

magazine farfalla

2019#3

FOLLOW THE BUTTERFLY



LA FLEUR DE
L'IMMORTALITÉ

... dans votre rituel de soin anti-âge

PIÉMONT 2019

En voyage olfactif ethnobotanique
avec farfalla !

AVEC DE
NOMBREUSES RECETTES

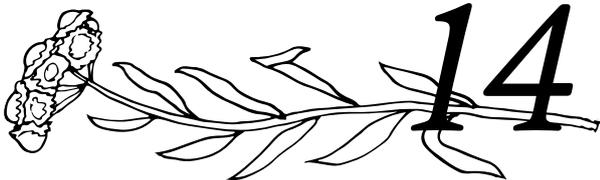
pour une BeautyCare et
une AromaCare
personnalisée

SOMMAIRE

4

La fleur de l'immortalité

*... dans votre rituel de soin anti-âge.
L'immortalité pour nom et l'amour des dieux... il
n'y a aucun doute : l'huile essentielle de l'immor-
telle est un actif puissant fabuleux.*



Piémont VOYAGE OLFACTIF ETHNOBOTANIQUE 2019

*Si vous avez toujours voulu faire un voyage olfactif
avec farfalla, inscrivez-vous maintenant !*



- 3 *Éditorial*
- 4 *La fleur de l'immortalité
dans votre rituel de soin anti-âge*
- 8 *Le nouvel assortiment Do it yourself*
- 10 *Le secret de la lavande jaune –
Voyage olfactif ethnobotanique
dans le Piémont*
- 14 *Voyage olfactif farfalla 2019*
- 16 *Programme aide sages-femmes farfalla :
la bourse d'études de farfalla*
- 18 *follow the butterfly*
- 19 *Séminaire : rose, lavande et Cie.
L'aromathérapie au service
des maux féminins*
- 20 *Portrait Tania Kliebenschädel,
responsable du contenu*
- 22 *farfalla @Instagram*
- 23 *Mentions légales*

16

LA BOURSE D'ÉTUDES SAGES-FEMMES

Notre engagement social
en Éthiopie



ÉDITORIAL



Succession réussie : depuis le mois de janvier dernier, la deuxième génération de farfalla a pris la tête de l'entreprise.

C'est pour moi un privilège tout particulier de pouvoir continuer à écrire l'histoire de l'entreprise, ensemble avec une équipe merveilleuse. Notre objectif est d'accroître le bien-être des hommes et des femmes et d'établir le papillon comme symbole du bien-être personnel.

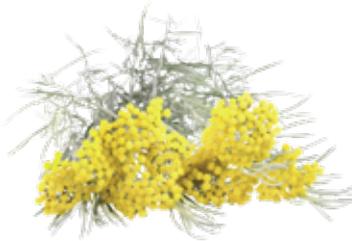
Dès ce printemps, nous lancerons plusieurs nouveautés sensationnelles : premièrement, la merveilleuse ligne de soins immortelle qui combat efficacement les signes du temps sur la peau, suivie d'un nouvel assortiment Do it yourself, qui fera battre plus fort le cœur des adeptes de cette méthode.

Outre le développement de produits fabuleux, il nous tient de même à cœur de renforcer notre environnement et notre contexte social. Grâce à l'aide sages-femmes, un projet d'aide familial qui nous est cher, nous pouvons contribuer à ce que de nombreuses mères puissent donner vie à leurs bébés dans de bonnes conditions. L'année dernière, je suis devenu père d'un deuxième enfant et j'ai pu vivre de très près le rôle d'une sage-femme avant et pendant la naissance d'un enfant et combien il doit être difficile pour les femmes de mettre leurs enfants au monde sans accompagnement de soutien.

Il m'est donc très important de vous présenter ce programme d'aide sages-femmes et de le faire avancer de façon à ce qu'à l'avenir, toute femme puisse obtenir le soutien dont elle a besoin avant, pendant et après la naissance de son enfant. Partout dans le monde.

Malvin Richard

LA FLEUR DE L'IMMORTALITÉ DANS VOTRE RITUEL DE SOIN ANTI-ÂGE



L'immortalité pour nom et l'amour des dieux... il n'y a aucun doute : cela doit être un actif fabuleux. L'Helichrysum italicum doit son attribut « immortel » à la résistance de ses fleurs : les bouquets d'immortelles séchées ne perdent pratiquement jamais leur couleur jaune or. L'origine grecque de son nom générique évoque des associations entre le soleil (helios) et l'or (chrysos).

L'apparence d'une plante reflète parfois ses vertus. C'est vrai pour l'immortelle, dont les magnifiques petites fleurs au parfum puissant gardent très longtemps leur couleur et leur beauté. Le pouvoir régénérant de l'huile d'immortelle et son effet fontaine de jouvence sont documentés depuis de l'antiquité en ethnobotanique. De nos jours encore, l'Helichrysum italicum est un remède maison incontournable dans les régions méditerranéennes. Mais c'est surtout pour ses vertus rajeunissantes sur la peau qu'elle a toujours été appréciée. L'Odyssée d'Homère raconte ses fabuleux pouvoirs. Le roi Ulysse fait naufrage devant l'île La Schérie (aujourd'hui

Corfou). Faible et blessé, il y fait la rencontre de Nausicaa, fille du roi, célèbre pour sa beauté. On dit que la source de sa beauté vient d'une précieuse huile couleur or dont elle s'enduit le corps : l'huile d'immortelle. Nausicaa offre à Ulysse un flacon de cette huile merveilleuse avec lequel il s'enduit le corps et retrouve force et vitalité.

