

2023#8

Follow the Butterfly

Être femme,
tout naturellement

grâce à la force des plantes aromatiques

Géranium bourbon,
origine Congo

*Impressions d'un projet de
plantes aromatiques très spécial*

Organe clé de
notre bien-être

*L'influence de notre digestion
sur notre forme et les astuces pour
mieux digérer*



Sommaire

4

Être femme, tout naturellement

Pendant le cycle menstruel avec ses hauts et ses bas, la grossesse ou la ménopause : l'aromathérapie permet aux femmes d'améliorer leur santé et leur bien-être dans toutes les phases de la vie.



18

Organe clé de notre bien-être

L'influence de notre digestion sur notre forme et les astuces pour mieux digérer.

- 3 Édito
- 4 Être femme, tout naturellement
- 6 L'aromathérapie, un compagnon du cycle féminin
- 7 Vive la yoni
- 8 Ménopause, à nous deux !
- 10 La force des plantes pour accompagner la grossesse
- 12 Aromathérapie en maison de naissance
- 14 Bain vapeur vaginal (yoni steaming)
- 15 Nouveautés produits
- 18 Un organe clé de notre bien-être
- 20 Ventre à l'équilibre (Bauch Balance)
- 21 Une alimentation adaptée au cycle féminin pour un meilleur bien-être
- 22 Grand Cru en provenance du Congo
- 26 Rendez-vous farfalla au Viktualienmarkt de Munich
- 26 Culture de plantes aromatiques en Suisse
- 27 Follow the Butterfly
- 27 Mentions légales
- 28 Ta peau aussi a le droit de décompresser
- 30 MAMbrella – Suivi sage-femme pour des femmes en exil

28

Cure antistress pour ta peau

Pourquoi le stress fatigue notre peau et la fait vieillir prématurément.



Édito



Chères lectrices, chers lecteurs

Il semble que nous soyons tous dans le même bateau. Entre travail, famille et obligations sociales, il est parfois ardu de garder le cap sur notre santé et notre bien-être. Pourtant, toute notre vie repose sur le fondement constitué par notre bien-être physique et psychique. Prendre soin de soi, c'est entretenir les fondations de notre édifice vital.

La présente édition est spécialement dédiée à la santé féminine dans ses multiples aspects. Au rendez-vous de ce numéro : des astuces d'aromathérapie – pour des problématiques allant du syndrome prémenstruel à la ménopause –, des interviews d'expertes, des récits d'expériences vécues en maison de naissance et d'autres surprises. Par nos récits, nous souhaitons inciter les femmes, dans toutes les phases de leur vie, à s'engager dans leur périple d'épanouissement personnel. La vie d'une femme n'est pas une rue à sens unique. Elle s'apparente plutôt à une épopée dans les montagnes russes avec son lot de pics d'adrénaline et de sueurs froides. Cette épopée, nous pouvons l'apprécier à sa juste valeur si nous nous sentons épaulées avec justesse et douceur. Commençons par interpréter les signaux de notre corps – fluctuations d'humeur, baisse d'énergie ou autres symptômes – et à chouchouter notre personne, au lieu de nous accrocher au bastingage en serrant les dents et en nous persuadant que « c'est comme ça, c'est la vie ».

La force des plantes ne résout pas tous les problèmes hormonaux. Allons donc consulter un·e thérapeute compétent·e et attentif·ive si nécessaire, car vivre en conscience, c'est s'accorder l'attention et aller chercher l'aide dont nous avons besoin.

Avec les nouveautés de la ligne Ventre à l'équilibre (Bauch Balance), nous honorons l'organe clé de notre digestion ! Sur ce thème, nous apportons, aux femmes comme aux hommes, des astuces à fort potentiel pour améliorer leur bien-être. Voilà la mission que nous nous sommes assignée.

Salutations ailées
La rédaction de Follow the Butterfly



Être femme, tout naturellement – grâce à la force des plantes aromatiques

Cycle menstruel avec ses hauts et ses bas, transformations de la grossesse ou période mouvementée de la ménopause : l'aromathérapie, accompagnée d'une saine portion d'amour propre, peut permettre aux femmes d'améliorer leur santé et leur bien-être dans toutes les phases de la vie.

Depuis des siècles, les femmes se sont servies de la force de guérison des plantes pour remédier aux désagréments du cycle féminin jusqu'à la ménopause. Les soins par les plantes aromatiques sont ancrés dans différentes cultures et traditions. Si on reste en Europe, la médecine de cloître médiévale connaissait les infusions, les teintures et les extraits. Aujourd'hui, l'efficacité de la phytothérapie a été confirmée maintes fois par la recherche scientifique.

Les huiles essentielles jouent également un rôle important en gynécologie traditionnelle. Elles peuvent non seulement soulager les doléances physiques, mais aussi apporter soutien et réconfort en cas de souffrances psychiques. Les plantes aromatiques aux pro-

priétés régulatrices et stabilisatrices hormonales sont recommandées pendant les différentes phases du cycle menstruel, mais aussi pendant les temps mouvementés de la ménopause.

*Une aide naturelle pour s'aider soi-même grâce à des recettes odorantes destinées aux femmes dans chaque phase de la vie !**

Quelques huiles essentielles comme la lavande ou la camomille contiennent des substances apaisantes et antispasmodiques. La sauge sclarée est employée depuis des siècles pour remédier aux maux liés aux menstruations et à la ménopause. En aromathérapie, elle est appréciée car elle apporte

la sérénité nécessaire en phase pré-menstruelle et plus tard dans la vie quand les œstrogènes et la progestérone jouent au yoyo. Son secret est sa richesse en esters, un groupe de substances aux propriétés relaxantes. De même que la bergamote, la mélisse ou le ylang-ylang, on la recommande en cas de fortes fluctuations de l'humeur.

Les huiles essentielles sont très concentrées et ne doivent pas être appliquées pures sur la peau. Nos recettes et nos mélanges aux formules prêtes à l'emploi sont une aide bienvenue.

*Des mesures de précaution particulières s'appliquent pendant la grossesse : retrouvez davantage d'informations p. 10.

Les huiles essentielles gardiennes de la santé féminine



Sauge sclarée
Salvia sclarea
Propriétés hormono-régulatrices et fortement antispasmodiques. L'action sur les crampes concerne également la sphère psychique. L'une des huiles les plus puissantes en cas de baisse de moral.



Géranium rosat bourbon
Pelargonium x asperum
Propriétés équilibrantes, relaxantes, consolantes (affect), hormono-régulatrices et analgésiques. Comprend aussi des composés antiseptiques. Formidable huile généraliste.



Rose
Rosa damascena
L'huile de rose, qui contient plus de 500 substances, a un spectre d'action très large, qui s'étend de la sphère psychique à l'anti-douleur, de l'harmonie hormonale aux infections mycosiques. La rose est merveilleuse aussi en hydrolat.



Lavande fine
Lavandula angustifolia
Cette huile essentielle tire ses propriétés fortement relaxantes de sa haute teneur en acétate de linalyle. Favorise l'apaisement et un bon sommeil.



Fenouil doux
Foeniculum vulgare
Contribue à la détente, surtout en cas de stress qui s'est répercuté sur l'estomac. Ses propriétés pseudo-œstrogéniques font de lui une huile importante pour les femmes. Il est considéré comme favorisant la lactation.



Ylang Ylang
Cananga odorata
Utile pour les troubles d'ordre hormonal comme pour les problèmes de libido. Propriétés : relaxation, sentiment de bien-être, sensualité.

L'aromathérapie, un compagnon du cycle féminin

Les huiles essentielles en cas de syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel désigne les maux physiques et psychiques pouvant affecter la femme à chaque cycle quatre à quatorze jours avant les règles, et qui disparaissent à l'arrivée des règles.

De nombreuses femmes connaissent ces journées pendant lesquelles leur humeur touche le fond, car la sécrétion de cortisol, hormone du stress, augmente en phase prémenstruelle. Pour cette raison, le stress est ressenti avec davantage d'intensité pendant cette période, provoquant de l'irrita-

bilité, une agitation intérieure ou des angoisses. Tout stress supplémentaire élève le niveau de cortisol. Qui ne réjouirait pas alors d'un booster naturel d'humeur ?

Outre les fluctuations de l'humeur pouvant aller jusqu'à des états dépressifs, la femme peut parfois être accablée de douleurs à type de tension dans les seins ou d'un sentiment désagréable dans le ventre. Des huiles essentielles judicieusement choisies aux propriétés hormono-régulatrices comme dans la Synergie d'huiles essentielles Bonne humeur font des merveilles.

Soulagement pendant les règles
Comment les huiles essentielles soulagent les maux de règles ? En cas de dysménorrhée aiguë, elles peuvent apaiser, soulager les crampes et les douleurs. Des compresses chaudes sur le bas-ventre, des massages doux sur le ventre et l'activation des zones réflexes correspondant à l'utérus et aux ovaires (dans le dos, au-dessus du sacrum) font beaucoup de bien. Souvent, les antalgiques deviennent alors inutiles.

