

2024#9

Follow the Butterfly

Force mentale

*La force des plantes
aromatiques pour une
santé psychique au top*

La pleine
conscience
au quotidien

*Ou: les enseignements
de Beppo, le balayeur de rue*

Découvrir la
cuisine aroma

*La révolution gustative farfalla
qui réveillera vos papilles*



Sommaire

4



Force mentale

L'aromathérapie peut favoriser la force mentale à maints égards : réduire le stress et stimuler la relaxation, améliorer l'humeur et la concentration en apaisant le sommeil et les angoisses

24



Soin cutané prébiotique pour une peau saine

- 3 Édito
- 4 Force mentale et puissance de la plante aromatique
- 7 Interview: Les huiles essentielles en psychiatrie
- 10 Nouveautés produits
- 11 Nouveautés produits
- 12 Nouveautés produits
- 13 Nouvelles boutiques
- 14 Résilience et équilibre par les pierres précieuses
- 16 La pleine conscience au quotidien
- 20 Plaisir estival (pas seulement) à Uster
- 24 Soin cutané prébiotique pour une peau saine
- 26 Découvrir la cuisine aroma
- 29 follow the butterfly – Mentions légales
- 30 Swiss Pine (Pin cembre)

20

Plaisir estival (pas seulement) à Uster

En collaboration avec la Fondation Wagerenhof, farfalla cultive la menthe poivrée et la lavande fine non loin de son siège social



Editorial



romathérapie, pleine conscience, respiration : la présente édition du Magazine farfalla nous invite à accorder plus d'espace à l'introspection et à notre bien-être mental.

Ces derniers mois, nous avons étudié la santé mentale dans ses multiples dimensions et avons développé – en collaboration avec des institutions psychiatriques de renom – la ligne Aromacare Force mentale. Les produits de cette ligne t'accompagneront dans les situations de vie difficiles en t'apportant soutien et réconfort (lire p. 10). Notre bien-être à tous – physique comme psychique – mérite de l'attention. En effet, il est facilement mis à mal par le stress quotidien.

Notre souffle est un outil puissant, toujours disponible, pour nous détendre et évacuer le stress. Par des exercices de respiration ciblés, nous pouvons apaiser le système nerveux et apporter de la clarté dans nos pensées. Notre perception olfactive est intimement liée au souffle. L'association d'exercices de respiration à l'aromathérapie est ainsi un duo gagnant !