Une huile fabuleuse donc, qui inspire la création des soins anti-âge farfalla. C'est sur cette base que Johanna Krausz, chimiste en cosmétique naturelle, travaille. Qu'est-ce qui, à ses yeux, qualifie l'huile essentielle pour les soins de la peau ?
« L'huile essentielle d'immortelle

peut contenir entre 45% et 70% d'esters, principalement acétate de néryle, qui lissent la peau et régénèrent les cellules. » Pour soutenir au mieux la peau dans sa métamorphose au sens anti-âge, Johanna combine l'immortelle avec des actifs cosmétiques naturels à l'efficacité prouvée comme la nivéole d'été, l'acide hyaluronique, le cresson du Pará et l'extrait de bourgeon de sorbier.

Avec ces combinaisons innovantes, la ligne immortelle réinvente la beauté intemporelle et offre une gamme de soins performante pour les peaux les plus exigeantes. »
» suite à la page 7

Amélioration
visible de la fermeté
de la peau et de la
profondeur des rides chez

95%*

CRÈME LIFTING INTENSE

Pour une peau visiblement plus lisse. Un complexe d'actifs à l'immortelle, à l'acide hyaluronique végétal et à l'extrait de cresson du Pará masque immédiatement les ridules apparentes. Une hydratation durable à base de précieuses huiles végétales bio réduit la sensation de tiraillement de la peau et favorise son élasticité.

* des personnes testées, test d'efficacité, résultats après 28 jours d'application

30 ml



EMULSION NUIT MIRACULEUSE

Ce léger soin de nuit anti-âge à taux d'actifs élevé permet à la peau de respirer pendant la nuit et favorise la phase de régénération. L'huile essentielle d'immortelle, l'acide hyaluronique végétal et l'extrait de chardon aux ânes procurent élasticité et un contour de visage raffermi au réveil.

30 ml



soins spécifiques régénérants

HERO-POWER-ANTI-AGEING

Les légendes de l'Antiquité m'ont inspiré pour cette recette anti-âge : Cléopâtre, célèbre pour sa beauté connaissait déjà le principe fontaine de Jouvence de l'encens pour la peau. Ulysse a pu lui-même expérimenter les pouvoirs régénérateurs de l'immortelle. Une vraie combinaison de héros !
Serena, ethnobotaniste

PRODUITS



1 portion
Immortelle
Crème lifting
intense



2 gouttes
Weihrauch
Huile visage
régénérante

RECETTE

1. Mélanger 2 gouttes d'huile régénérante pour le visage avec une portion de crème lifting intense.
2. Appliquer délicatement sur visage nettoyé.

LE SAVIEZ-VOUS: AVANT L'APPLICATION DU MÉLANGE, VAPORISER DE L'EAU D'IMMORTELLE BIO SUR LE VISAGE ET TAPOTER DÉLICATEMENT. UN VRAI BOOSTER DE COLLAGÈNE QUI FAVORISE LE SOIN ANTI-ÂGE DE MANIÈRE OPTIMALE.





SÉRUM CONTOUR DES YEUX RÉGÉNÉRANT

Ce complexe actif lissant à l'immortelle atténue visiblement les ridules du contour des yeux et offre une sensation de bien-être. L'acide hyaluronique végétal et l'extrait de bourgeons de sorbier sont de véritables booster de fermeté et précieux en cas de cernes ou de poches sous les yeux.

80 ml



Amélioration visible de la fermeté de la peau et de la profondeur des rides chez 95%*

SÉRUM ANTI-RIDES RÉGÉNÉRANT

Ultra régénérant et raffermissant, ce puissant concentré d'actifs agit directement sur le cycle de régénération de la peau et ralentit son processus de vieillissement. L'huile essentielle d'immortelle régénère intensivement la peau mature et agit véritablement comme un booster de fermeté en synergie avec l'acide hyaluronique. L'extrait de cresson du Pará agit sur la production de collagène et masque immédiatement les ridules apparentes.

7 ml / Sachet

* des personnes testées, test d'efficacité, résultats après 28 jours d'application

» Suite de la page 4

La ligne fleur d'oranger est conseillée pour prévenir les premiers signes du vieillissement cutané » explique la chimiste en cosmétique naturelle, « tandis que les nouveaux produits de la ligne immortelle, tout comme son nom l'indique, protègent la jeunesse de la peau mature, ils la raffermissent et la renforcent ». La fleur d'oranger répond ainsi aux besoins anti-âge de femmes plus jeunes, tandis que l'immortelle préserve la

beauté de la peau mature. Comme les propriétés des produits se complètent, ils peuvent aussi être combinés – selon l'âge, les exigences de la peau et l'envie.

Il est possible de faire des mélanges. Indépendamment de l'âge, la peau présente des thématiques spécifiques et a besoin d'un programme de soins sur mesure. Par exemple, une peau mature soumise à des agressions

extérieures appréciera quotidiennement en cure le sérum détox au mimosa. Les huiles de soin bio d'argan, d'argousier de grenade... offrent à tout soin anti-âge un complément très intéressant. « L'hydrolat bio d'immortelle peut aussi compléter le rituel de soin, il va rafraîchir, tonifier et revitaliser la peau, à utiliser avant le soin du visage »

Nos produits de soins complémentaires 100% naturels comme les huiles de soin bio et les gels à l'aloë vera sont la base idéale de compositions personnalisées avec des huiles essentielles. Pour les vrais fans de Do it yourself (DIY), nous proposons maintenant un assortiment comprenant une base de savon pour les mains, une base moussante, une de parfum et de spray ambiante. Les produits ne sont pas tous nouveaux, mais réunis enfin dans une seule ligne !



