active à l'extérieur, les trajets travail-domicile parcourus à vélo ou à pied, etc.*

*L'obscurité est absolument cruciale pour notre sommeil (et pour la nature, cf. p. 30)*



## Aromathérapie et sommeil

*Pour en savoir plus sur les mécanismes, les plantes médicinales adaptées et leurs huiles essentielles, les utilisations, conseils sommeil favorisant une approche globale, etc.*



## Bien manger – mieux dormir

*Un repas chaud équilibré est plus favorable au sommeil que les crudités et les plats froids. Il est essentiel de prendre le temps de manger, dans le calme, d'apprécier et de savourer le repas. Lentement et sans distractions, en l'absence de téléphone mobile sur la table, sans quoi corps et esprit seront dépassés. Manger suffisamment le soir même si on est stressé. Sinon, une hypoglycémie pourrait vous réveiller au milieu de la nuit.*

## Mieux dormir – l'atelier dans les filiales farfalla

Réservez votre coaching sommeil !



### **Néroli**

L'huile essentielle de fleur d'orange amère touche les parties profondes de l'âme ; elle favorise la détente, calme les angoisses et apaise profondément. Dans la pharmacopée méditerranéenne, elle est appréciée contre les insomnies et la nervosité.



### **Extrait de tonka | Extrait de vanille**

Ces deux substances douces et réconfortantes sont associées à la confiance et ont des propriétés apaisantes et relaxantes.

Le tonka est dit compenser les niveaux de sérotonine et ainsi favoriser le sommeil.



### **Pin des Alpes**

Des études montrent que sous l'influence de son parfum, la fréquence cardiaque pendant le sommeil diminue de manière mesurable. La circulation et le cœur sont soulagés, ce qui améliore la qualité du sommeil et son caractère réparateur.

# Nouveauté: Intense Sleep

*Nuit avec détente – Des ailes au réveil*

Rien de plus essentiel pour notre bien-être qu'un sommeil ressourçant. Le sommeil est la cure de jouvence indispensable pour rafraîchir notre teint et nous faire resplendir. Car la nuit, notre peau se régénère, un processus crucial. Intense Sleep est le nouveau soin du visage qui vient compléter notre gamme de produits AromaCare dédiés à un meilleur sommeil. N'était-ce pas une évidence d'allier aide au sommeil et soin de la peau ?

L'effet Night Recovery est une véritable innovation double action pour une cure de jouvence nocturne. Ce soin nuit d'aromathérapie à la lavande bio contient un complexe de substances actives qui favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Accompagnez au mieux la régénération de votre peau : offrez-lui ainsi la meilleure protection contre le vieillissement prématuré. Pour resplendir la vie et l'énergie au petit matin.

Nouveauté



Intense Sleep  
Fluide visage AHA  
Night Recovery Effect

Ce fluide de soin efficace affine la peau grâce aux acides alpha hydroxylés (AHA) de fruits et crée une peau homogène pendant le sommeil. L'acide hyaluronique végétal hydrate et raffermi la peau. Contient de la lavande bio apaisante et de l'huile de chanvre.

**Grain de peau affinée chez 85% des personnes \*testé sur 20 personnes pendant 28 jours**



Intense Sleep  
Crème de nuit  
Night Recovery Effect

La synergie d'actifs apaisants améliore de façon attestée la qualité du sommeil, stimule le processus réparateur et la régénération de la peau pendant la nuit grâce à un bon sommeil et prévient le vieillissement cutané précoce. Contient de la lavande bio apaisante et de l'huile de chanvre pour une bonne nuit.

# Dors bien

*Bienvenue au royaume des rêves violets.  
Le doux parfum de la lavande apaise l'esprit, aide à se détendre et trouver  
un sommeil réparateur.*



Schlaf schön,  
Bain moussant  
bonne nuit

Relaxant et apaisant, le parfum de la lavande prépare l'esprit à une nuit de sommeil réparatrice. Le bain moussant et flatteur est un rituel du soir utile pour terminer la journée en douceur et trouver un sommeil bienfaisant.



Schlaf schön  
Lavendel  
Spray ambiant bio Dors bien

Libère tes pensées, laisse s'écouler la journée et blottis-toi dans les bras apaisants d'une détente bien méritée. Plus que toute autre, l'huile essentielle de lavande facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Le spray ambiant au miracle violet est une aide fidèle pour tous ceux qui ont de la peine à trouver le sommeil et à bien dormir sans interruption.