La sauge sclarée, le fenouil, l'anis, la rose, et d'autres encore, ont des propriétés antispasmodiques. En

cas de tensions psychiques, les arômes de lavande, de bergamote, de mélisse, de bois de santal ou de camomille romaine sont utiles. En complément, des huiles aux propriétés hormono-régulatrices peuvent être employées en cas de cycles irréguliers ou de déséquilibres hormonaux. Il s'agit par exemple du géranium bourbon, de la sauge sclarée, du fenouil ou de l'anis.

Astuce supplémentaire de phytothérapie : boire une infusion d'achillée millefeuille, d'alchémille et de potentille ansérine à parts égales, à raison de 3 tasses par jour, 5 jours avant les règles. À l'arrivée des règles, augmenter éventuellement la dose à 5 tasses par jour maximum.



Recette Huile menstruelle

Une alternative à l'huile de massage ventre Monatswohl à faire soi-même

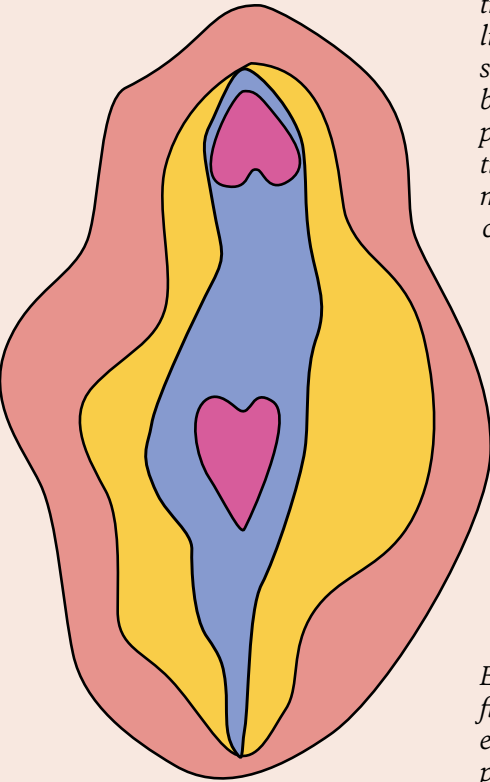
Produits	Recette
30 ml d'huile de jojoba	Mélanger en inclinant doucement le récipient
3 gouttes d'HE* de lavande	
3 gouttes d'HE de sauge sclarée	
3 gouttes d'HE de ylang-ylang	Allergènes : linalol, géraniol, limonène, farnésol, benzoate de benzyle, salicylate de benzyle, eugénol

Ressuscite la déesse en toi

Soins naturels de la zone intime
Beaucoup l'ignorent : la peau de la zone intime ne bénéficie pas de la protection de la couche supérieure de l'épiderme. Toutes les substances qui entrent en contact avec la peau sont donc rapidement absorbées. Pour l'hygiène et les soins intimes ainsi que pour l'hygiène menstruelle, les produits bio sont donc de première importance.

La zone intime se nettoie donc seulement à l'eau et, si nécessaire, à l'aide de la Mousse lavante pour soins intimes de la ligne Bien-être féminin qui n'irrite et ne dessèche pas les muqueuses.

Pendant le cycle et spécialement en période de ménopause, la baisse du niveau d'oestrogènes peut provoquer un dessèchement des muqueuses. Mais des problèmes émotionnels, certains médicaments tels que les antihistaminiques ou les contraceptifs peuvent se répercuter sur l'équilibre hormonal et, de même que les tampons, procurer une sensation de sécheresse vulvovaginale. Les cosmétiques bio ou formules à base de plantes qui hydratent, mais jouent aussi un rôle de régulation hormonale, sont particulièrement recommandés.



vive la yoni*

Pour l'hygiène menstruelle, veiller à utiliser des tampons et serviettes hygiéniques bio non chlorés ou passer à des alternatives durables telles que les coupes menstruelles. Des traces de pesticides et de dioxine dans les tampons classiques peuvent non seulement irriter les muqueuses, mais elles peuvent aussi perturber l'équilibre hormonal.



Préserver la vulve
L'humidité et la santé des muqueuses peuvent être améliorées grâce à l'huile de soins intimes. Elle exerce un effet bénéfique sur la flore vaginale et renforce sa fonction protectrice. Astuce supplémentaire : vaporiser au préalable de l'hydrolat de rose bio sur les lèvres vulvaires avant utilisation de l'huile de soin intime.



*Ensemble des organes génitaux féminins en sanskrit

Bien-être féminin

Soins en cas de syndrome prémenstruel

Idées d'utilisation de la Synergie d'huiles essentielles Bonne humeur (contient notamment de la bergamote, du citron, de la sauge sclarée, du géranium bourbon)

Produits	Recette stick inhalateur
6 gouttes du synergie d'huiles essentielles Bonne humeur (ligne bien-être féminin) 1 stick inhalateur	1. Appliquer 6 gouttes de la synergie d'huiles essentielles sur le tissu odorant. 2. Placer dans le stick inhalateur et refermer. 3. Garder à portée de main, utiliser en cas d'humeur morose.

Produits	Recette huile corporelle équilibre
10-15 gouttes du synergie d'huiles essentielles Bonne humeur 75 ml d'huile végétale bio de jojoba	1. Verser 10 gouttes de la synergie d'huiles essentielles dans l'huile de jojoba. 2. Garder à portée de main. 3. Utiliser comme huile corporelle.

Produits	Recette bain syndrome prémenstruel
8 gouttes du synergie d'huiles essentielles Bonne humeur 22 cuillères à soupe (CS) de gel douche DIY	1. Mélanger 2 CS de gel douche farfalla à 8 gouttes de synergie d'huiles essentielles. 2. Verser dans l'eau du bain (37-39°C) et mélanger. 3. S'immerger et se détendre.

Allergènes : linalol, géraniol, limonène, citronellol, citral



Scanne-moi pour découvrir d'autres conseils et astuces.

ménopause, à nous deux !



La période de la ménopause équivaut à une halte invitant au calme et à la réflexion au cours d'une randonnée rocambolesque. La trentaine et la quarantaine s'apparentent à la montée vers le sommet, la ménopause est le moment où nous sommes enfin arrivées en haut et pouvons marquer un temps d'arrêt. À partir de ce moment, le voyage devient plus tranquille et le corps se prépare à décélérer. La plupart du temps, la ménopause s'étend sur la période allant de 45 à 60 ans.

La restructuration hormonale est une composante essentielle de cette phase cruciale de la vie. La production de l'hormone féminine œstrogène diminue progressivement – ce qui peut amener des changements aussi bien physiques qu'émotionnels. Tandis qu'environ un tiers des femmes ne se plaignent de rien et qu'un autre tiers est confronté à de petits désagréments, le dernier tiers souffre de symptômes importants. La ménopause se divise en quatre phases. Expliquons quels symp-

tômes apparaissent à chaque phase et comment l'aromathérapie peut apporter son soutien à de nombreux égards.

Au fait : pendant la ménopause, l'inconvénient hormonal de la baisse des œstrogènes est partiellement compensé par une pointe de testostérone supplémentaire. Cette hormone masculine nous aide à nous imposer et à transformer nos visions en actions. Qu'à cela ne tienne : « Let's go, Ladies ! ».

Les quatre phases de la ménopause

Préménopause

Cette phase précède l'entrée dans la ménopause. Elle peut être marquée par des cycles irréguliers et des symptômes tels que les fluctuations d'humeur, l'irritabilité, les bouffées de chaleur, les migraines et maux de tête, les tensions dans les seins ainsi que les troubles du sommeil. Le syndrome prémenstruel et la sécheresse oculaire et vulvovaginale peuvent constituer des symptômes concomitants.

Périménopause

La périménopause – souvent considérée comme le début proprement dit de la ménopause – est une phase

qui s'accompagne de symptômes plus marqués tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les troubles du sommeil, la prise de poids, les états dépressifs et une libido en berne.

À ce stade, les menstruations s'espacent de plus en plus, et la production d'œstrogènes diminue continuellement jusqu'à ce que les ovaires cessent complètement la production d'œstrogènes. Comme les œstrogènes sont généralement responsables d'une pression artérielle plus basse chez les femmes, une hypertension peut survenir. De nombreuses femmes font l'expérience, pendant cette phase de transition, d'un renforcement des symptômes.

Ménopause

La ménopause n'est pas une phase proprement dite, mais le moment auquel les dernières règles remontent à un an. En moyenne, les femmes ont 51 ans lors de leurs dernières règles.

Postménopause

L'entrée dans la postménopause peut être marquée par différents maux : bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, troubles du sommeil, dépression, prise de poids, incontinence et douleurs articulaires et musculaires. Dans cette phase, les hormones sexuelles atteignent leur niveau le plus bas.

Amour & désir

... s'éveillent grâce aux senteurs de **jasmin** et d'**ylang ylang**. Leurs propriétés aphrodisiaques font directement effet sur le système limbique, siège de notre libido.