I LIKE
SAVON MAINS

SAVON BIO DIY
POUR LES MAINS

HUILES ESSENTIELLES

C'est tout simple :
mélanger 30 gouttes
d'huiles essentielles dans
300ml de savon pour les
mains,
Par exemple
20 gouttes d'huile de citron
pauvre en furocoumarines
7 gouttes de lavande
3 gouttes de vanille



HELLO GEL
DOUCHE RÉVEIL

BASE MOUSSANTE DIY
À LA NOIX DE COCO

HUILES ESSENTIELLES

C'est tout simple :
mélanger 20-30 gouttes
d'huiles essentielles dans
200ml de base moussante
à la noix de coco.
Par exemple
7 gouttes de litsea cubeba
18 gouttes de romarin à
verbénone
5 gouttes de cyprès



PARFUM
ROSALIE

PARFUM BIO DIY

HUILES ESSENTIELLES

C'est tout simple :
mélanger 60-70 gouttes
huiles essentielles dans 75
ml de base parfumée bio.
Par exemple
30 gouttes d'iris 1 %
15 gouttes de rose 10%
15 gouttes d'extrait de
vanille bio
5 gouttes de bois de santal
des mers du sud

MASK DÉTENTE OVERNIGHT

J'aime les masques pour le visage ! Rien ne donne plus vite un superbe glow à ma peau, et le rituel du mélange et de l'application est en soi déjà un moment de détente. On ferme la porte de la salle de bain et on savoure ce moment !

Steffi Hidber, bloggeuse beauty de www.heypretty.ch

PRODUITS

75 ml

Huile de soin bio à l'avocat

3 gouttes

Huile essentielle de lavande sauvage de montagne

3 sprays

Gel hydratant allover Aloe vera

RECETTE

1. Préparation : mettre trois gouttes de lavande de montagne dans l'huile de soin bio d'avocat et bien remuer (merveilleuse aussi employée seule en soin corporel).
2. Pour le masque mélanger : deux sprays de gel à l'aloé vera dans le creux de la main. Ajouter trois gouttes de l'huile avocat-lavande de montagne et mélanger brièvement avec le doigt. Appliquer généreusement sur le visage en évitant le contour des yeux.
3. Laisser agir le masque le soir pendant 5 minutes ou (mon astuce personnelle !) appliquer généreusement et aller au lit comme cela. L'effet en « Overnight Mask » est encore mieux !

LE SAVIEZ-VOUS : POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE, APPLIQUER LE MASQUE LE MATIN SUR PEAU FRAÎCHEMENT NETTOYÉE ET L'ENLEVER APRÈS 3 MINUTES AVEC UN DISQUE DE COTON HUMIDE OU UN GANT DE TOILETTE.



LE SECRET DE LA LAVANDE JAUNE

VOYAGE OLFACTIF ETHNOBOTANIQUE DANS LE PIÉMONT

Au-delà des sept montagnes, au milieu de nulle part et nichée dans les douces collines du merveilleux Piémont, pousse la fabuleuse immortelle. Nous vous emmenons en voyage vers les parfums fascinants de cette région... et cette fois-ci, réellement.



VOYAGE OLFACTIF ETHNO-BOTANIQUE DANS LE PIÉMONT

*Plante aromatique : immortelle.
Région de culture : Piémont, Italie.
Partenaire agricole depuis 1997.
Surface cultivée : 230 hectares env.*

Particularités : coopérative passionnée pour la culture biodynamique de plantes médicinales méditerranéennes traditionnelles regroupant 42 partenaires indépendants.



1. L'inflorescence jaune or de l'immortelle
- 2./3. Haute en couleur, même séchée
- 4./5. Pour notre partenaire demeter, le bio c'est plus que l'absence de pesticides.
6. non solo erbe: le festival des herbes aromatiques est un must pour les amateurs de parfums méditerranéens.
7. Typiques du Piémont : les plaisirs culinaires



VOYAGE OLFACTIF ETHNOBOTANIQUE DANS LE PIÉMONT

Pour entretenir des partenariats de longue date avec nos cultivateurs, pour découvrir les pays, les habitants et leur culture, et aussi pour créer des liens amicaux, les voyages olfactifs appartiennent depuis toujours à la culture d'entreprise de farfalla. Naturellement, nous voulons également nous assurer que tous nos producteurs répondent à l'exigence de nos normes. Mais nous ne voyons pas tous les agriculteurs aussi souvent que les membres de la coopérative demeter du Piémont, à laquelle nous devons une multitude d'huiles essentielles.



On dirait presque un conte de fées – derrière les sept montagnes, dans les douces collines du merveilleux Piémont, au milieu de nulle part, de nombreux paysans s'adonnent à la culture biologique de plantes aromatiques. Ici, tout est merveilleusement beau, hors des sentiers battus : dans les vallées sauvages, sur les pentes et les lieux où pratiquement aucun randonneur ne se hasarde, ils cultivent des plantes aromatiques et médicinales méditerranéennes qui sont récoltées en été et portées à la distillerie de la coopérative. De la culture à la récolte et à la distillation, tout se fait selon les directives strictes de

l'agriculture biodynamique. farfalla s'approvisionne ici en différentes huiles biodynamiques issues de ce projet demeter :

Lavande fine, menthe poivrée, immortelle, hysope, thym thymol, fenouil doux, camomille romaine, mélisse, sauge scolarée et sauge.

Les 42 agriculteurs indépendants affiliés à la coopérative demeter cultivent des plantes aromatiques sur une surface totale de 230 hectares.