Schlaf schön  
Lavendel  
brume d'oreiller bonne nuit

Transforme ton oreiller en septième ciel et laisse-le te transporter au pays des rêves. Cette brume d'oreiller douce et fleurie, avec une note fine de lavande, favorise un sommeil reposant –vaporer l'oreiller et s'y blottir tout simplement. Ne tache pas les textiles. À base d'huiles essentielles 100% naturelles (lavande, vanille, bergamote, orange, tonka etc.)



Schlaf schön  
Comprimés  
Bonne nuit bio, 80 pcs.

Avec un extrait naturel de Melisse et arôme de lavande. Contient du magnésium d'origine végétale. Le magnésium contribue à un bon fonctionnement du système nerveux et du métabolisme énergétique.



Schlaf schön  
Synergie d'huiles essentielles  
bonne nuit

Avec des huiles essentielles 100% pures et naturelles (lavande, vanille, bergamote, orange, tonka etc.)



Paquet cadeau  
bon sommeil

Contenu: 30ml de brume d'oreiller bon sommeil, Amethyst Bienvenue dans le monde des rêves mauves ! L'améthyste aide à retrouver le calme mental et à dissiper les pensées incessantes.

Dors bien

## Rituel du soir - Massage de relaxation

*Masser avec douceur est une méthode simple pour libérer les hormones du bonheur et favoriser la détente. On s'auto-masse – le ventre ou les pieds, les mains, la nuque – tout ce qui contribue au bien-être. Avec le parfum approprié et une musique apaisante, cela devient un rituel à renouveler tous les soirs pour favoriser un bon sommeil.*

### Produits



1 cuillère à café  
d'huile de soin  
de jojoba bio



1 goutte d'huile  
essentielle  
de lavande fine

### Recette

1. Verser 1 cuillère d'huile de jojoba bio dans le creux de la main,
2. Ajouter 1 goutte d'huile essentielle de lavande (ou autre, voir plus bas),
3. Mélanger
4. et masser ventre et pieds, mains et nuque, délicatement et longuement.

**Le saviez-vous ?** Outre la lavande, on peut utiliser d'autres huiles essentielles aux vertus favorisant le sommeil, décrites de façon détaillée aux pages 14 et 15.



## Intense Sleep

*Cette combinaison d'actifs apaisants améliore de manière établie la qualité du sommeil, hydrate intensément et régénère la peau pendant la nuit.*



Crème de nuit

*Régénère la peau pendant la nuit*  
30 ml



Fluide visage AHA

*Affine et lisse la peau*  
30 ml

## Ciste

*L'huile essentielle de ciste rend à la peau sa précieuse hydratation.*



Spray de soin hydro booster

*Hydratation immédiate*  
60 ml

## Hippie Rose

*Le bonheur de la peau et de l'âme. Ce soin naturel léger au parfum rose-sensuel s'applique facilement et il est très vite absorbé par la peau.*



Gel de douche

*Une expérience de douche pleine de légèreté et de douces tentations*  
200 ml



Lotion corporelle

*Hydrate la peau en profondeur*  
150 ml



Spray déodorant

*100 % protection longue durée, naturelle, efficace, sans sels d'aluminium*  
100 ml

## Huiles corporelles

*Les parfums réchauffants, harmonisants et apaisants renforcent la confiance en soi et procurent une sécurité affective. L'huile nourrissante de jojoba bio assure une hydratation intense.*



Huile corporelle Caresse

*Sécurité affective : avec de l'huile essentielle d'iris, douce et florale.*  
75 ml



Huile corporelle euphorisante

*Joie de vivre : rend heureux, merveilleusement fleuri*  
75 ml

## Huiles visage

Elles aident tous types de peaux à retrouver leur équilibre.



Lavande de montagne

Apaisant

15 ml



Géranium rosat

Hydratation

15 ml



Arbre à thé

Purifiant

15 ml



Encens

Régénérant

15 ml

## Huiles de pierres précieuses

Pour une détente profonde et un calme intérieur



Anti-Stress - Aventurine

Huiles d'orange douce, lavande, ylang-ylang

100 ml



Sécurité affective - Agate

Huiles de vanille, bois de santal, benjoin Siam, orange douce

100 ml



Sérénité - Quartz bleu

Huiles de lavande, néroli, mandarine, camomille

100 ml



Entrer dans le flot de la vie - Sodalite

Huiles de lavande, néroli, mandarine, camomille

100 ml



Fontaine de jouvence - Fluorite verte

Huiles de baies de genièvre, fenouil doux, citron

100 ml



Joie de vivre - Grenat

Huiles de géranium rosat, d'absolu de rose et de bergamote

100 ml



Régénération - Épidote

Huiles de ravintsara, myrte, litsée citronnée

100 ml

## Dors bien

Améliore de façon prouvée la qualité de sommeil, hydrate intensément et régénère la peau pendant la nuit.