Rafrâichissement

... en cas de bouffées de chaleur : le menthol contenu dans la menthe poivrée se fixe sur nos thermorécepteurs, ce qui déclenche une sensation de fraîcheur. Grâce au **Spray anti-sensation de chaleur**, l'aromathérapie est toujours à portée de main pour une aide immédiate en cas de bouffées de chaleur. En outre, l'huile essentielle de sauge sclérée a un effet équilibrant.



Vieillir en beauté (Happy aging)

... lorsque les besoins de la peau changent. Quand l'élasticité et le collagène font défaut, des substances actives sont de mise de l'extérieur (prébiotiques, bakuchiol) et de l'intérieur (vitamine C).



Les troubles du sommeil

... peuvent être accompagnés en aromathérapie à de multiples niveaux. Problèmes de thermorégulation, jambes sans repos ou pensées qui tournent en boucle : les huiles essentielles – notamment de **lavande** et de **mélisse** – peuvent se révéler d'un grand secours, crucial pour remédier au yoyo des hormones en cas de manque de sommeil et briser une spirale infernale.

Sécheresse de la peau et des muqueuses



... par exemple au niveau des yeux ou dans la zone intime. Elle est liée à des modifications hormonales, notamment à la baisse du niveau d'œstrogènes. Celui-ci influence l'humidité de la surface oculaire, de la vulve et du vagin. Vaporiser de l'hydrolat de rose sur les yeux fermés ou pour humidifier les muqueuses vulvovaginales. L'**Huile de soins intimes** nourrit grâce à l'huile de pépins de grenade.

envies de sucré

Réduire les fringales de sucré grâce à une huile corporelle ou un applicateur roll-on aux senteurs de **vanille** ! Une étude à l'hôpital St George de Londres a montré que l'odeur de vanille pouvait réduire considérablement l'appétit des sujets féminins testés quant à leur appétence pour le sucré. ¹

Lumière

Faire briller la lumière dans l'obscurité lorsque la tristesse, les angoisses ou l'irritabilité surviennent. La rose, la bergamote et l'ylang-ylang transmettent les bonnes impulsions au système limbique. Autre option : les **Synergies d'huiles essentielles Lumière, Joie de vivre** ou **Bonne humeur**. Choisissez l'odeur que vous préférez !

Concentration !

Le **romarin**, le **basilic** et la **sauge** favorisent concentration et clarté d'esprit et contribuent à dissiper le brouillard cérébral. Dans le stick inhalateur ou le diffuseur de la maison ou de la voiture.



¹Herber, S., & Zimmermann, E. (2019). Aromatherapie für Frauen. Joy Verlag.

La force des plantes pour accompagner la grossesse

40 semaines particulières. Malgré toute la joie liée à cette période, la grossesse peut aussi comporter ses défis et son lot de petits maux. Les huiles essentielles – utilisées avec toutes les précautions d'usage inhérentes à cette période – peuvent accroître le bien-être et la sérénité de la future mère.

chaque commencement
recèle sa part d'enchantement

Qu'est-ce qui est encore autorisé ? Quelles alternatives existent aux médicaments classiques, qui soient efficaces sans nuire au bébé ? Chaque mère en devenir est confrontée à ces questions. La consommation habituelle de substances diverses est remise en question et l'accent est mis sur les produits naturels. Mais la précaution est de mise aussi pour les produits à base de plantes. Car les plantes exercent une action et peuvent donc avoir des effets secondaires. La bonne nouvelle : de nombreuses huiles essentielles sont sans danger pour les femmes enceintes si elles sont utilisées – comme il est usuel de le faire – diluées et en petites quantités. Elles sont alors efficaces, sûres et fiables. Les huiles essentielles apportent leur soutien en cas de nausées, agissent sur le rhume ou encore soulagent le mal de dos. En parallèle des maux physiques, l'aromathérapie peut être d'un grand secours sur le plan psychique en cas d'angoisses et de stress.

Nausées

Il a été prouvé que les huiles essentielles de citron et de menthe poivrée agissaient sur les nausées. Elles sont associées dans la Synergie d'huiles essentielles Mal des transports. En stick inhalateur, la menthe poivrée peut être

utilisée sans risque à tous les stades de la grossesse. Dès que le bébé est là, les femmes allaitantes doivent savoir que la menthe poivrée inhibe la lactation et doit toujours être manipulée à distance du bébé.

Maux de tête

Diluée adéquatement comme dans l'applicateur farfalla Aroma Roll-on Idées claires de la ligne Santé durable, la menthe poivrée peut être appliquée sur la peau (nuque et tempes).

Contractions dans le dos

En cas de tensions et contractions dans le dos et les jambes, des massages bienfaisants contribuent à soulager la musculature contractée. Pour cela, on utilise 10 ml d'huile végétale de soin bio d'amande douce ou de millepertuis associée à 2 gouttes de lavande fine et 2 gouttes de cajepout en massage sur les zones douloureuses (mais pas sur le ventre).

Jambes lourdes

L'hydrolat de menthe poivrée apporte un rafraîchissement bienvenu : à sortir de préférence du réfrigérateur et à vaporiser tel quel.

Troubles des voies respiratoires

Les huiles essentielles de lavande, cajepout et thym à linalol ou encore

bois de Hô permettent de lutter contre les rhumes en restant douces pour l'organisme. Elles sont autorisées par les voies d'administration habituelles (friction, stick inhalateur, inhalation).

Angoisses et troubles du sommeil

L'huile de lavande contribue à réduire les états de stress et d'anxiété. Elle est relaxante et favorise le sommeil. La bergamote, la mandarine et le néroli (fleur d'oranger) consolent et apaisent également.

Soins de la peau

C'est le moment de se chouchouter. Les huiles de jojoba et d'amande douce favorisent l'élasticité cutanée. Elles sont autorisées en association avec des doses parcimonieuses des huiles essentielles précédemment citées. La nouvelle Huile de soin anti-vergetures prévient la formation de vergetures. Vaporiser tout d'abord un hydrolat sur la peau. L'huile intègre ainsi l'humidité.

Les produits farfalla prêts à l'emploi notamment tous les cosmétiques, les huiles corporelles AromaCare et bains moussants peuvent être utilisés sans risques pendant la grossesse. Une exception : les produits bien-être féminin contenant de la sauge sclérée.

Huile de massage du périnée

Préparation de l'accouchement, le massage du périnée est une méthode efficace pour détendre les tissus du périnée et augmenter leur souplesse pour la naissance.

Produits

- 2 gouttes d'HE de lavande fine
- 1 goutte d'HE de camomille romaine*
- 50ml d'huile d'amande douce

Recette

1. Verser les huiles essentielles dans l'huile d'amande douce.
2. Mélanger en inclinant délicatement le récipient.
3. Utiliser régulièrement.

*si disponible, sinon utiliser uniquement la lavande fine.

Se laver préalablement les mains soigneusement. Placer le pouce sur les bords de la zone périnéale (entre vagin et anus) et masser vers le bas et le côté avec une pression douce. Puis introduire le pouce quelques cm dans la vulve et étirer la zone périnéale en U à l'aide du pouce, tirer vers l'extérieur et continuer à masser le tissu. Le massage et l'étirement doivent rester supportables.

À partir de la 36^e semaine de grossesse, masser plusieurs fois par jour avec une intensité croissante 5-10 minutes. En préparation de l'accouchement, un bain de siège vapeur vaginal aux fleurs de foin est recommandé (yoni steaming) accompagné de jasmin, lavande ou néroli.

Ne pas employer l'aromathérapie pendant les 3 premiers mois de la grossesse, ni sur le ventre. Demander conseil à un médecin et/ou un pharmacien.

Les huiles essentielles suivantes nécessitent une grande précaution pendant la grossesse : angélique, anis, basilic, pin Douglas, eucalyptus globuleux, fenouil commun, camomille bleue, pin sylvestre, graines de coriandre, citronnelle, laurier, mélisse, sauge sclérée, clou de girofle, niaouli, origan, osmanthus, romarin, sauge, saro, achillée millefeuille, thym à thymol, feuille de violette, verveine, vétiver, baie de genièvre, gaulthérie, hysope, bois de cèdre, écorce de cannelle. Quelques-unes de ces huiles exercent une action hormonale, d'autres sont utérotoniques.

Certaines d'entre elles peuvent être utilisées sous la surveillance d'un professionnel, mais pas dans le cadre de cette recommandation générale.