Leurs champs ondulent en bleu et violet, vert lumineux ou jaune or le long des collines douces du Piémont. Nous suivons l'invitation de Roberto, un des membres de la coopérative. Nous voulons en savoir plus sur la culture des plantes médicinales typiquement méditerranéennes comme l'hysope, la menthe et l'immortelle. Après réception d'un plan du chemin à suivre, nous nous sommes donnés rendez-vous sur le lieu même du centre d'intérêt : dans le champ d'immortelles. Bonne idée, mais mauvais plan : entre collines, vallées et serpentins de lavande, nous devons nous rendre à l'évidence : nous

nous sommes bel et bien égarés. Il semble du moins que nous ayons fini par trouver le village dans lequel se trouve la ferme de Roberto, bien que cette région mette notre système de navigation japonais bien à l'épreuve. Ici, quelqu'un va certainement pouvoir nous aider ! Mais sur nos demandes de renseignements sur Roberto, hysope ou immortelle, nous ne rencontrons que des mines désemparées. Une vieille villageoise nous donne un indice prometteur :

*Dans une vallée plus loin
il y aurait un paysan qui
possède de beaux champs
de lavande jaune ;
«la lavanda gialla».*

De la lavande jaune ? Cela ne pouvait être que Roberto ! Depuis, l'immortelle, pour nous, a hérité de ce nom. Mais en aromathérapie, elle ne peut pas être considérée comme l'équivalent jaune de la lavande : tandis qu'elles sont toutes deux holistiquement relaxantes, la lavande a surtout une action équilibrante sur

le physique, et l'immortelle, elle, agit sur l'équilibre et l'ouverture de l'esprit. Son huile essentielle a été désignée par le Dr. D. Pénoel, thérapeute français en aromathérapie de « super arnica de l'aromathérapie » – tant sont impressionnantes ses propriétés en tant qu'huile de premiers soins. Cela vaut vraiment la peine de jeter un œil dans la littérature spécialisée et de se familiariser avec le champ d'application de l'huile d'immortelle et de son hydrolat. La plante doit son nom à ses fleurs jaunes qui des mois après la récolte n'ont rien perdu de leur beauté. Ses vertus rajeunissantes et régénératrices sont également appréciées en soins dermatologiques.

*Son parfum est époustouflant :
le soleil suscite un arôme
sucré-épicé proche du curry à
chaque pétale. Napoléon,
dit-on, l'aurait senti en mer
alors que son bateau s'appro-
chait de sa terre natale corse
– en raison des nombreuses im-
mortelles en fleur.*

«L'*Helichrysum italicum*», selon le nom botanique de la plante, est chez elle en Italie et en Corse, et plus globalement dans tout le bassin méditerranéen. Elle aime les sols chauds, secs et pauvres et recouvre collines et vallées de tapis de fleurs jaunes de la côte jusqu'à l'intérieur des terres.

Derrière les sept montagnes, nichés dans les sept collines... de magnifiques champs resplendent, l'hysope dans un bleu rayonnant, dominé par le jaune or de l'immortelle. Quand nous sillonnons les champs de fleurs aromatiques avec Roberto, on peut lire sur son visage : regardez cette beauté ! L'humble fierté qu'il exprime ainsi, est sa satisfaction pour toute une année de travail dévoué à ses plantes et son remerciement à la nature. Ces moments sont particulièrement importants pour nous : au contact avec les paysans, nous puisons la force et l'inspiration qui nous poussent à soutenir précisément cette agriculture biologique et respectueuse de l'environnement. Nous le faisons depuis plus de trente ans – et nous



travaillons depuis plus de 20 ans avec la coopérative du Piémont, ensemble avec Roberto et Giancarlo.

Le Piémont est connu pour ses truffes et son vin, mais les herbes et les plantes aromatiques méditerranéennes font aussi partie de ce patrimoine fièrement présenté.

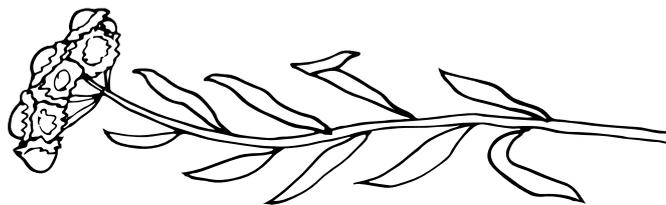
En effet, sur la route du retour, alors que fatigués par notre marche et le soleil, nous allons terminer la journée agréablement à l'Agriturismo, nous tombons sur un véritable festival d'herbes aromatiques au village Sala San Giovanni. Non loin des champs de Roberto, le petit village trône sur une colline, entouré de champs de plantes aromatiques. Chaque année à la fin du mois de juin a lieu la foire «non solo erbe». Cette fête qui dure trois jours, attire des milliers de visiteurs, aussi bien des



gens du pays que des touristes. C'est un véritable marché où les gens de la région offrent tous les produits imaginables à base d'herbes aromatiques.

Pour nous, un vrai coup de chance : musique et danse nous enchantent sur les piazzas pittoresques, nous nous laissons séduire par les étals de cuisine piémontaise dans les ruelles abritées, et au milieu du spectacle se trouvent les plantes aromatiques que nous aimons tant. À côté des spécialités traditionnelles, nous découvrons avec enthousiasme des produits innovants et parfois vraiment curieux. Une visite à «non solo erbe» est un must pour les amateurs de parfums !