### Comprimés bio Bonne nuit

Avec du magnésium naturel

80 pcs.



### Set cadeaux

Avec brume d'oreiller et améthyste

30 ml



### Bain moussant

Relaxant et apaisant.

5 ml

## Aroma-mour

L'huile essentielle de jasmin et ses vertus aphrodisiaques créent une ambiance sensuelle.



### Huile de massage Plaisir

Pour des massages doux

200 ml



### Spray d'ambiance bio Plaisir

L'étincelle amoureuse s'enflamme en brasier

200 ml



### Synergie d'huiles essentielles

Pour des heures de plaisir à deux

200 ml

## Parfums d'ambiance

Composés d'huiles essentielles purement naturelles et d'alcool bio dans la manufacture de parfums farfalla.



### Spray d'ambiance bio Petit coin

Rafraîchissant.

75 ml



### Spray d'ambiance bio Caresse

Sécurité affective

75 ml



### Romarin à camphre

Stimulant et tonifiant

50 ml

## Bien-être féminin

Quand les hormones se jouent de votre bien-être



### Set stick inhalateur

Stick inhalateur en acier inox, synergie d'huiles essentielles Bonne humeur.

5 ml

## Santé durable

La tradition séculaire des jardins de monastères montre que nos ancêtres faisaient déjà confiance aux plantes médicinales pour rester en bonne santé.



### Immuno Forte Sirup

Extrait d'échinacée, de propolis et d'arômes fortifiants

125 ml

# Aromamour : amour, arôme et tendresse

*Les huiles essentielles aux arômes sensuels animent les sens et ouvrent les portes d'un univers de volupté. Certains parfums exotiques ont en effet des propriétés aphrodisiaques et sont associés à l'amour, la sensualité et la sexualité dans leur pays d'origine.*



*Le jasmin, reine de la nuit, ne figure pas par hasard sur de nombreuses œuvres érotiques issues de l'Inde ancienne. Son huile essentielle envoûtante et fleurie a la réputation d'éveiller le désir et de raviver même les passions endormies, car elle augmente la performance amoureuse et la confiance en soi.*

*Ainsi, cette plante médicinale initialement originaire du nord de la péninsule y est synonyme d'amour, de désir et d'érotisme depuis la nuit des temps. Le parfum idéal pour accompagner caresses sensuelles et abandon érotique.*

*En Indonésie, pour garantir le succès de la nuit de noces, le lit des jeunes époux est décoré d'une fleur*

*de ylang-ylang, la fleur parmi les fleurs. En aromathérapie, cette huile essentielle sucrée au parfum capiteux signifie aussi sensualité et sexualité.*

*La vanille, elle aussi, est associée à l'amour et à la sexualité. Elle est appréciée comme aphrodisiaque dans son pays d'origine en Amérique centrale. On dit que la dénomination « vanille » fut utilisée en premier par Hernando Cortes à l'époque de la conquête de l'empire aztèque. Lorsqu'il aperçut l'orchidée, il l'appela « Vainilla », mot dérivé du latin « vagina ». La forme du fruit l'a manifestement inspiré. La réputation de la vanille d'avoir des vertus aphrodisiaques a également à voir avec la forme de la racine. Le substantif «*

*orchidée » est dérivé du grec « orchis » qui veut dire « testicule ».*

## **Là où naît le désir**

*Les huiles essentielles déclenchent des émotions dans le cerveau par l'odorat, mais aussi par la peau, qui influencent le désir et la libido. En effet, la zone cérébrale où sont traitées les odeurs, le système limbique, est aussi le centre de nos ressentis sensoriels et sexuels. Car les parfums agissent dans la zone du cerveau où naît le désir, l'arôme d'amour bien choisi avive le désir amoureux.*

*Nouveauté Aromamour à la p. 21*

## Sel de bain désir d'amour

*Une eau de bain qui vous enveloppe comme du velours, des arômes sensuels et érotiques : un bain en tête-à-tête embellit les préliminaires et éveille le désir. Tout en stimulant la circulation dans la peau et les muqueuses.*

### Produits

3 cuillères à soupe de sel de bain neutre

 6-8 gouttes de mélange aromatique Aromamour, nuit voluptueuse

### Recette

1. Verser 6 à 8 gouttes de mélange aromatique Aromamour, nuit voluptueuse sur le sel de bain.
2. Faire couler l'eau du bain.
3. Verser le sel de bain parfumé dans l'eau.
4. Entrer et savourer.