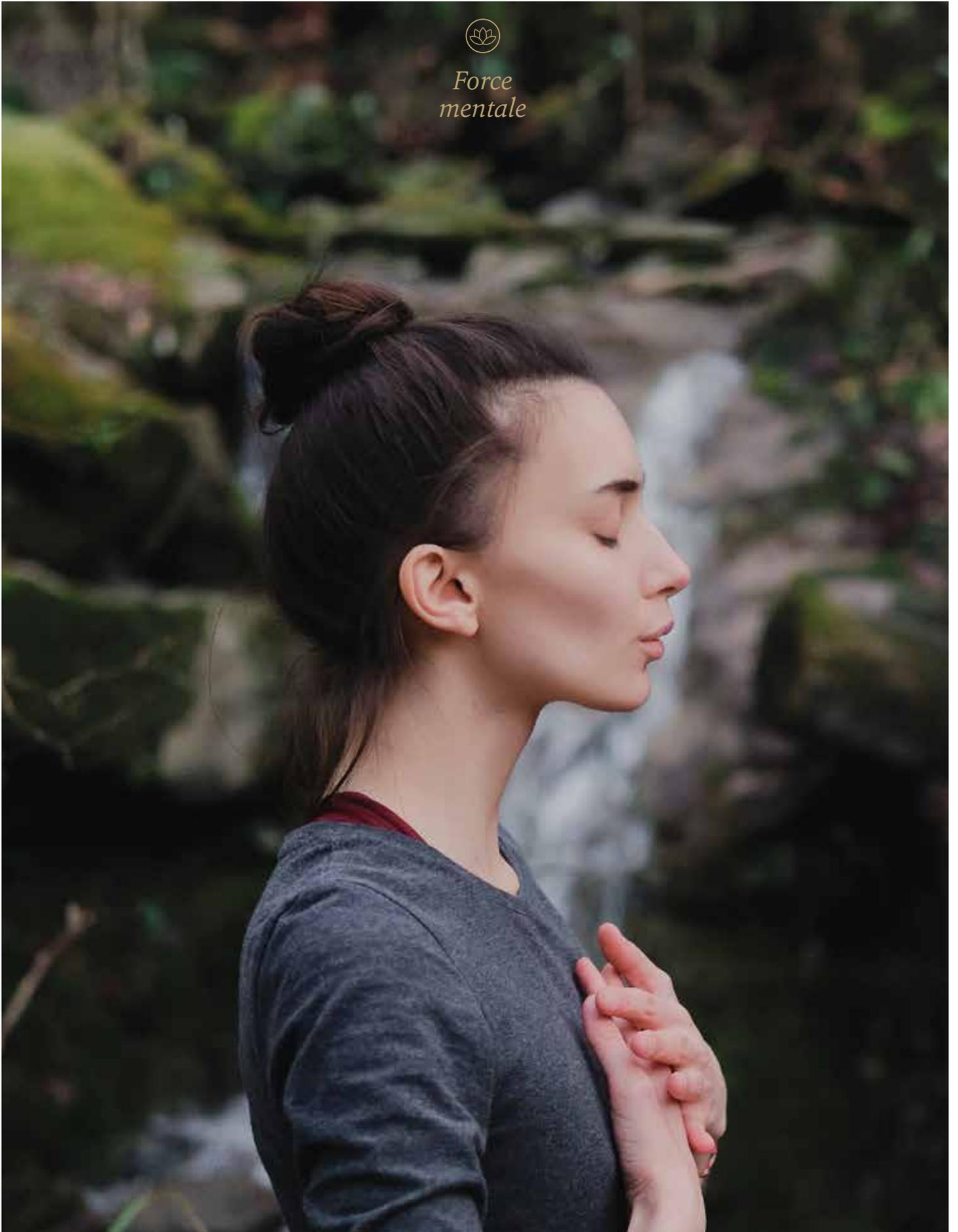
Cette édition te livre de nombreuses pistes pour intégrer davantage de pleine conscience et de force mentale dans ton quotidien. Nos expertes en aromathérapie, psychiatrie, yoga et breathwork partagent leurs suggestions pour t'accompagner dans cette voie.

Salutations ailées,

L'équipe farfalla



*Force
mentale*



Force mentale et puissance de la plante aromatique

Notre psyché est comme un jardin, qui nécessite lumière, chaleur et tendre attention pour s'épanouir et prospérer. Si nous sommes à l'écoute de nous-mêmes et percevons nos ressentis, nous gagnons en stabilité interne et développons un feeling de ce qui nous fait du bien. Ainsi, nous préservons notre bien-être psychique même pendant les périodes mouvementées, sans que le stress et les crises ne nous fassent perdre le cap. Les parfums peuvent nous accompagner tendrement dans ce cheminement.

Le droit à la santé est un droit humain fondamental – tel qu'il est énoncé dans le préambule de la charte des Nations unies. La santé – physique comme psychique – y est considérée comme essentielle au bien-être de chaque être humain. Pourtant, les maladies psychiques progressent dans notre société en mutation rapide. Notre quotidien habituel nous impose d'ores et déjà son lot de défis et de soucis. Perte d'emploi, maladies, crises : notre équilibre psychique est encore mis à mal par des événements perturbateurs. Pour ne rien arranger, l'insécurité à l'échelle mondiale, la perte du sentiment de communauté et avant tout

l'augmentation du niveau général de stress exercent une pression supplémentaire sur notre santé mentale. Le burn-out et les pathologies liées telles que la dépression et l'anxiété sont en essor. Bien sûr, beaucoup d'autres facteurs sont responsables des maladies psychiques : facteurs biologiques tels que les processus génétiques, hormonaux ou neurochimiques, facteurs psychologiques tels que les traumatismes et les influences environnementales – dont font partie des maladies physiques et d'autres événements de vie. Nous tous devons donc nous prémunir contre le stress et l'insécurité en stimulant notre force intérieure.

L'auto-prise en charge au service de notre stabilité interne

Notre jardin intérieur mérite de l'attention. De la même façon que nous libérons en douceur un jardin naturel de ses mauvaises herbes – qui prennent à nos plantes l'énergie et la lumière dont elles ont besoin –, notre psyché a besoin d'entretien : réguler les pensées et ressentis qui nous traversent en permanence en les orientant positivement, laisser fleurir les émotions positives. Notre stabilité mentale gagne à être stimulée par une attitude constructive.