Aromathérapie en maison de naissance



astuces de sage femmes
pour la grossesse et la naissance

Notre maison de naissance qui dessert une importante zone géographique et plusieurs cantons différents se niche dans l'Oberland zurichois. Cette région idyllique est attenante des agglomérations de Zurich et de Winterthur. On y trouve des châteaux-forts, des châteaux et des musées, la plus haute montagne du canton de Zurich et la plus haute cascade de l'Oberland zurichois, entourés de paysages variés. Nos clientes aiment cet environnement rural, éloigné du tumulte urbain : ici, on met immédiatement le quotidien sur pause. Devant la maison de naissance trône un imposant tilleul, tandis que l'alchémille et les roses

fleurissent dans nos parterres. Dans notre salon d'extérieur, les senteurs de lavande ravissent l'odorat. Nous, sage-femmes de la Maison de naissance de l'Oberland zurichois, employons les huiles essentielles - qui transmettent la force des plantes et ont fait leurs preuves pour traiter différents maux dans plusieurs types d'application. Les molécules odorantes des huiles essentielles - en passant directement par notre nez - atteignent notre système limbique, siège des émotions et des souvenirs. Les huiles essentielles peuvent donc influencer directement et rapidement notre humeur, favoriser notre bien-être psychique et fortifier notre

santé. Les odeurs et les souvenirs sont enregistrés ensemble dans le cerveau, c'est pourquoi les odeurs réveillent toujours des souvenirs d'événements et de personnes particuliers. Ainsi, ces produits odorants nous permettent de remédier rapidement à de nombreux maux liés à la grossesse et à la naissance, mais aussi de déposer des marques olfactives au cours de cette période si particulière. Nous utilisons et recommandons volontiers les produits farfalla car la plupart des huiles essentielles, cosmétiques, huiles corporelles et bains moussants Aro-maCare peuvent être utilisés sans risque pendant la grossesse.

« Il y a quelque temps, j'ai reçu un appel téléphonique d'Ella, environ 4 semaines avant sa date prévue d'accouchement. Elle était nerveuse et préoccupée car elle ne sentait plus son enfant. C'était la quatrième grossesse d'Ella. Elle fut soulagée que nous prenions son inquiétude au sérieux et la recevions immédiatement pour un suivi de grossesse. Elle arriva quelques minutes plus tard, je palpai l'enfant et écoutai les bruits du cœur du bébé qui s'avérèrent normaux : quel soulagement ! Après toute cette inquiétude, Ella demeurait néanmoins agitée et je lui proposai une compresse chaude et humide sur la zone du cœur à l'huile essentielle de rose. Pendant la grossesse, la rose



est un bon choix quand l'affect est concerné. Au bout d'une demi-heure, Ella était calme et rassérénée, elle rentra chez elle réconfortée. »
Carla

« J'utilise toujours volontiers la racine d'angélique quand la femme a besoin d'un regain de force. Si un rhume survient en période d'allaitement, un cataplasme de pomme de terre appliqué sur le sternum avec une goutte de racine d'angélique peut faire des miracles. »
Gabriela

« Les troubles des voies urinaires doivent toujours faire l'objet d'un examen par la sage-femme. Je conseille en première indication aux femmes enceintes souffrant d'infection urinaire de boire beaucoup. Les bains de siège, de pieds et les enveloppements avec 1 à 2 gouttes de lavande constituent d'autres mesures naturelles complémentaires. »
Martina

« Pendant l'accouchement, je propose volontiers à la femme un massage relaxant du sacrum à l'arnica ou à la rose. »
Angelika

« Pendant le travail, nous sage-femmes utilisons volontiers la sauge



bleu-violet et à l'odeur exceptionnelle versées dans le diffuseur de la salle d'accouchement ou précautionneusement diluées dans la piscine d'accouchement suffisent pour développer cet effet bienfaisant et apaisant. »
Karin

« Les huiles essentielles peuvent accompagner les femmes très efficacement pendant l'accouchement. J'ai observé souvent à quel point la lavande, par ses propriétés relaxantes et apaisantes, facilitait le travail et avait un effet bienfaisant sur la parturiente. Quelques gouttes de l'huile de cette plante merveilleuse au ton

« La camomille noble est ma meilleure alliée quand une femme atteint ses limites pendant le travail à tel point qu'elle ne parvient plus à se détendre entre deux contractions. Une seule goutte de cette plante merveilleuse au parfum aromatique suffit souvent pour que la femme puisse se détendre à nouveau et se reconcentrer sur le travail. »
Gabriela



« Quand j'ai accompagné une naissance, arrive le moment merveilleux où la femme prend le bébé dans ses bras. Maman et bébé ont alors suffisamment de temps pour faire connaissance et sceller leur lien d'attachement affectif (bonding). Lorsque la famille déménage ensuite en chambre familiale, j'observe toujours et encore que le métabolisme de la femme requiert une stimulation. Une goutte de romarin vivifiant à respirer sur un mouchoir a fait ses preuves. »
Sue

Bain vapeur vaginal (yoni steaming)

Une chaleur bienfaisante qui s'inscrit dans la tradition

Être assise au-dessus d'un bain de vapeur et laisser la chaleur relaxante traverser tout son corps. Le bain vapeur vaginal ou yoni steaming est bien plus qu'une forme de traitement pour la zone intime féminine. Dans le monde entier, les femmes apprécient la force de guérison naturelle de la vapeur qui vient d'en bas. Nos grands-mères, déjà, misaient sur les bains vapeur aux plantes médicinales, par exemple en préparation de l'accouchement. Le yoni steaming est simple d'utilisation, bienfaisant et efficace. La vapeur réchauffe et détend. Simultanément, le bain vapeur transporte les substances actives de plantes médicinales et autres huiles essentielles soigneusement sélectionnées en fonction des troubles en cause, chacune d'entre elles développant ses effets de soin et de guérison. Pour le yoni steaming, l'équipement nécessaire est très limité : la plupart des foyers disposent des ustensiles nécessaires. Un récipient résistant à la chaleur, quelques produits d'infusion comme des herbes fraîches ou séchées, quelques huiles essentielles et de l'eau bouillante (tous les détails sont lisibles dans la version en ligne) et un siège, par exemple un tabouret percé ou simplement le bord du lit (certaines femmes posent le récipient contenant l'infusion pour le bain vapeur simplement dans la cuvette des toilettes ou dans le bidet) ainsi qu'un linge ou un vêtement en fibres naturelles. La nouveauté est d'utiliser des huiles essentielles comme infusion dans le bain vapeur à la place des plantes médicinales fraîches ou séchées, le bain vapeur transportant leur effet de soin et de guérison. **L'experte en aromathérapie Natalie Stadelmann** - intervenante à la farfalla Akademie et co-autrice du livre « Yoni Steaming » - a rassemblé de nombreuses expériences sur le choix et le dosage des huiles lors de la rédaction du livre. Elle a également établi un nouveau rituel familial.

Natalie, dans quels domaines de la santé féminine le yoni steaming peut-il être utile ?
Natalie Stadelmann : Le yoni steaming exerce une action immédiate sur le bassin. Le bain vapeur est donc employé pour remédier à de nombreux troubles liés au bassin, aux organes génitaux, aux voies urinaires, à la vessie, aux reins et à l'intestin. Comme la chaleur et les substances actives gagnent le corps tout entier, le yoni steaming peut également harmoniser le cycle menstruel, favoriser le sommeil et équilibrer la sphère psychique. De nombreuses femmes apprécient leurs bains de siège à la vapeur comme le rituel de soin qu'elles s'accordent en prenant pleinement conscience de leur cycle.

Des maux typiques de la ménopause tels que l'atrophie vulvovaginale peuvent-ils être traités par bain vapeur vaginal ?
NS : L'atrophie des muqueuses est d'origine hormonale et sa cause ne pourra probablement pas être éradiquée via le bain vaginal. Les femmes souffrant de sécheresse vulvovaginale apprécient néanmoins le yoni steaming pour son caractère hydratant – idéalement s'il est suivi d'un soin à l'huile corporelle. Souvent, la sécheresse vaginale s'accompagne d'une propension plus grande aux infections. Là aussi, la vapeur chaude associée aux plantes médicinales et aux huiles essentielles peut avoir des effets très positifs.

Quels aspects faut-il prendre en compte pour le yoni steaming aux huiles essentielles ?
NS : Les produits d'infusion odorants et efficaces accompagnant le yoni steaming peuvent être des plantes médicinales fraîches ou séchées, des huiles essentielles ou des synergies d'huiles. Les huiles essentielles présentent l'avantage de pouvoir être dosées très précisément et sont très efficaces en raison de leur dispersion dans la vapeur. En cas d'indication médicale, si un dosage précis des substances actives est de rigueur, les huiles essentielles ou les mélanges d'aromathérapie prêts à l'emploi constituent un bon choix. Le dosage dépend de l'huile : pour les huiles bien tolérées par la peau et les muqueuses, telles que la lavande ou le géranium bourbon, et pour les synergies d'huiles prêtes à l'emploi, la posologie de 3 à 5 gouttes pour 1 à 2 litre(s) d'eau – brûlante mais plus bouillante –, a fait ses preuves. Certaines huiles doivent être dosées avec davantage de parcimonie, les huiles précieuses au parfum très intense – comme la rose, le jasmin, le bois de santal –, ou les huiles hautement actives comme la racine d'angélique ou la camomille : 1 à 2 gouttes suffisent alors.