**Le saviez-vous ?** En option, ajoutez au sel de bain 1 cuillère à café d'huile d'amande douce ou d'une autre huile de soin bio, et votre peau s'émerveillera de cette attention supplémentaire.

Poursuivez par une séance de massage à l'huile Désir d'amour et la promesse de moments d'intimité inoubliables...

# L'Oberland zurichois prend une teinte violette



*De la Provence au canton de Zurich : farfalla rapatrie sa propre unité de distillation vers la Suisse et engage une coopération avec la Fondation Wagerenhof à Uster pour la culture de plantes aromatiques dans l'Oberland zurichois. La lavande a marqué l'histoire de farfalla dès ses origines. Ce n'est donc pas une surprise que cette plante médicinale soit au centre du tout dernier projet.*

*Une dizaine d'années durant, farfalla a cultivé, récolté et distillé ses propres plantes aromatiques à Correns, le premier village bio de France. Néanmoins, lorsque le partenaire clé de cette coopération provençale, l'agriculteur bio Michel, est soudainement décédé, la décision a mûri de distiller des plantes aromatiques provenant non plus de France, mais des champs avoisinants, et de rapatrier l'unité de distillation vers la Suisse.*

*farfalla a trouvé le partenaire de coopération idéal pour son projet de plantes aromatiques en Suisse grâce à la Fondation Wagerenhof, institution sociale établie à Uster depuis 100 ans vouée aux personnes handicapées. L'exploitation Wagerenhof exerce sa propre activité agricole sur une surface de plus de 20 hectares et met à la disposition de farfalla une partie de ses terres pour la culture de plantes aromatiques.*

## **Un rêve se réalise**

*Chez farfalla, on avait toujours rêvé de fabriquer ses propres huiles*

*essentielles. Moins pour des raisons commerciales que pour son aspect éducatif: il s'agissait de transmettre aux clients, utilisateurs et participants de l'Académie farfalla, sur le terrain, tout ce qu'il faut savoir sur cette matière odorante.*

*Culture de plantes aromatiques Oberland zurichois Surface de culture : 1,5 hectares Plantes aromatiques : menthe poivrée, menthe citronnée (ou menthe bergamote), lavande officinale Lieu : Uster (env. 464 m au-dessus du niveau de la mer), Strahlegg (env. 1 000 m au-dessus du niveau de la mer)*

## **Lancement du projet en 2020**

*Quelques milliers de plantes ont été plantées dans un champ expérimental en 2020 à des fins de test : de la lavande officinale, de la menthe poivrée et de la menthe citronnée ont pu s'acclimater et pousser ici. Un test de distillation et d'analyse d'huiles essentielles a été réalisé pour la première fois à Uster en 2021. Même si l'été 2021 avait été particulièrement pluvieux et humide, les résultats d'analyse étaient excellents : l'examen de passage était réussi et la certitude*

*acquise que la culture de plantes aromatiques et l'extraction d'huiles essentielles de grande qualité dans le canton de Zurich était prometteuse.*

*Un jalon clé : 15 000 plantes supplémentaires issues de semences françaises bio ont été plantées au début de l'été 2022. Les champs de plantes aromatiques se situent à Uster, comme le siège de farfalla. Certaines ont aussi été plantées dans la région de Strahlegg à environ 1 000 m d'altitude. En août 2022, la menthe poivrée a déjà été distillée. La première distillation de lavande est prévue dans deux ou trois ans. L'objectif est de couvrir progressivement une surface de cinq à six hectares.*

## **Quels avantages pour la région ?**

*La coopération avec l'exploitation Wagerenhof à Uster donne à des personnes handicapées la possibilité d'effectuer des travaux porteurs de sens (plantation, désherbage, récolte) en pleine nature. Et cela sans la moindre pression, puisque ce projet n'est pas à vocation commerciale.*