Quand des nuages se profilent à l'horizon et que des jours sombres

Huiles essentielles pour la force mentale



Cèdre de l'Atlas
Cedrus atlantica

Diffuse une chaleur balsamique et incarne la force, la douceur et le réconfort.



Benjoin
Styrax tonkinensis

Chaud, balsamique et sucré, il apporte sécurité, protection, réconfort et chaleur.



Bergamote
Citrus aurant, bergamia

Parfum citronné fruité aigre-doux pour les personnes à tendance anxieuse. Pour faire entrer la lumière dans les esprits les plus tourmentés.

Résilience et auto-prise en charge

se profilent, nous recherchons un refuge protecteur dans le jardin intérieur qui nous préserve des tempêtes de l'existence. Les mots clés sont ici la résilience et l'auto-prise en charge. Intégrer consciemment les parfums à son quotidien peut avoir de multiples effets positifs : maints composants des huiles essentielles apaisent le système nerveux et contribuent à dénouer les tensions. Les arômes d'agrumes comme l'orange, le citron ou le pamplemousse améliorent l'humeur, véhiculent la joie et la légèreté.

Ces ressentis positifs contribuent à la résilience émotionnelle en nous aidant à briser les schémas de pensée négatifs. Inspirer et percevoir consciemment des parfums nous aide à rester présent à l'instant et à trouver le calme intérieur. Prendre le temps de savourer un parfum agréable sous la forme d'un bain délassant, d'un massage aux huiles essentielles ou en remplissant un diffuseur, c'est s'accorder de l'attention. On signale ainsi au corps et à l'esprit que l'on prend bien soin de soi. Dans l'épreuve, les parfums nous apportent de la joie de vivre et de la beauté, comme des fleurs multicolores dans notre jardin. Ils représentent aussi l'arbre vigoureux



dont les branches nous protègent et dont le tronc nous retient.

Parfums et bien-être

Être fort comme un arbre dans la tempête des pensées : les huiles essentielles peuvent constituer des aides douces et bienfaisantes – tant pour renforcer la santé mentale qu'en accompagnement des maladies psychiques. Lorsque l'esprit est épuisé et recherche son chemin vers la lumière, elles peuvent offrir de l'espoir, de la contenance et du réconfort, améliorer l'humeur et apaiser les angoisses. Elles nous

rappellent de prendre soin de nous et assurent notre bien-être dans les situations difficiles, au travail, face à la maladie ou dans un moment de solitude.

Sens olfactif et système limbique

Mais comment un parfum parvient-il à influencer notre humeur, notre concentration ou notre niveau de stress, à nous catapulter soudainement dans un souvenir de vacances révolu depuis longtemps ? Le sens olfactif humain est étroitement lié au système limbique, une zone du cerveau responsable de nombreux processus inconscients. C'est là que siègent nos émotions et nos souvenirs, là que sont régulés notre sommeil, notre comportement et notre mémoire à long terme, de même que notre réaction au stress ou notre motivation.

Lorsque nous respirons un parfum, ses molécules sont acheminées des muqueuses olfactives vers les récepteurs olfactifs, à partir desquels des signaux sont envoyés directement au système limbique. Les perceptions olfactives sont les seules perceptions sensorielles qui atteignent le cortex par voie directe sans intervention du thalamus – la plus grande zone de l'hypothalamus >



Camomille romaine Chamaemelum nobile

Possède des propriétés relaxantes, anti-dépressives et réconfortantes. Contribue à renforcer la résistance nerveuse et à trouver l'équilibre intérieur.



Néroli (fleur d'oranger) Citrus aurantium ssp. aurant

Interpelle l'inconscient, aide à se détendre, à lâcher prise en cas d'anxiété. Considéré comme très apaisant.



Orange douce Citrus sinensis

Apaisante en cas d'agitation et de stress, réconfortante en cas de soucis et de tristesse.

Interview

Regula Rudolf von Rohr Les huiles essentielles en psychiatrie



Madame Regula Rudolf von Rohr est spécialiste de l'aromathérapie et de l'aromathérapie en milieu psychiatrique à la Clinique psychiatrique universitaire de Bâle. Elle y a introduit l'aromathérapie il y a de nombreuses années et a établi l'aromathérapie psychiatrique auprès des services médicaux et thérapeutiques.

Comment l'aromathérapie peut-elle aider les personnes en situation de crise psychique ?

Le parfum permet d'accéder directement à nos émotions. Ainsi, il est possible d'influer sur nos émotions, très rapidement et simplement, de déclencher immédiatement des émotions positives, de réguler des tensions ou de se concentrer. L'aromathérapie est un moyen simple d'influer sur nos états psychiques.