VOYAGE OLFACTIF ETHNOBOTANIQUE FARFALLA 2019



PROGRAMME

1er jour – Samedi 22.6.19

*Arrivée par train Zurich – Acqui Terme,
arrivée en fin d'après-midi*

*transfert Acqui Terme – Logement Punto
verde à Ponti (AL)*

Welcome-Apéro / Repas du soir / Nuitée

2ème jour – Dimanche 23.6.19

*Matin : programme cadre farfalla – Basiques
en aromatologie et ethnobotanique*

Repas de midi

*Après-midi : visite de cultures de plantes
aromatiques (lavande, hysope, menthe, rose,
immortelle etc.), visite de la petite ville
repas du soir / Nuitée*

3ème jour – Lundi 24.6.19

*Matin : programme cadre farfalla – Basiques
en aromatologie et ethnobotanique*

Repas de midi

*Après-midi : visite de champs de plantes
aromatiques et d'une distillation*

*Temps libre à partir de 16 h env. – par
exemple pour un bain en piscine*

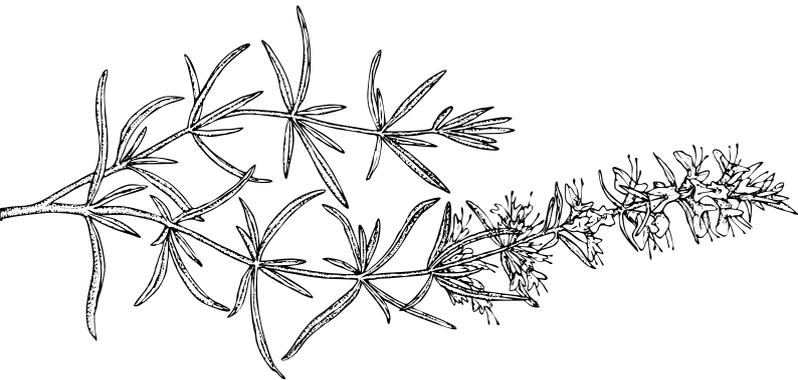
Repas du soir / Nuitée

4ème jour – mardi 25.6.19

*Petit déjeuner, transfert à Acqui Terme
retour en Suisse par train. (Arrivée en soirée)*

PRIX TOTAL : CHF 650.- ENVIRON

Immortelle, lavande, hysope, menthe, rose et plus – une merveilleuse variété de plantes, une coopérative demeter sympathique, équipée d'une distillation, et un trajet relativement court caractérisent notre voyage olfactif dans le Piémont.



Logement

Au centre de vacances et de séminaires exceptionnel Punto verde Ponti à Ponti, merveilleusement situé au calme sur une terrasse ensoleillée, avec une vue imprenable sur les collines douces du Piémont. Logement dans chambre simple ou double, avec salle de bain/WC. Piscine bio – garantie avec la plus belle vue du Piémont; entreprise d'agriculture bio ; vente à la ferme de spécialités faites maison et régionales (voir www.puntoverdeponti.it)

Trajet

Train de Zurich à Acqui Terme ; transfert en bus jusqu'au logement.

Inclus dans le prix :

Aller et retour par train, base abonnement demi-tarif 3 nuits y compris repas du soir dès le 1er jour (23.6.) et petit-déjeuner (26.6.)

Logement en chambre double avec salle de bain/WC dans l'Agriturismo Punto verde Ponti, visites de champs de plantes aromatiques et d'une distillation, guide accompagnateur farfalla

Non-inclus dans le prix :

Trajet sans abonnement demi-tarif, supplément chambre individuelle (disponibilité très limitée, CHF 75.- environ pour 3 nuits) Inscriptions par écrit à seminar@farfalla.ch ou par téléphone au 044/905 99 00.

Après réception de votre inscription, nous vous enverrons le programme détaillé avec indication du prix définitif. (Tarifs ferroviaires pas encore disponibles actuellement).

Les conditions générales de l'Académie farfalla s'appliquent.



L'AIDE SAGES-FEMMES DE FARFALLA



UNE FACETTE DE NOTRE ENGAGEMENT SOCIAL POUR FEMMES ET JEUNES FILLES - LA BOURSE D'ÉTUDES DE SAGE-FEMME DE FARFALLA EN ÉTHIOPIE

Ne devrait-il pas n'y avoir que des larmes de joie partout dans le monde lors d'une naissance ? Malheureusement, la réalité est autre : la mortalité des mères en Éthiopie est avec 420 décès pour 100 000 naissances, une des plus élevées d'Afrique et du monde entier (en comparaison : en Suisse 6 pour 100 000). C'est particulièrement dans les campagnes éthiopiennes qu'il y a un manque de contrôles prénatals et que les femmes accouchent sans soutien médical.

Pour une population de plus de 100 millions, ce sont moins de 200 gynécologues qui exercent dans ce pays d'Afrique de l'Est et tout juste 7 000 sages-femmes qualifiées.

Même si mère et enfant survivent, de nombreuses femmes souffrent de blessures traumatisantes et stigmatisantes en raison de l'absence ou de l'inexactitude de l'accompagnement à l'accouchement. L'Hamlin Fistula Ethiopia Hospital and College of Midwives, fondé en 1974 et qui a été initié premièrement pour le traitement de ces blessures pratiquement inconnues en Europe, poursuit la mise en place d'une assistance médicale à l'accouchement.

En novembre 2007, l'Hamlin College of Midwives a commencé par la formation des premières sages-femmes. Les jeunes filles qui s'intéressent à la question de la santé des

mères et ont participé à des cours préparatoires, sont sélectionnées dans les écoles rurales des régions où le manque de sages-femmes est le plus grand. Dans le cadre d'un vaste programme d'études rigoureux menant au diplôme de Bachelor of Science, les étudiantes reçoivent une formation en théorie et en pratique de 4 ans. Certaines d'entre elles peuvent accompagner plus de 100 naissances pendant leurs études. Après avoir obtenu leur diplôme, les sages-femmes retournent dans leurs provinces – là où elles connaissent les gens et la langue. Cela augmente la probabilité qu'elles y restent, et offre des services de sage-femme à long terme à une population dont



Nous remercions greenlamp.org pour les photos d'Éthiopie

l'offre médicale est très faible. Outre l'obstétrique et l'anatomie, le programme comprend également des matières relatives à la compétence sociale – car les sages-femmes, en tant que diplômées, joueront automatiquement le rôle de modèle à suivre dans leurs villages. L'accès à l'éducation et à la formation professionnelle donne aux jeunes femmes la capacité et l'assurance d'aider les autres membres de la communauté, renforce leur rôle dans leur fonction de cadre et encourage les autres jeunes filles à les imiter : elles voient combien l'éducation leur permet de décider de leur avenir et de celui de leurs enfants.