# farfalla est neutre en CO<sup>2</sup>

*Fabrication, transport et stockage, expédition, conditionnement et activités commerciales de tous les produits génèrent des émissions de CO<sub>2</sub>. Après avoir détecté les émissions évitables et diminué les émissions inévitables, les entreprises responsables franchissent une étape supplémentaire en faveur du climat en atteignant la neutralité en CO<sub>2</sub> par compensation.*



*Depuis 2021, farfalla compense l'intégralité de sa consommation de CO<sub>2</sub> par le biais d'un projet de compensation soigneusement sélectionné à Madagascar. Par le fruit du hasard, ce projet est basé à proximité directe de notre propre projet Fairtrade. Comment fonctionne vraiment un tel projet de compensation ?*

*L'empreinte carbone globale d'une entreprise (Corporate Carbon Footprint) est calculée. Une fois ce chiffre connu, on peut neutraliser les émissions totales de gaz à effet de serre par des projets reconnus de compensation ou de protection climatique qui économisent le CO<sub>2</sub> de manière avérée, même si cette économie a lieu dans un autre contexte et sur un autre lieu.*

*La compensation grâce à un partenaire certifié de renommée internationale tel que ClimatePartner constitue un jalon supplémentaire essentiel pour la protection du climat.*

### **Reconnaissance de projets de compensation**

*Pour la reconnaissance et le sérieux de projets de compensation, il est décisif que ces projets de protection climatique ne soient pas réalisables en l'absence de partenariat de compensation. Les projets susceptibles de se dispenser de ce soutien financier ne sont pas validés au titre de projet de protection climatique.*

*Pour le climat mondial, seul le bilan global des économies de CO<sub>2</sub> réalisées importe. De surcroît, les mesures prises dans les pays de mise en œuvre des projets profitent à la population - par exemple par la protection d'habitats, la protection contre les maladies ou la création d'emplois.*

### **L'exemple malgache**

*Si seulement 5 % de la population rurale malgache a accès à de l'eau propre, les 95 % restants doivent puiser l'eau nécessaire au quotidien dans des puits de surface ouverts, creusés à la main et donc sales. Souvent, cette eau est souillée par des germes. Notamment pour les enfants, les diarrhées provoquées par de l'eau contenant des germes constituent un risque létal. On sait qu'une eau bouillie ne contient plus de germes, ce qui signifie qu'il faut faire bouillir l'eau recueillie sur des feux ouverts. Les quelques ressources forestières restantes sont pillées afin de collecter le bois de combustion nécessaire, donnant lieu à des émissions considérables de CO<sub>2</sub>. On comprend alors le rapport avec la protection du climat. Dans le cadre du projet de protection climatique soutenu ici, un approvisionnement en eau simple et bon marché a été mis en place grâce à des pompes à énergie solaire. On fait ainsi l'économie des émissions de CO<sub>2</sub> engendrées en faisant bouillir l'eau souillée sur des feux de bois.*

# farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

Love, peace and happiness  
for your body

Pure joie des  
sens et bonheur  
de la peau



## Hippié Rose

*Ce soin naturel au parfum rose-sensuel hydrate la peau en profondeur et séduit par son charme.*

*Cosmétique naturelle certifiée (NaTrue)*

*Made in Switzerland*

[www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

# Aromathérapie Evelyn Deutsch by farfalla

Deux entreprises, une marque et une philosophie communes



 **Aromapflege®**  
Evelyn Deutsch by farfalla

Depuis 40 ans, **farfalla** est le leader suisse de l'aromathérapie et des produits de soin par les huiles essentielles : parallèlement aux utilisateurs particuliers, plus de 700 établissements de soin et hôpitaux font confiance à la qualité farfalla. Un nouveau partenariat avec **l'aromathérapie Evelyn Deutsch** associe les forces et l'expertise conjointes des deux entreprises et introduit une nouvelle gamme de produits s'intégrant au sein de la marque commune **Aromathérapie Evelyn Deutsch by farfalla** dans les établissements de soin.

farfalla et l'entreprise autrichienne Aromathérapie Evelyn Deutsch sont liées par un long partenariat amical fondé sur l'estime mutuelle et le partage de valeurs communes : l'enthousiasme pour les vertus curatives des plantes, la mission d'aider l'être humain à être heureux et en bonne santé, et la responsabilité ancrée dans l'action de protéger notre planète par une attitude écologique et consciente. Depuis 2022, ce partenariat gagne en valeur pour l'avenir par la marque commune Aromathérapie Evelyn Deutsch by farfalla. Les deux entreprises unissent leurs compétences avec pour objectif de pouvoir aider les soignants encore plus efficacement grâce à l'aromathérapie dans les cliniques, les établissements de santé et de soin. Une large gamme de produits de soins par l'aromathérapie prêts-à-l'emploi allie les meilleures matières premières et la qualité produit de farfalla à la compétence-clé d'Evelyn Deutsch « Par une soignante pour les soignants ».