Comment l'aromathérapie est-elle utilisée chez vous, à la Clinique psychiatrique universitaire de Bâle (UPK) ?

Sur la peau et beaucoup par inhalation, en respirant une languette odorante, un stick inhalateur, ou encore une pierre odorante placée à proximité. Les utilisations sur la peau comme les frictions sont proposées en utilisation autonome guidée. Il y a aussi les bains de pieds et les bains complets qui gagnent encore à être établis dans le planning quotidien des services hospitaliers. Nous mettons également l'accent sur des dispositifs mobiles tels que les roll-on, faciles à garder à portée de main, utilisables sur la peau ou par le nez.

Les utilisations varient-elles en fonction de la pathologie psychique concernée (par ex. dépression, trouble anxieux, dépendances) ?

Oui, il existe effectivement des différences. Les personnes dépressives répondent mieux à de faibles doses. Des parfums trop intenses ont tendance à les surstimuler. En revanche, nous proposons à des patients très agités des applications cutanées à plus forte dose, allant jusqu'à 3 %.

Quelles huiles essentielles sont utilisées le plus souvent dans le traitement des patients en psychiatrie et pourquoi ?

Les arômes d'agrumes sont essentiels, même si toutes les personnes ne les apprécient pas d'égale manière. Il faut aussi des parfums permettant de redescendre, de s'ancrer. Les composants sucrés comme le tonka ou le benjoin ont leur importance. Les herbes aromatiques comme la lavande ou la marjolaine comptent aussi beaucoup. Pour les huiles nous venant des arbres, nous commençons par l'épicéa, le cèdre de l'Atlas étant une essence de suite adaptée.

Les préférences des patients jouent-elles un rôle dans le choix des huiles essentielles ?

Le rôle principal, même ! En tant qu'experte, je procède à une sélection de parfums sur la base de mes connaissances, et le patient choisit quel parfum il souhaite utiliser en fonction de sa perception olfactive.

Quels retours vous donnent les patients sur l'aromathérapie ?

Un très grand nombre de retours positifs. Les personnes qui aiment les parfums sont très reconnaissantes de cette option très personnalisable et sur mesure. Certains patients découvrent ainsi une façon de prendre soin de soi, ce qui n'est souvent pas facile dans leur situation. Bien sûr, on a aussi des gens qui disent ne pas ressentir d'effet. Il s'agit alors d'apprendre à donner de l'espace et de la valeur à un ressenti agréable. Si la personne y parvient, elle constate les bienfaits de faire quelque chose pour soi en situation d'hospitalisation – et aussi plus tard. Le travail d'aromathérapie est centré sur la perception de soi et l'emprise sur soi-même et sur le monde.

Qu'est-ce qui différencie l'aromathérapie pratiquée dans un centre psychiatrique de celle d'autres centres hospitaliers ?

Les hôpitaux généralistes s'orientent en fonction de symptômes clairs. Souvent, l'effet peut être mesuré ou évalué. On peut mesurer la pression artérielle ou évaluer les soins prodigués à une plaie. Dans le contexte psychiatrique, les résultats ne sont pas mesurables. Il s'agit de la perception pendant la crise, et l'expérience faite d'emprise sur soi et sur le monde, encore appelée l'efficacité personnelle. Ce sont les patients eux-mêmes qui évaluent.

Que voulez-vous dire exactement par emprise sur soi ?

Il s'agit pour le patient de percevoir consciemment ce qui lui fait du bien et de l'utiliser de manière ciblée. Cette capacité peut être travaillée et renforcée. Les huiles essentielles sont très bien adaptées à cet usage pour différentes raisons : d'abord, elles agissent très rapidement ; ensuite, les patients peuvent les employer en autonomie et découvrir par eux-mêmes, en renforçant ainsi leur emprise sur eux-mêmes.

Odorat et système limbique

ou cerveau intermédiaire. Cette connexion directe explique pourquoi les odeurs déclenchent souvent des réactions ou souvenirs fortement émotionnels, influençant notre état psychique. Cela vaut naturellement dans les deux sens : un parfum agréable peut stimuler le bien-être et la détente, tandis qu'une odeur désagréable peut déclencher des émotions négatives.