Quelle approche thérapeutique t'as le plus surprise ?
NS : Ce sont surtout les expériences d'utilisation avec mes enfants qui m'ont surprise. Des maux de tête aux troubles du sommeil en passant par les troubles des voies urinaires et les maux de ventre, nous avons accompagné de nombreuses problématiques par les bains de vapeur chauds et bienfaisants. Et je suis très agréablement surprise que le yoni steaming soit devenu une évidence à la maison en matière de soin et d'autothérapie.
Soyez vigilant en manipulant l'eau chaude et respectez le dosage des huiles essentielles. Plus d'information sur le dosage des huiles essentielles dans : Keck, T. & Stadelmann, N. (2023) Yoni Steaming. Praxisbuch Dampfsitzbad – Grundlagen, Anwendungen, Selbstfürsorge



En savoir plus

Bien-être féminin

Un soutien doux et fiable pour les différentes phases d'une vie de femme.

New

Huile de soin anti-vergetures

Prévient la formation de vergetures.

75 ml

Huile de massage ventre

Pour des massages bienfaisants.

30 ml

Synergie d'huiles essentielles Bonne humeur

Booste l'humeur.

5 ml

Mousse nettoyante pour soins intimes

À l'acide lactique, pH 4,2-4,4.

150 ml

Huile de soins intimes

À l'huile de pépins de grenade.

30 ml

Spray Anti-sensation de chaleur

À la menthe et à la sauge sclérée.

75 ml

Synergie d'huiles essentielles Mal des transports

Contenant du citron et de la menthe.

5 ml

Huile de massage Bien-être pour le ventre

Au fenouil et à la camomille.

75 ml

Comprimés Confort du ventre

Contenant du calcium et du fenouil.

80 Pcs.

Aroma-Roll-on Courage !

À la mandarine et au cèdre.

10 ml

Ventre à l'équilibre

Pour une meilleure digestion et un ventre détendu.

Aromakids

Pour des enfants forts et détendus.

Alpine Rose A+

Anti-stress et anti-âge. Le complexe actif innovant à la rose de Damas réduit les biomarqueurs de stress de ta peau et atténue les signes visibles de stress et de fatigue.



Crème visage anti-âge

Un véritable booster d'éclat pour une peau plus apaisée, visiblement rajeunie.
30 ml



Fluide boosteur contour des yeux

Avec une bille de quartz rose
10 ml



Cure intensive Bakuchiol

Le bakuchiol – alternative végétale à la vitamine A –booste la production de collagène.
15 ml

Cistrose

L'huile essentielle de ciste a un effet protecteur sur la peau et lui redonne sa précieuse hydratation.



BB Cream light

3 en 1 : soin hydratant, légèrement teinté, FPS 10.
30 ml



BB Cream medium

3 en 1 : soin hydratant, teinté, FPS 10.
30 ml

Orangenblüte C+
(Fleur d'oranger C+)

Viellir en beauté. Les actifs végétaux ultra-efficaces et l'acide hyaluronique végétal de la fleur d'oranger C+ réduisent les premiers signes du temps, préservent l'élasticité de la peau et t'offrent un teint lisse et rayonnant.



Crème hydratante

Lisse et stimule la peau en prévenant le vieillissement cutané prématuré.
30 ml



Sérum lifting ultra-riche

Hydratation intense à base de fleur d'oranger et de jus d'aloë vera.
15 ml



Fluide lissant pour les yeux

formule lissante, hydratante.
15 ml



Vitamine C
spécial peau gélules bio

Contribue à une production normale de collagène.
80 gél.

Intense
Sleep

Ce soin nuit d'aromathérapie à la lavande bio contient un complexe de substances actives qui favorise un bon repos nocturne.



Masque de nuit

Régénère la peau pendant la nuit.
2x3.5 ml

Madagascar

Special Edition. Imprègne-toi de la forêt tropicale de Madagascar



Beurre corporel

Incomparablement tropicale.
100 ml



Gel douche

Savourer la cascade tropicale.
200 ml

Berg-
lavendel

L'huile essentielle de lavande de montagne offre calme intérieur et sérénité.



Baume pieds

Soin intensif des pieds pour une peau souple.
75 ml

Hippie
Rose

Pure joie des sens et bonheur de la peau.



Crème mains

Formule protectrice et hydratante pour des mains soignées.
50 ml

Besoin de
protection

Avec des arômes de conifères favorisant la décélération et la protection.



Arvenwald
Aroma-Airsticks

Bienfaisant.
100 ml



Coffret cadeau
bracelet parfumé

Avec des perles de lave.



Mon beau
sapin

Synergie d'huiles essentielles
5 ml

Un organe clé de notre bien-être

Notre intestin est bien plus qu'un simple organe digestif. Il conditionne notre bien-être physique et psychique. Accordons de l'attention à cet organe fascinant et il nous récompensera par un regain d'énergie et de sérénité.



L'intestin – souvent appelé notre deuxième cerveau – est l'outil central de notre digestion et de l'assimilation des nutriments. Il influence notre niveau d'énergie. Une grande partie de notre système immunitaire

réside également dans l'intestin, faisant de la santé intestinale un élément clé de l'immunité. Les maladies cardio-vasculaires, le diabète et d'autres troubles sont aussi étroitement liés à l'intestin. Même notre

santé mentale dépend de notre santé intestinale. Explications : l'intestin et le cerveau communiquent par l'axe intestin-cerveau. Notre flore intestinale, appelée le microbiote, peut influencer la production de

neurotransmetteurs, et donc réguler l'humeur, la gestion du stress et le sommeil. Cette connexion directe du microbiote à nos fonctions neurologiques, mais aussi à notre système immunitaire ou notre métabolisme fait actuellement l'objet de nouvelles recherches scientifiques. Ces recherches montrent qu'un déséquilibre du microbiote peut provoquer différents troubles.

Le microbiote intestinal de chaque individu est unique, comme son empreinte digitale.

Le microbiote désigne l'ensemble des micro-organismes vivant dans un écosystème donné. Notre organisme dispose de plusieurs microbiotes au niveau de la peau, de la bouche, du vagin, des poumons... Mais le mi-

crobiote intestinal est le plus dense d'entre eux. Il abrite plus de 10 000 milliards de micro-organismes avec pas moins de 7 000 souches de bactéries différentes, principalement localisées dans l'intestin grêle et le gros intestin. Son rôle est de mieux en mieux connu et étudié. Il est propre à chaque individu et unique.

Le fonctionnement de notre digestion

Notre digestion commence avant même d'avoir mis notre aliment en bouche. En effet, nos yeux jouent le rôle de précurseur en déclenchant la sécrétion de salive. Qui n'a pas déjà salivé à la vue-même de son plat ? Qui n'a jamais dit : « J'en ai l'eau à la bouche ! » lorsque quelque chose lui fait envie ? À l'inverse, lorsque nous regardons un plat qui nous dégoûte, nous transmettons une information à notre système nerveux qui provoquera ensuite le rejet de cette nourriture. Une fois notre

aliment en bouche, la mastication commence. Notre salive intervient alors pour humidifier les aliments et faciliter la digestion grâce aux enzymes qu'elle contient.

Nos aliments se dirigent ensuite vers l'œsophage, puis l'estomac. Celui-ci stocke les aliments, les brasse et continue leur dégradation pour les propulser ensuite vers l'intestin grêle. L'intestin grêle achève la désintégration des aliments en molécules porteuses d'énergie grâce à plusieurs enzymes digestives. Ces molécules continuent leur route vers le foie qui filtre, trie le sang avant qu'il atteigne les organes cibles.

Le gros intestin se charge ensuite de tout ce qui n'a pas pu être assimilé par l'intestin grêle. L'intestin joue donc un rôle clé dans l'assimilation de substances indispensables comme les vitamines, les acides gras ou les électrolytes.

Quelles sont les bonnes habitudes à adopter ?

- **Avoir une bonne hydratation** pour favoriser la digestion des aliments. L'eau aide les aliments à circuler dans le tube digestif, contribue à la formation des selles et favorise leur évacuation. L'eau aide à fluidifier le transit intestinal. Il est conseillé cependant de ne pas boire pendant les repas, mais plutôt un quart d'heure avant et après manger, ainsi que tout au long de la journée.
- **Manger équilibré** : quelle évidence, n'est-ce pas ? Veille à consommer beaucoup de fruits, légumes, fibres et protéines maigres. Chaque repas devrait comprendre des aliments riches en fibres. Les prébiotiques, qui en contiennent beaucoup, t'aideront à maintenir une flore intestinale saine.

- **Mastiquer correctement** les aliments pour bien préparer la digestion. Les aliments insuffisamment mastiqués déclenchent une sécrétion supplémentaire de sucs gastriques à l'arrivée dans l'estomac, induisant brûlures et maux de ventres. La mastication conditionne également la prise de poids en régulant l'appétit : des aliments bien mastiqués engendrent plus rapidement une sensation de satiété.
- **Maintenir une activité physique modérée** pour stimuler les muscles en lien avec la digestion. Les abdominaux et les muscles intestinaux agissent sur la digestion. Il ne faut pas les négliger. Ils favorisent l'absorption des nutriments par l'intestin ainsi que l'évacuation des selles.