Ces produits sont commercialisés exclusivement auprès des établissements de soin basés en Suisse. Ils ne sont donc pas référencés dans le magasin en ligne farfalla.

Evelyn Deutsch est une pionnière du soin professionnel par l'aromathérapie et représente, dans son travail et ses produits, la compétence professionnelle et la passion d'une soignante au service des soignants.

#### **Plus de 25 ans d'expérience**

Evelyn Deutsch a commencé à utiliser les huiles essentielles pour le bien des patients dès 1995 en sa qualité d'infirmière et d'auxiliaire de santé diplômée.

#### **Par une soignante, pour les soignants**

D'emblée, elle a contribué à développer les soins aux huiles essentielles ; elle forme ses collègues depuis plus de 20 ans. Elle a rédigé l'ouvrage de référence « Soigner par les huiles essentielles » (Aromapflegehandbuch). Grâce à sa gamme de produits, elle a également permis à de nombreux établissements de santé et de soin d'utiliser l'aromathérapie.

#### **Leader en Autriche**

Depuis 10 ans, Evelyn Deutsch est leader de l'aromathérapie en milieu soignant sur le marché autrichien et approvisionne plus de 450 cliniques et établissements de soin.



# Vivre en harmonie avec la nature – farfalla & Rogner Bad Blumau

*Dans le poumon vert de l'Autriche, en Styrie, se trouve un endroit unique au monde. Dans l'esprit d'un « nouvel humanisme », le visionnaire KR Robert Rogner a créé, avec l'artiste autrichien Friedensreich Hundertwasser, un refuge dans la région des thermes et des volcans, où nature et architecture s'unissent en une symbiose créative et inspirante et où des sources chaudes ont une action bénéfique sur la santé.*

*« Il a été immédiatement clair qu'aucun autre partenaire ne pouvait entrer en ligne de compte. Nous sommes reconnaissants pour cette collaboration de grande estime mutuelle. »*

*Melanie Franke, Directrice de l'hôtel Rogner Bad Blumau*

*Collines douces, champs, prés et forêts. Au cœur d'un paysage idyllique se trouve un monde fabuleux de couleurs et de formes où tout coule de source. Vaste et diversifié. Avec des toits recouverts de végétation et praticables. Sans coins ni bords, sans lignes droites. A la place, le courage pour le style organique, les couleurs, la gaieté, la dimension humaine – une œuvre d'art globale vivante et habitable. Le Rogner Bad Blumau est aussi affectueusement appelé « Hügelwiesenland » (pays des collines) – une description pertinente pour ce site merveilleux aux multiples îlots de calme.*

*Au Rogner Bad Blumau, durabilité et engagement social ont toujours été des évidences. Depuis 1997, l'hôtel thermal est titulaire du label écologique autrichien pour les entreprises touristiques. Agriculture propre à l'établissement, élevage symbiotique d'animaux, nombreux jardins de fines herbes et de fleurs comestibles, prés-vergers et encore plus s'étendent sur un terrain de 42 ha certifié bio. Une grande partie des aliments provient d'exploitations agricoles de la région qui fonctionnent avec les cycles de la nature et pour lesquelles un élevage respectueux de l'animal ainsi que le renoncement aux produits chimiques et au génie génétique vont de soi. Au Rogner*

*Bad Blumau, on travaille et on vit selon la philosophie « Vivre en harmonie avec la nature ». Ceci se reflète dans tous les domaines et est la base du partenariat de longue date avec farfalla.*