Que depuis 2010, aucune femme qui ait été soignée et accompagnée par une sage-femme de Hamlin ne soit morte en couches, est le plus grand succès du Hamlin College of Midwives. L'objectif est clairement défini : toute femme enceinte en Éthiopie doit pouvoir avoir recours à une sage-femme.



ADEN GEBREMEDHIN MEBRAHATU

a commencé ses études au Hamlin College of Midwives en septembre 2017 grâce à une bourse d'études de farfalla. Aden vient d'Abi Adi dans la région de Tigray au Nord de l'Éthiopie et est la première de sa famille à faire des études. Ses parents souhaitent qu'elle ait une bonne formation professionnelle, ses deux sœurs sont femmes au foyer.

Elle aime particulièrement les cours d'anatomie. Elle aime apprendre tout ce qui peut l'aider en obstétrique et en prévention de fistules. Elle est également à l'aise au contact de mères alitées. Au cours du 1er semestre, elle a déjà procédé aux examens prénatals de 65 femmes enceintes et appris à accompagner des naissances simples. L'objectif d'Aden est de retourner dans sa communauté et d'aider les mères des campagnes à donner naissance à leurs enfants en toute sécurité.

Nous sommes heureux d'être en contact avec Aden et de l'accompagner dans ses études au-delà de l'aide financière.

Notre manière d'aider ? Nous faisons un don à des programmes d'aides sages-femmes pour chaque produit farfalla vendu.



UN SENTIMENT

de bien-être et de joie de vivre, c'est ce qu'incarne pour nous le papillon. C'est pourquoi nous rassemblons et partageons des inspirations et des techniques du monde entier, pour rester en harmonie avec nous-mêmes et pour vivre au mieux notre quotidien grâce aux plantes aromatiques, aux formules et conseils d'experts. Avec nos projets en Suisse et à l'étranger, nous nous engageons pour le bien-être des hommes et des femmes partout dans le monde.

WORKSHOPS PRINTEMPS 2019

DO IT YOURSELF! LA NOUVELLE LIGNE DE FARFALLA

Aarau : 9 avril – 10 h et 17 h
Bâle : 2 et 16 avril - 15 h
Berne : 12 avril – 16 h et 17 h
18 avril – 16 h
Lucerne : 10 avril – 14 h

Mélanger soi-même des produits de soin naturels avec des huiles essentielles. Gratuit, nombre limité de participants.

Inscription auprès de
farfalla Aarau au 062 824 20 40
farfalla Lucerne au 041 410 05 19
farfalla Bâle au 061 261 18 19
farfalla Berne au 031 318 50 35

DO IT YOURSELF : HUILE DE MASSAGE POUR RÈGLES DOULOUREUSES

Zurich : 9 mai – 16 et 17 h
11 mai – 10 h et 11 h
St. Gall : 9 mai de 12 à 18 h – toutes
les heures

Inscription auprès de
farfalla Zurich au 044 261 77 77
farfalla St. Gall au 071 508 08 27

Autres dates sur www.farfalla.ch

LE SOURIRE EST LE PLUS BEL atout



DÉMAQUILLANT DOUX AU PAMPLEMOUSSE

Cette nouveauté de la ligne Grapefruit est recommandée non seulement en démaquillage, mais aussi pour un nettoyage en profondeur et tout en douceur. Elle élimine le fond de teint. Grâce à l'huile essentielle de pamplemousse, la peau retrouve sa fraîcheur et sa vitalité. Cosmétique naturelle certifiée (Natrue)



WELL-BEING-EXPERTIN #3

Angela Gleixner-Lück est infirmière diplômée et a encadré pendant de nombreuses années la consultation gynécologique ambulatoire d'une clinique psychiatrique en Allemagne. Depuis lors – et aussi après quelques expériences personnelles très désagréables – la santé féminine lui tient particulièrement à cœur.

Comment gardes-tu ton équilibre au quotidien ?

Selon le temps dont je dispose, je fais mes exercices préférés de Qigong. Généralement, je m'assure d'avoir suffisamment de sommeil, assez de pauses, une nourriture vraiment bonne et saine. J'éloigne de moi les voleurs d'énergie, ou je regarde un film qui fait du bien !

Quel est ton parfum préféré pour les thématiques spécifiquement féminines ?
Mon parfum préféré est l'ylang-ylang, accompagné d'une note gaie d'agrumes. En voyage, j'emporte la plupart du temps les bâtonnets d'encens Joy avec moi.

SÉMINAIRE : ROSE, LAVANDE ET CIE.

L'AROMATHÉRAPIE AU SERVICE DES MAUX FÉMININS

Vous souffrez de cystites à répétition ? Les bouffées de chaleur de la ménopause, les sautes d'humeur ou l'envie de rien vous rendent la vie dure, ou bien ce sont votre fille, votre amie ou vous-même qui souffrez de troubles menstruels ? De nombreux problèmes féminins peuvent être traités grâce à de simples recettes au parfum merveilleux et à des conseils d'utilisation faciles à suivre.



Dans les séminaires d'Angela Gleixner-Lück (voir à gauche), l'aide à l'auto-soin se place en première position. Informations compétentes, remèdes naturopathiques, huiles essentielles, acupression et exercices de détente à faire chez soi se complètent l'un l'autre.

EXEMPLE : RÈGLES DOULOUREUSES

Nombreuses sont les femmes et les jeunes filles qui les connaissent, ces douleurs spasmodiques dans le bas du ventre et dans le dos. Elles peuvent être accompagnées de maux de tête, de malaises, de fatigue et sont généralement plus intenses les deux premiers jours. Selon la cause, on distingue entre les douleurs menstruelles primaires et secondaires.