Une marche de 30 minutes par jour est un minimum.

- **Gestion du stress** : le stress peut nuire à la digestion. Trouve la façon qui te convient le mieux pour évacuer le stress et te ménager. L'aromathérapie, le yoga, les massages du ventre, ainsi que des exercices de respiration sont différentes options pour décompresser.
- **Penser à la cure d'argile verte**, mesure efficace pour prendre soin de l'intestin, car elle a des vertus détoxifiantes. Mélanger une cuillère à café dans un verre d'eau et laisser reposer pendant la nuit. Boire le mélange sans le dépôt le matin au réveil pendant 2 à 3 semaines.

Une mauvaise digestion et un déséquilibre du microbiote peuvent entraîner des ballonnements, des nausées après les repas, voire des vomissements, des éructations, des douleurs intestinales ou brûlures d'estomac, des carences, des maux de tête, de la fatigue, mais également des problèmes de dos, de peau ou encore de sommeil... L'aromathérapie et la phytothérapie peuvent être d'un grand secours en cas d'inconfort digestif. Il est essentiel de chouchouter son ventre pour se maintenir en forme, autrement dit d'avoir une alimentation équilibrée et un mode de vie sain (rappelle-toi que « Les antibiotiques, c'est pas automatique ! »).

Sources:
G. Endres: Darm mit Charm
E. Zimmermann: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe
M. Faucon: Traité d'aromathérapie scientifique et médicale
www.meine-tcm.com/akupunkturatlas/

Équilibre du ventre (Bauch Balance) par la force des plantes aromatiques :

				
Menthe poivrée <i>Mentha piperita</i>	Basilic <i>Ocimum basilicum</i>	Cardamome <i>Elettaria kardamomum</i>	Camomille noble <i>Chamaemelum nobile</i>	Gingembre <i>Zingiber officinale</i>
Antispasmodique, analgésique et anti-inflammatoire. Aide à soulager les crampes intestinales, notamment en cas d'inconfort digestif.	Antispasmodique, utile contre les spasmes gastriques.	Apaise les ballonnements et stimule la digestion.	Anti-inflammatoire et décontractante musculaire. Agit également sur la sphère émotionnelle en apaisant le système nerveux.	Antispasmodique, analgésique, anti-inflammatoire. Utile en cas de crampes intestinales et d'inconfort digestif.
		Fenouil (cf. p. 5)		



Comment pratiquer l'automassage à l'aide de l'Huile de massage bien-être pour le ventre ?

Chez soi le matin à jeun ou le soir, effectuer des mouvements doux et fermes pour stimuler le transit intestinal. En cas de ballonnements, pratiquer l'automassage après les repas. En situation de stress, le massage permet de soulager rapidement son ventre, que l'on soit au bureau, à la maison ou dans les transports. Effectuer des mouvements circulaires avec ses paumes de mains en tournant toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. L'Huile de massage bien-être pour le ventre contient des huiles essentielles de menthe poivrée, lavande, camomille romaine, cardamome, fenouil, basilic et citron ainsi que des huiles végétales de jojoba, tournesol et nigelle.

- Astuces de la médecine chinoise : points réflexes à masser dans la zone ventrale
Appuyer sur ces points avec l'index ou masser de manière circulaire avec un peu d'huile, au moins 30 à 45 secondes :
- point d'acupuncture KG12
6 largeurs de doigt au-dessus du nombril, à mi-chemin entre nombril et extrémité du sternum ;
 - point d'acupuncture MP15
6 largeurs de doigt de part et d'autre du nombril ;
 - point d'acupuncture Ma25
3 largeurs de doigt de part et d'autre du nombril.



Quelles sont les substances actives dans les comprimés Équilibre du ventre (Bauch Balance) ?

Les comprimés Équilibre du ventre contiennent des substances entièrement naturelles, telles que le lithothamne, la chicorée, les pépins de pamplemousse et l'huile essentielle de menthe poivrée. Le lithothamne est une algue riche en calcium qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives. Ces enzymes sont des molécules qui contribuent à dégrader les aliments en les fractionnant en plus petits morceaux, afin de permettre leur meilleure assimilation par l'organisme. Elles sont donc des acteurs indispensables d'une bonne digestion.

La chicorée est riche en inuline et améliore le transit intestinal. L'inuline est une fibre hydrosoluble qui joue le rôle de prébiotique en alimentant les bonnes bactéries de notre flore intestinale – qui ont un impact sur l'ensemble de notre métabolisme. De nombreux troubles digestifs relèvent d'un déséquilibre de ces bactéries. Les protéines et glucides contenus dans les fibres sont les principales sources d'énergie de notre microbiote intestinal. Les fibres ne sont pas digérées en amont, elles atteignent le gros intestin sans être dégradées, ce qui permet de nourrir les bonnes bactéries. L'extrait de pépins de pamplemousse riche en bioflavonoïdes aide à lutter contre les infections bactériennes des voies digestives comme la tourista ou les mycoses digestives.

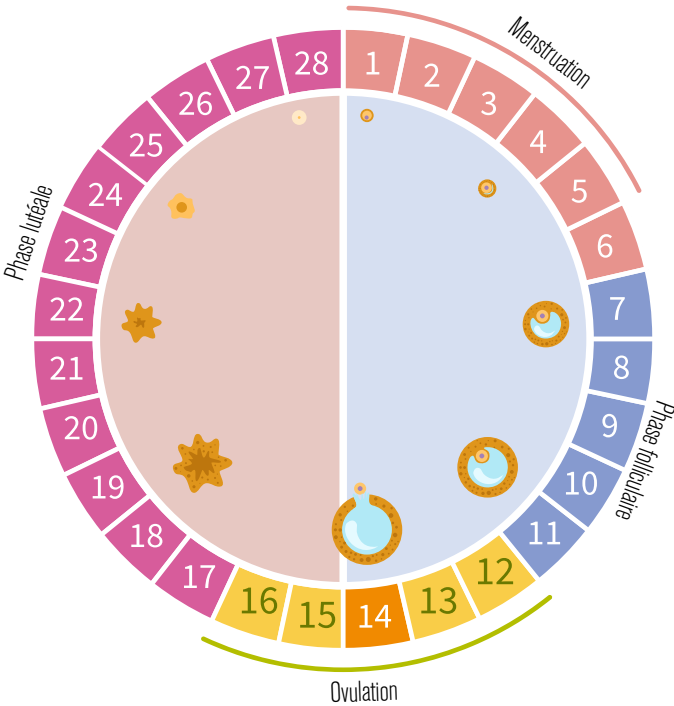


À quelles problématiques s'applique la Synergie d'huiles essentielles Mal des transports ?

Très efficace sur les nausées, par exemple en cas de mal des transports, de maladie ou en post-opératoire. Quelques gouttes dans un diffuseur ou simplement à respirer directement au-dessus du flacon dans la voiture, le bateau ou l'avion. Ce mélange aroma composé de menthe poivrée, citron et gingembre devient votre meilleur allié pendant vos trajets. En stick inhalateur, il est autorisé pendant la grossesse.

Une alimentation adaptée au cycle féminin pour un meilleur bien-être

Des hormones à l'équilibre et un meilleur ressenti corporel. Ce concept nutritionnel simple s'adapte aux phases du cycle menstruel. Bien-être hormonal et intestinal au rendez-vous.



Tu souhaites équilibrer tes hormones et aborder de manière holistique des maux tels que le syndrome prémenstruel, les douleurs de règles, l'acné, l'alopécie (perte des cheveux), les fluctuations d'humeur ou les problèmes de poids ? La nutrition en accord avec ton cycle peut t'aider à atteindre ton équilibre hormonal. Cette forme de nutrition cyclique te permet d'adapter ta vie aux besoins de ton corps – et pas l'inverse.

Alimentation cyclique
La femme menstruée passe chaque mois par quatre phases hormonales au cours de son cycle : menstruation, phase folliculaire, ovulation et phase lutéale. Pendant la phase folliculaire et l'ovulation, ton métabolisme est plus lent. Une alimentation plus légère, composée de smoothies, de légumes vapeur ou de salades sera particulièrement bien tolérée. Pendant la phase lutéale et la menstruation, en revanche, la température de ton corps baisse en raison de la chute des œstrogènes. Pour te sentir bien, tu auras plutôt besoin de plats qui te réchauffent, comme des plats mijotés consistants. Certains aliments spécifiques sont favorables pendant les différentes phases du cycle.

Retrouve en ligne l'article complet avec toutes les recommandations alimentaires pour les quatre phases du cycle : menstruation, phase folliculaire, ovulation et phase lutéale. Scanne le code QR.



Grand Cru en provenance du Congo

2009 : La guerre civile qui a duré 10 ans dans l'est du Congo prend fin, le pays est détruit. Une poignée de plantes aromatiques dans ses bagages et en tête l'objectif de construire un avenir pour sa famille, Charles Schafrad retourne au pays.