*Une visite dans l'univers aquatique met du baume à l'âme. Porté tout en douceur par la force thérapeutique de Vulkania®, il est facile d'oublier un instant le monde qui vous entoure. Tout en se laissant bercer par l'eau, les hôtes écoutent la douce musique subaquatique, la mélodie du lieu. L'eau chaude du vaste complexe thermal fait du bien au corps et à l'âme et l'espace Santé & Beauté invite à la totale relaxation. On y est bien entendu chouchouté avec la cosmétique naturelle certifiée de farfalla. Une gamme de soin bio exceptionnelle a été également réalisée en coopération avec farfalla : « Pour notre propre ligne de cosmétiques, nous étions en quête d'un partenaire qui porte notre philosophie et qui comprenne l'unicité de notre source thermale Vulkania®. C'est ainsi que nous nous sommes tournés vers farfalla. Il a été immédiatement clair qu'aucun autre partenaire ne pouvait entrer en ligne de compte. Nous sommes reconnaissants pour cette collaboration de grande estime mutuelle », déclare Melanie Franke, la directrice de l'hôtel. Douce, ultra efficace et 100%*



*naturelle. Lotion corporelle, spray aux huiles essentielles, soin visage revitalisant 24h, mousse nettoyante et tonique rafraîchissant à l'eau thermale Vulkania®. La gamme de soin bio ainsi que le parfum naturel, développé en exclusivité avec farfalla, est disponible dans la boutique «Speis», en magasin en ligne et dans l'espace Santé & Beauté.*

*Du temps pour soi et du temps pour des soins corps et visage relaxants. Des rituels beauté vécus de manière consciente et réfléchie, nous touchent non seulement physiquement, mais aussi émotionnellement. Ils caressent notre âme. Un rituel tout particulier du Rogner Bad Blumau est le soin visage « Prenez le temps d'être beau/belle », où les hôtes sont chouchoutés avec des cosmétiques naturels farfalla de haute qualité, adaptés aux besoins de leur peau. Particulièrement bienfaisante et en harmonie avec le paysage des collines est bien entendu la ligne de soin bio à l'eau thermale Vulkania®.*

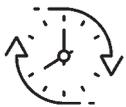




## un sentiment ...

... de bien-être et de joie de vivre, c'est ce qu'incarne pour nous le papillon. C'est pourquoi nous recueillons et partageons des inspirations et des techniques du monde entier, pour garder un équilibre sain avec les plantes aromatiques, des recettes et des conseils d'experts, et pour profiter au mieux de chaque jour. Avec nos projets en Suisse et à l'étranger, nous veillons également au bien-être des personnes dans le monde entier.

Plus d'infos ? Toujours au courant sur [www.followthebutterfly.com](http://www.followthebutterfly.com)



## Conseils pour le changement d'heure

Même les personnes qui dorment généralement bien ont parfois des problèmes avec les nouveaux horaires du jour et de la nuit, quand le passage de l'heure d'été à l'heure d'hiver et vice versa casse le rythme habituel. Il vaut mieux anticiper – avec les conseils de la somnologue Christine Lenz [www.schlafprojekte.de](http://www.schlafprojekte.de)

### 1. Changement d'heure chez soi par étapes :

Planifier au mieux quatre jours pour le changement d'heure et ne décaler le rythme journalier (heure des repas et du coucher) que de 15 minutes par jour. C'est-à-dire que l'on anticipe le changement d'heure et que l'on continue en début de semaine. Pour les médicaments épineux, adapter l'heure de prise par étapes.

### 2. Faire le plein de lumière :

Prendre le plus possible de lumière du jour pendant les journées encadrant le changement d'heure – sortir idéalement à midi à l'air libre, par tous les temps.

### 3. Booster le métabolisme :

Les douches froides aident l'organisme à s'activer le matin. Peut-être un gel douche diy

avec un peu de romarin, de pamplemousse ou de limette ?

### 4. Obscurité :

Bien obscurcir la pièce avant d'aller se coucher – un masque de sommeil peut être également utile.



### Santé durable Immuno Forte Sirap, 125 ml

Contient un extrait d'échinacée, de propolis et des arômes d'eucalyptus et de citron, connus pour leurs vertus fortifiantes. Le zinc contribue à une fonction normale du système immunitaire.

## NuitFrance

NuitFrance est un centre de ressources sur la nuit, la biodiversité nocturne, la pollution lumineuse, le bruit nocturne. NuitFrance couvre ainsi les différents thèmes de la nuit, du ciel étoilé à la biodiversité nocturne en passant par les économies d'énergie ou encore le sommeil et la santé.