Les douleurs primaires apparaissent la plupart du temps dès les premières règles et ne sont généralement pas causées par une maladie. Les douleurs secondaires ne surviennent souvent que plus tard dans la vie et sont souvent la conséquence d'une maladie. Il est conseillé aux

femmes qui souffrent souvent ou régulièrement de règles douloureuses de consulter un gynécologue. Le stress physique et psychique peut être aussi la cause de règles douloureuses et désagréables.

COMMENT LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT-ELLES AIDER ?

Les huiles essentielles peuvent avoir une action apaisante et relaxante. Elles s'avèrent utiles en compresses chaudes, en légers massages ou en huiles de bain. La sauge sclarée, l'ylang-ylang, le fenouil, la cardamome, la rose etc. sont des antispasmodiques. En cas de tensions psychiques, des huiles comme celles de la lavande, de la bergamote, de la mélisse, du bois de santal et de la camomille romaine peuvent s'avérer précieuses.

RECETTES D'HUILES DE MASSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES :

30 ml d'huile de jojoba ou d'amande
3 gouttes de lavande fine
3 gouttes de sauge sclarée

3 gouttes d'ylang-ylang
ou
30 ml d'huile de jojoba ou d'amande
2 gouttes de bergamote
2 gouttes de géranium rosat
2 gouttes d'ylang-ylang
2 gouttes de sauge sclarée
2 gouttes de bois de santal
Appliquer matin et soir au niveau du bas ventre et du sacrum et masser délicatement

BAIN PARFUMÉ

Un bain parfumé renforce l'efficacité des huiles de massage. Mélanger soigneusement :
2 cuillères à soupe de miel
5 gouttes de vanille
1 goutte de sauge sclarée
1 goutte de géranium rosat
Faire couler un bain et y verser le mélange. Après un bain de 15 minutes environ, appliquer une des huiles de massage.

Plus de conseils pour les maux féminins : séminaire d'un jour, le vendredi 13 septembre 2019 chez farfalla Uster.



TANIA
KLIBENSCHÄDEL
Marketing

Si Tania voulait inscrire toutes ses qualifications sur sa carte de visite, il n'y aurait pas assez de place : Tania Kliebenschädel, spécialiste du contenu chez farfalla, acupunctrice MTC-FVS diplômée, thérapeute Tui Na diplômée, thérapeute de la douleur Liebscher & Bracht, entraîneur fayō®....

Mais Tania n'est pas quelqu'un d'attaché à ses titres. Pour elle, ce qui compte, c'est ce qui se cache derrière et c'est pour cela qu'elle travaille chez farfalla depuis 13 ans déjà – entre-temps dans le marketing. En fait, elle est aussi comme un „best boy“ – qui, la plupart du temps, est une girl : elle connaît si bien l'en-

treprise qu'on la considère comme une encyclopédie ambulante : Tania sait „tout“. „C'est du moins ce que pensent les autres“ dit-elle avec le sourire.

Ses étapes : service des ventes, des séminaires, directrice adjointe du marketing. „Il y a à peu près deux ans, un nouveau poste a été créé au service du marketing et m'a été proposé ; depuis, je suis responsable du contenu au sein de l'équipe marketing. Je suis l'intermédiaire entre le service marketing et celui des ventes et je veille à ce que les délais soient respectés, à ce que tout se passe au mieux, et j'établis d'innombrables listes en tous genres“.

East meets West – Yin et Yang dans le quotidien professionnel
Dans sa „deuxième vie“ en tant que thérapeute MTC, spécialiste des douleurs et professeur de yoga, coule naturellement son savoir sur les propriétés des huiles essentielles. „Je n'utilise en pratique que des produits farfalla, que ce soit des huiles essentielles pour les massages aromatiques où les clients choisissent eux-mêmes les senteurs, ou en hiver dans le diffuseur en firewall anti-grippe. Je me sers du spray ambiant pour purifier l'air entre les patients et de l'huile d'amande pour les massages Tui Na. J'ai eu la chance de pouvoir suivre le cours de formation en massage aromatique de farfalla avec

Martin Henglein. Il allie l'aromathérapie à la médecine chinoise, c'est-à-dire que les huiles essentielles sont divisées en Yin et Yang et que méridiens et points d'acupuncture sont pris en considération pour les massages. East meets West pour ainsi dire ! Ses deux postes de travail ne sont pas très éloignés l'un de l'autre : „je vis avec mon partenaire à Uster où mon cabinet est installé et j'apprécie la proximité avec farfalla. Tous les deux sont dans la Florastrasse.

Proche du point de vue géographique, et éloigné en ce qui concerne le contenu? Pour Tania non : „L'intérieur et l'extérieur vont de pair et se complètent, comme les polarités Yin et Yang. L'un ne peut pas exister sans l'autre. L'extérieur se voit toujours en premier et il vous donne une première impression. De bons produits méritent aussi une belle apparence, non ? „Dans le yoga, il y a maintenant un nombre infini de yogis qui portent des tenues et des accessoires chics pour transmettre leur lifestyle „intérieur“. Pour les thérapeutes, c'est également un avantage de bien se présenter, (par exemple par une page d'accueil sympathique) pour attirer l'attention des clients sur leurs offres“, ajoute-t-elle, sachant de quoi elle parle. Ce qui nous amène au Relaunch de farfalla, qui l'a tenue bien occupée l'an dernier et qui est d'après elle „méga réussi“.