Géranium bourbon et eucalyptus citronné



1



2



3

Grand cru en provenance du Congo

*farfalla Grand cru depuis 2019
Surface cultivée 100 ha*

*Plantes aromatiques : géranium
bourbon, eucalyptus citronné*

*On aime : un projet ambitieux
et plein d'espoir, sur une terre
brûlée par la guerre, qui ouvre
de nouvelles perspectives à une
région entière*



4

1. Travail au champ
2. Les membres de l'équipe agricole au milieu d'un champ de géranium bourbon
3. Vue d'un champ
4. Charles Schafrad
- 5.-6. Eucalyptus citronné



5



6

Créer des perspectives grâce aux plantes aromatiques

Le climat est doux sur ces hauteurs, à 1 800 mètres d'altitude. Sol alluvial, terre noire et deux saisons des pluies par an rendent le terrain fertile. Charles Schafrad a travaillé comme réfugié dans une ferme ougandaise qui cultivait le géranium bourbon à petite échelle pour la distillation. En 2009, il est retourné en République Démocratique du Congo, pays dévasté par la guerre. Dans ses bagages, il avait quelques boutures de géranium. Dans son cœur, il portait un plan pour sa famille et sa région d'origine, Ituri, à l'est du pays. Les quelques boutures ont permis de démarrer une culture de plantes aromatiques et une coopérative, qui cultive et distille aujourd'hui, outre le géranium bourbon, l'eucalyptus citronné et d'autres graminées comme le palmarosa et la citronnelle.

Après seulement quelques années, l'huile distillée des géraniums bourbon cultivés avec patience et vénération convainc par sa note merveilleusement fleurie et ses composants d'une qualité exceptionnelle.

Deux fois par an, les aides agricoles coupent les plants de géranium – délicatement et avec un savoir-faire maîtrisé –, afin que ceux-ci puissent repartir et donner naissance à une nouvelle plante.

Au contraire de nombreuses autres plantes aromatiques, les feuilles de géranium fraîchement coupées ne sont pas portées de toute urgence à la distillerie. On commence par les faire sécher à même le champ avant de passer à l'étape de la distillation. Pour un kilo d'huile essentielle, il faut 500 à 600 kg de feuilles de géranium bourbon – ce qui correspond à une surface de culture de 40 hectares.

À partir des feuilles des quatre hectares d'eucalyptus citronné (eucalyptus citriodora), on extrait l'huile prisée d'eucalyptus citronné. Cette culture a une double utilité. D'une part, on distille à partir des feuilles l'huile essentielle citronnée utile pour de nombreuses problématiques. D'autre part, les parties ligneuses de la plante alimentent le

feu à bois de la distillerie à la vapeur. Les déchets de la distillation sont compostés et permettent de maintenir la fertilité des sols.

Dans le domaine social, le projet de plantes aromatiques de Charles Schafrad est une référence. Sur les 150 employés, 80 % sont des femmes, beaucoup d'entre elles mères célibataires. En dehors de la plantation, elles peinent à trouver du travail rémunéré. En parallèle, l'initiative s'engage en faveur de la scolarisation des enfants, de la prévention santé ou des indemnités maladie, de l'approvisionnement en eau potable ou d'autres sujets cruciaux. La culture bio garantit le maintien de la fertilité des sols et de l'environnement naturel ainsi que la production de denrées alimentaires pour la population. Un projet ambitieux et porteur d'espoir sur un sol dévasté par la guerre, qui ouvre de nouvelles perspectives à une région entière grâce à la culture et à la transformation de plantes aromatiques.



Temps et volumes de distillation en comparaison

Pour 1 kg d'huile essentielle

Géranium bourbon
500-600 kg de feuilles de géranium bourbon
40 hectares
Durée de distillation : 1-2 heures
2 récoltes par an en janvier et en août

Eucalyptus citronné
40 kg de feuilles d'eucalyptus citronné
4 hectares

Équilibre du ventre

Pour le bien-être du ventre au naturel



Pour un meilleur bien-être

Compagnon de voyage

New





rendez-vous farfalla au Viktualien- markt de Munich

farfalla fait voler les papillons à travers le Marché des Victuailles munichois. À l'automne 2023, le premier pop-up store farfalla d'Allemagne sera ouvert à Munich, la capitale bavaroise. Jusqu'à présent, seule la Suisse disposait de ses propres magasins farfalla. « Nous pourrions désormais montrer aussi à nos clientes allemandes ce qui forge notre identité, quelles sont nos valeurs et notre histoire », a déclaré Malvin Richard, PDG de farfalla. Nos clientes pourront plonger dans l'univers des plantes aromatiques. Les ateliers proposés sur des thèmes variés initieront les visiteuses à l'emploi de l'aromathérapie chez soi, avec en cadeau un mélange qu'on aura composé soi-même et des trucs et astuces pour améliorer son bien-être. Naturellement, tous les produits farfalla pourront être testés, touchés et sentis.

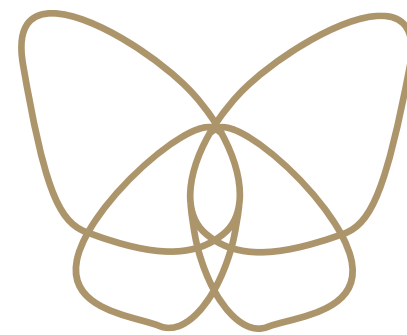
Stefanie Badertscher, Retail Managerin des succursales farfalla, se réjouit du nouveau local commercial qui a été choisi. « Le site du Viktualienmarkt est idéal. Cet endroit est un véritable pôle d'attraction pour les Munichois comme pour les touristes. Et dans le quartier avoisinant du Gärtnerplatz, on trouve des marques de niche, des boutiques durables, des start-ups et une zone résidentielle. Cela nous correspond très bien. »

Culture de plantes aromatiques en Suisse

Depuis 2020, l'Oberland zurichois s'est enrichi d'une attraction olfactive : non loin du siège principal de farfalla à Uster, dans le canton de Zurich, farfalla cultive – en coopération avec la Fondation Wagerenhof – des plantes aromatiques pour la distillation d'huiles essentielles.

À l'été 2023, la grande distillerie en acier inox – qui avait pris provisoirement place au Wagerenhof – a déménagé sur un nouveau site hors norme : en surplomb de la commune et du lac Greifensee, elle trône désormais dans le château-fort d'Uster, à quelques minutes à pied du siège de farfalla.

Les amateurs de diversité trouveront leur compte au siège principal de farfalla, dans le grand jardin bio de plantes aromatiques et médicinales de toutes sortes. Lavande et menthe poivrée destinées à la distillation poussent sur des champs de dimensions généreuses au nord-est de la commune.



farfalla est synonyme de bien-être

Holistique et durable. Parallèlement à nos produits – qui nous donnent des ailes au quotidien grâce à la force des plantes aromatiques –, nous recherchons et transmettons toujours de nouvelles astuces pour soutenir le bien-être dans une perspective holistique. Des ateliers pour nos clientes, l'engagement dans des projets sociaux, des innovations produit et bien plus encore : tout cela fait partie de notre mission bien-être.

Suivez notre actualité bien-être sur www.followthebutterfly.com



Compléments alimentaires signés farfalla

Les compléments alimentaires naturels enrichissent avantageusement un régime équilibré. Vitamines, minéraux et antioxydants essentiels soutiennent les fonctions physiologiques normales et renforcent le bien-être naturellement : un choix intelligent pour alimenter son corps de manière optimale. Les compléments alimentaires farfalla contiennent des huiles essentielles naturelles, qui sont labellisées comme « arômes ».

Astuce de femmes : Herbadonna

est un réseau professionnel suisse de gynécologues, de pharmaciens et d'autres thérapeutes qui rassemblent, évaluent et utilisent des connaissances pratiques sur les possibilités de soins de troubles gynécologiques et obstétricaux par les plantes.

Le site met à disposition une liste à jour de tous les professionnels en activité de l'espace germanophone qui traitent en phytothérapie les questions liées à la santé féminine et sont disponibles pour prendre de nouvelles patientes.

www.herbadonna.ch



Experte en bien-être #8

Stefanie Badertscher, Retail Managerin
des succursales farfalla

« L'équilibre entre travail et vie privée m'importe beaucoup. Pour aborder le travail débordante d'énergie, je planifie en conscience des activités de loisirs qui me permettent de recharger mes batteries : savourer une tasse de thé, lire un livre, profiter d'un bon bain ou faire une longue promenade. Pour prendre soin de ma santé mentale, je consigne dans un petit cahier mes expériences positives, mes succès petits ou grands. Je relis ces notes dans les phases où la vie coule moins de source – pour m'aider à changer de perspective et à retrouver force, courage et confiance. »



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
Stefanie Hertig
8ème édition
Magazine follow the butterfly,
automne 2023,
imprimé par pva Landau

Décommander:

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

Ta peau aussi a le droit de décompresser

Notre peau fatigue et vieillit : le stress en serait-il le coupable ? Miroir de l'âme, la peau réagit effectivement de manière épidermique aux hormones du stress. Outre les symptômes cutanés évidents comme les taches rouges ou les petits boutons, le stress est également co-responsable des signes visibles de fatigue et de vieillissement cutanés.