## Experte Wellbeing #7

Franziska Schaub, Directrice des Finances chez farfalla et professeur de yoga

Ma journée commence par un moment de bien-être : ma promenade quotidienne en forêt avec mon chien, Elay. J'aime parcourir la forêt par tous les temps et percevoir ses parfums, ses bruits et ses couleurs. Respirer, être dans l'instant et jouer, m'amuser avec mon chien tout en lui faisant faire des exercices. En soirée, le yoga me permet de contrebalancer les journées de travail, de dénouer les tensions et l'esprit. Pour me concentrer et lâcher prise, je médite chaque jour avant de me coucher afin d'apaiser mon mental, même après une journée particulièrement chargée.

# Notre nouvelle sage-femme en Éthiopie bénéficiaire d'une bourse d'études

Réduire concrètement et immédiatement la mortalité des mères dans les pays les plus pauvres du monde est le but de l'aide sages-femmes initiée en 2019 par farfalla. A côté de divers petits projets en Europe, soutenus par farfalla, comme celui des femmes suisses de MAMbrella travaillant dans les camps de réfugiés européens, le focus est mis sur une formation solide de sages-femmes.

Une formation assure un meilleur avenir, elle ouvre de nouvelles perspectives à la personne en question ce qui profite en outre à son entourage. En permettant à des jeunes femmes en Afrique d'accéder à une formation de sages-femmes, nous ne contribuons pas seulement à la préservation de la santé de nombreuses femmes et bébés. En raison de sa formation, une jeune femme devient également une leader dans sa communauté, un exemple à suivre pour les jeunes filles et une conseillère compétente et perspicace dans de nombreux domaines. L'accès à l'éducation générale et professionnelle permet aux jeunes

femmes d'acquérir la capacité et la confiance en elles, nécessaire pour aider d'autres personnes de la communauté. Cela renforce leur rôle et encourage d'autres jeunes filles à les imiter : elles voient combien l'éducation leur permet d'acquérir le pouvoir de décision sur leur propre avenir et sur celui de leurs enfants.

L'Éthiopie, où farfalla finance à une étudiante une formation de quatre ans au collège de Hamlin, est, à bien des égards, très différent de notre monde. Bien que l'Éthiopie soit un des plus grands et des plus riches pays en ressources d'Afrique, il fait partie des pays les moins développés du monde. La mortalité des mères y est très élevée, particulièrement à la campagne en raison des déserts médicaux.

C'est en 2022 que Tigist Hailermariam, la nouvelle étudiante bénéficiaire d'une bourse d'études de farfalla, a commencé ses études au Hamlin College of Midwives à Addis Abeba. L'étudiante sage-femme, âgée de 18 ans, vient de la région du sud, appelée RNNPS, et c'est la première

fois qu'elle a quitté sa famille. Farfalla est financièrement à ses côtés et l'accompagne aussi dans la vie et dans ses études.



photos: greenlamp.ch



En 2021, Aden, la première étudiante bénéficiaire d'une bourse d'études de farfalla, a terminé ses études avec succès. Nous lui souhaitons le meilleur pour son avenir.



Mentions légales

Éditeur: Farfalla Essentials SA  
Florastrasse 18b, 8610 Uster  
Tel. +41 44 905 99 00  
Fax +41 44 905 99 09  
info@farfalla.ch

Rédaction: Julia Fiagbedzi

7ème édition  
Magazine follow the butterfly,  
automne 2022,  
imprimé par pva Landau

Décommander:

Vous ne désirez pas recevoir ce magazine gratuitement ? Veuillez envoyer un e-mail informel à [redaktion@farfalla.ch](mailto:redaktion@farfalla.ch) ou appelez-nous au tél. +41 44 905 99 00.

# farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

## Nuit avec détente – Des ailes au réveil

Night  
Recovery  
Effect



Régénère  
la peau  
pendant  
la nuit



Affine et  
lisse la peau



### Intense Sleep

*Night Recovery Effect: multiple action pour un sommeil beauté. La combinaison d'actifs apaisants améliore de façon établie la qualité du sommeil, favorise les processus de réparation et la régénération de la peau pendant la nuit, et prévient ainsi le vieillissement cutané précoce.*

### Dors bien

*Assurément et en douceur, le parfum de la lavande favorise une détente profonde et un bon réveil après une nuit de repos, par exemple dans un spray d'ambiance bio ou une brume d'oreiller bio.*

*NOUVEAU aussi en bain moussant bien-être Dors bien et en comprimés bio avec de la mélisse et du magnésium.*

Vers le coaching  
du sommeil



natural vegan tested Company

[www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)