À midi, Tania se glisse dans le rôle de professeur de yoga
„J'ai fait consciemment une formation supplémentaire en dehors du travail de bureau pour ne pas avoir uniquement le regard fixé sur un écran d'ordinateur cinq jours par semaine, huit heures par jour, jusqu'à ma retraite. J'aime ces deux univers, justement parce qu'ils sont très différents, ils m'apportent diversité et équilibre“. Chez farfalla, elle apprécie le travail d'équipe, mais elle aime aussi être son propre patron dans son cabinet. „Et pour me bouger suffisamment, j'enseigne le fascia yoga depuis début 2018“. D'ailleurs au sein de farfalla, depuis de nombreuses années, les employés peuvent suivre des cours de

yoga pendant la pause de midi – soit avec Tania comme professeur soit organisés par elle. Et comme Tania est une personne qui ne pense pas un instant à s'arrêter d'apprendre, elle continue : „en 2019, je vais prendre un mois de congé et suivre un cours de formation de professeur de yoga en Thaïlande. En sus du fascia yoga et : „pour faire tout simplement quelque chose juste pour moi“. Elle se réjouit déjà à l'idée de cette mini période sabbatique. Et si c'était pour un plus grand laps de temps ? „Si je pouvais choisir sans devoir faire attention à l'argent, j'aimerais probablement voyager pour participer à différents projets dans divers pays et rencontrer des personnes, des communautés“, nous confie cette enfant de l'Oberland zurichois qui sonne ses 39 ans.

Un produit ne fait jamais défaut dans son nécessaire de voyage : Le gel réparateur et apaisant à l'aloë vera. „Je l'utilise presque tous les jours et il a toujours sa place dans mes bagages. Pour moi, c'est un produit polyvalent, soit en soin visage sous la crème de jour, pour la peau sollicitée par le soleil, après le rasage ou pour les „hôtes“ non invités.

Car Tania – comme presque tout le monde chez farfalla – aime voyager. „Je ne suis pas du genre à aller tous les ans au même endroit“. Elle n'a pas de pays préféré, bien que : son propre pays pourrait évoluer dans ce sens : „J'aime de plus en plus la Suisse. J'ai constaté, qu'il fallait d'abord voyager dans des pays lointains pour découvrir son propre pays avec un regard neuf“.



F.O.R.U.M.
ESSENZIA



NEU!
Der Leitfaden
Aromatherapie
Aromapflege
Aromakultur



Infos unter:
www.forum-essenzia.org

Bestellungen gegen Spende:
post@forum-essenzia.org

Kostenloser Download:
www.forum-essenzia.org

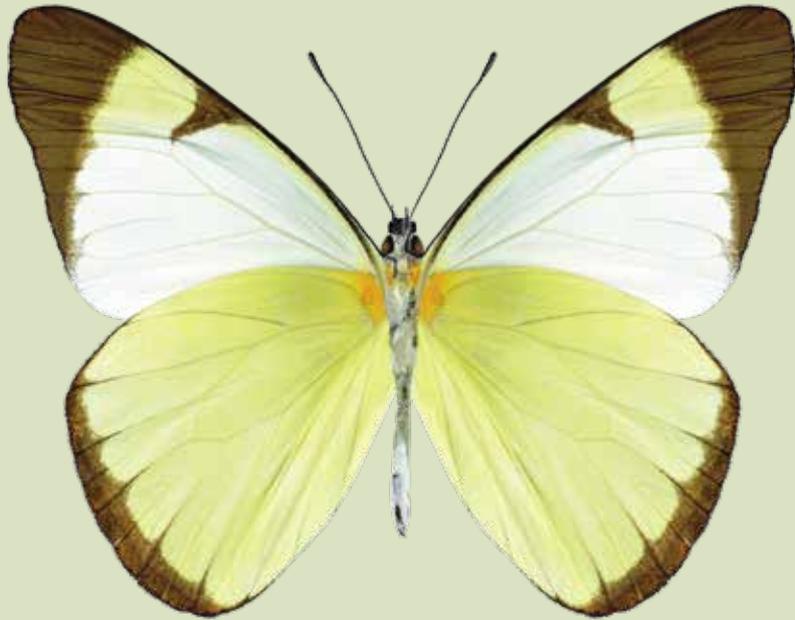
 www.forum-essenzia.org

FARFALLA @INSTAGRAM

#farfallaessentials#ätherischeöle#aromatherapie#aromatherapy
#essentialoils#hautpflege #mischenpossible#naturkosmetik#biokosmetik
#aromatravellers#duftreise#ethnobotanik#organic#bio#grandcru#fairtrade
#Nachhaltigkeit#sustainability#aromacare#beautycare#followthebutterfly



MENTIONS LÉGALES



*Farfalla Essentials SA
Florastrasse 18b
CH-8610 Uster
T +41 44 905 99 00
F +41 44 905 99 09
info@farfalla.ch
info@farfalla.eu
www.farfalla.ch
www.farfalla.eu*

*Rédaction: Julia Fiagbedzi
3. édition follow the butterfly magazine
mars 2019
Imprimé chez pva Landau*

*Annuler
Vous ne désirez pas recevoir
le magazine gratuitement ?
Veuillez envoyer un e-mail informel à
redaktion@farfalla.ch
ou vous désinscrire au
T +41 44 905 99 00.*

farfalla

BeautyCare

BEAUTY CARE,
QUI PROTÈGE ET APAISE



NOUVEAU

Amélioration
visible de l'hydratation
de la peau de
37%
test d'efficacité,
résultats après
28 jours d'application.



Cosmétique naturelle et bio certifiée – Natrue



farfalla Mimose Crème protectrice et apaisante

Aide la peau sensible à retrouver son équilibre, la protège du stress et des polluants environnementaux,
améliore visiblement son hydratation et renforce sa barrière protectrice.

www.farfalla.ch

AromaCare BeautyCare Perfumes