La peau est notre plus grand organe, un vêtement magique maître du multitasking : organe d'absorption, de détox, de protection, de perception sensorielle, il est également une composante cruciale de notre système immunitaire. Prendre soin de sa peau, c'est prendre soin de sa santé !

Le stress nous attaque par tous les pores

La peau et le cerveau sont étroitement liés. Notre état psychique se lit directement sur notre peau : nous pâlissons, rougissons ou avons la chair de poule. Le stress nous affuble vite d'une mine fatiguée et terne. Il peut même déclencher – outre des signes prématurés de vieillissement cutané – des rougeurs, des impuretés et des processus inflammatoires.

À long terme, le stress psychique affaiblit le système immunitaire de la peau au même titre que les substances nocives ou les rayons UV.

Au-delà des symptômes de stress évidents comme les taches rouges ou les petits boutons, les signes visibles de vieillissement cutané vont également de pair avec le stress. Les neurotransmetteurs du stress ralentissent le renouvellement cellulaire, faisant perdre à la peau tonicité et éclat, accélérant son vieillissement et la formation de rides. Le film hydrolipidique est également perturbé : la peau produit du sébum, substance grasse, en excès ; simultanément, la capacité à conserver l'eau diminue, source de déshydratation. En situation de stress, la microcirculation cutanée faiblit car notre corps donne la priorité aux organes vitaux. Les radicaux libres obtiennent alors carte blanche, notre peau encaisse et ça se voit ! Le com-



plexe actif extrait de la rose de Damas permet d'interrompre cette cascade de processus néfastes. Les résultats de nouvelles recherches scientifiques nous permettent de profiter du rituel habituel de soins du visage pour déstresser la peau au passage. Car soigner sa peau, c'est préserver sa santé – de préférence avant que le stress ne se révèle aux yeux de tous en provoquant une éruption cutanée.

Préserver la peau du stress et du vieillissement grâce à Alpine Rose A+

Depuis 40 ans déjà, farfalla mise sur la force des plantes aromatiques en matière de soins cutanés. Or, une nouvelle étude vient de démontrer que les récepteurs olfactifs de la peau pouvaient déclencher une réponse antistress. Le complexe actif d'Alpine Rose A+ à base de rose de Damas active justement les récepteurs olfactifs de la peau, réduisant ainsi la transmission des biomarqueurs cutanés du stress. Voilà une découverte résolument novatrice en accord avec les

propriétés relaxantes attribuées à la rose depuis la nuit des temps, exploitées en aromathérapie.

À une époque où le stress et la pression du temps sont partout, nous aspirons à des solutions efficaces alliant relaxation et soins beauté.

L'innovation d'Alpine Rose A+ est parfaite pour les femmes à l'agenda surchargé qui recherchent un soin jour et nuit 2 en 1 à la fois doux et efficace.

Dans la tranche d'âge des 35-50 ans, le travail et les obligations familiales accaparent nos journées et il est difficile de trouver du temps pour décompresser. Alpine Rose A+ de farfalla allie réduction du stress et soin anti-âge en un seul produit. Cosmétique bio certifié (Natrue), végan.

Les substances actives contenues dans Alpine Rose A+



La rose de Damas : soulage le stress

Un extrait breveté de rose de Damas (rosa damascena) exploite la capacité de la peau à réagir aux molécules olfactives. L'extrait active les récepteurs olfactifs de la peau, réduisant la transmission des messagers du stress et protégeant ainsi la peau.



La rose des Alpes : une action antioxydante

Cette espèce de rhododendron issue des sommets alpins possède des composants qui la protègent des effets du stress. Sa forte concentration en polyphénols la protège des radicaux libres, ce qui rend son extrait si pertinent pour la protection cellulaire en soins cutanés.



Le bakuchiol : une alternative au rétinol

Extrait à partir des graines de Babchi – plante d'origine indienne –, le bakuchiol est une alternative naturelle au rétinol. Il atténue les rides aussi bien que la vitamine A pour une tolérance nettement supérieure. Il stimule la production de collagène de la peau et favorise l'hydratation.

MAMbrella – Suivi sage-femme pour des femmes en exil

L'odyssée MAMbrella commence en mai 2018. Le cabinet de sage-femme mobile se met en route en direction de la Serbie. Son objectif : accompagner des femmes en exil pendant la grossesse et la période post-natale. Les deux sages-femmes suisses Eliane et Laura sont à l'origine de l'initiative de MAMbrella. Leur souhait d'exercer leur métier de sage-femme en dehors des normes et structures habituelles s'est manifesté très tôt et s'est renforcé au cours de leurs expériences personnelles. Dans un bus réaménagé, elles donnent accès à leurs conseils aux femmes enceintes et aux nouvelles mères, en les suivant pendant leur grossesse et après la naissance.

Malgré une bonne préparation, Laure et Eliane constatent que bien des choses ne se déroulent pas comme prévu. Après des difficultés au démarrage en Serbie, le cabinet de sage-femme mobile gagne finalement Athènes dans la précipitation. Le véritable travail de sage-femme peut enfin commencer. Par la collaboration étroite avec l'ONG locale AMURTEL Greece, MAMbrella parvient rapidement à trouver ses

marques dans la capitale grecque. Les semaines sont bien remplies par les suivis de grossesse et l'accompagnement post-partum dans différents camps de réfugiés à proximité d'Athènes ou dans le cabinet de sage-femme d'AMURTEL. Différents ateliers sur la santé reproductive des femmes sont également organisés. Le projet est bien ancré sur place. L'affluence des intéressées témoigne de l'ampleur des besoins.

Puis la crise du COVID bouleverse le quotidien désormais rôdé. Même si l'équipe MAMbrella demeure à Athènes pendant presque toute la pandémie et peut même proposer un accompagnement en ligne, le travail de sage-femme doit s'adapter. Depuis la pandémie, l'accès aux camps de réfugiés est devenu impossible en pratique. Les sages-femmes se déplacent donc plus souvent avec leur mallette au lieu de circuler dans leur cabinet mobile. Elles rendent visite à domicile aux femmes en exil. Souvent, les femmes vivent leur exil seules, sans soutien familial. MAMbrella tente, en collaboration avec d'autres organisations et d'autres corps de métier, de remédier à cette situation pour permettre à ces femmes enceintes un bon démarrage dans la maternité.

Leurs destinées, leurs histoires de vie, les traumatismes vécus empêchent souvent ces femmes de vivre leur grossesse dans l'espoir. Les sages-femmes essaient, lors des examens de suivi, de mettre l'accent sur le positif. La joie d'accueillir un enfant doit pouvoir aussi trouver sa place, malgré les conditions de vie souvent très précaires, malgré tous les soucis et les peurs.



Cet article a été rédigé par l'équipe de MAMbrella. La crise des réfugiés demeure une crise. Malheureusement, peu de choses ont changé ou se sont améliorées ces dernières années. Le projet MAMbrella est financé intégralement par des dons. Pour permettre sa pérennité et

continuer à soutenir des femmes en exil, l'association dépend toujours de soutiens financiers. Voulez-vous également contribuer à réaliser de grandes choses à petite échelle ?

Coordonnées du comptes MAMbrella pour les dons

IBAN : CH48 0839 0035 4855 1000 3.
Le projet MAMbrella est reconnu d'intérêt général en Suisse et enregistré comme tel. Les dons sont donc déductibles des impôts en Suisse. Pour en savoir plus sur le travail de MAMbrella, consultez www.mambrella.ch.



Fotos: MAMbrella



Soutien sages-femmes farfalla

« Tous les enfants devraient pouvoir venir au monde dans de bonnes conditions, pas seulement ceux qui ont le privilège de naître au sein d'une société prospère » : telle est la conviction de notre PDG Malvin Richard. Pour permettre aux enfants de pays défavorisés un meilleur démarrage dans la vie, farfalla a créé le soutien sage-femme farfalla en 2018. Car pour farfalla, il

est clair que notre responsabilité ne s'arrête pas sur le pas de notre porte. Chaque vente de produit farfalla soutient des projets de sages-femmes, la bourse d'études pluriannuelle accordée à une sage-femme éthiopienne, le cabinet sage-femme mobile de Madagascar, de plus petits projets sur le territoire national et aussi les sages-femmes de MAMbrella.

farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

Bien-être féminin

Pour être une femme épanouie

Soutient la
flore intime
naturelle

Renforce sa
fonction protectrice

À la sauge
sclarée et à l'huile
de grenade
riche en
phytoœstrogènes

Ressuscite
la déesse en toi



100%

naturel



végan



testé



Natru



swiss made



7 612534 259194 >