« Les parfums sont comme des ponts enjambant le flux de l'agitation quotidienne. Les ponts sont des adjuvants qui ouvrent la voie vers la nouveauté. Un parfum adapté, employé au moment opportun, peut faire des miracles. »

Des études montrent que les huiles essentielles augmentent l'activité des récepteurs du GABA et la libération de neurotransmetteurs dans le cerveau tels que la sérotonine et la dopamine, pouvant ainsi moduler l'humeur et la détente. La capacité de mémoire et de concentration peut être stimulée par des huiles essentielles bien choisies. Ainsi, dans le contexte gériatrique et les soins aux personnes démentes, l'aromathérapie gagne en importance.



Le cèdre de l'Atlas est un arbre majestueux. Son tronc nous porte, tandis que ses branches nous offrent protection et sécurité. Ce n'est pas un hasard si on retrouve souvent cet arbre géant dans les jardins des cliniques. Dans la ligne Aromacare « Force mentale », l'huile essentielle de cèdre de l'Atlas apporte ses propriétés stabilisantes et fortifiantes, bienfaisantes pour notre psyché. Les aides d'aromathérapie sont des ancrages dans les situations difficiles et anxiogènes – notamment en cas de troubles de l'humeur et de deuil. L'utilisation ciblée de ces parfums peut être un soutien pour apaiser les angoisses, éliminer les tensions ou trouver du réconfort dans les situations de vie éprouvantes.

Parfums favorisant le bien-être psychique

Anxiété

Les propriétés anxiolytiques de nombreuses huiles essentielles comme la lavande ou l'orange ont été bien démontrées par de multiples études cliniques. Parallèlement à l'anxiété diffuse ou au trouble anxieux, l'anxiété précédant des interventions médicales (« peur du dentiste ») peut également porter atteinte à la santé, par exemple car elle oblige à ajourner les visites chez le médecin, ou parce que les hormones du stress génèrent des complications en cas d'intervention médicale.

Dépression

Les propriétés antidépressives de nombreuses huiles essentielles, notamment des huiles d'agrumes comme l'orange douce, la mandarine ou la bergamote, ont également été démontrées par la recherche. Différentes études cliniques affichent les résultats prometteurs d'interventions en aromathérapie (par exemple en diffusion ou sur une lingette odorante) en accompagnement des troubles dépressifs.

Troubles de la concentration

Des huiles essentielles comme le romarin à cinéole ou la menthe poivrée, par simples inhalations à sec (par exemple par stick inhalateur) ou en diffusion, peuvent améliorer les fonctions cognitives, et ainsi la concentration et l'attention. Cet effet est également bien documenté.



Stress

Des études montrent que des parfums comme la lavande, la rose, les agrumes ou la camomille peuvent contribuer à faire baisser significativement le niveau de stress, par exemple en cas d'exams ou de processus décisionnels éprouvants. L'usage au long cours, comme les inhalations régulières de lavande, peut également réduire le niveau général de stress et favoriser un sentiment de calme et de détente.

Deuil



En période de deuil, il faut faire de la place au sentiment de deuil, tout en renforçant l'espérance et la confiance. Les huiles essentielles comme le cèdre de l'Atlas, le bois de santal ou le néroli apportent du réconfort en favorisant l'apaisement et l'ancrage.

Agitation en cas de maladies neurodégénératives

Des symptômes typiques en cas de démence sont l'agitation, les troubles du sommeil ou les allées et venues incessantes. Les huiles essentielles de lavande et de mélisse se montrent prometteuses pour apaiser ces symptômes. Des études montrent que l'emploi de ces huiles – par exemple application d'huile de lavande sur les vêtements ou massage aroma à l'huile de lavande fine ou de mélisse – peut réduire significativement l'agitation.

Une longueur d'avance sur le blues hivernal

Par blues hivernal, on entend la baisse de l'humeur du début de l'hiver, encore appelée dépression saisonnière. En effet, en hiver, ensoleillement et activité physique nous font défaut. Certaines personnes sont particulièrement affectées par ces changements. L'élan vital diminue, la motivation baisse, un état dépressif se fait peu à peu sentir. Quelques astuces nous permettent néanmoins de résister au blues hivernal. Les huiles essentielles ont un effet stabilisant sur l'ensemble de notre système et nous aident à booster notre humeur. Certaines d'entre elles, antidépressives, nous remontent le moral et nous donnent de l'énergie : le citron, le pamplemousse, l'orange douce, le citron vert, la bergamote ou la mandarine. On peut les associer à des huiles essentielles fraîches favorisant l'ouverture : myrte citronné, cardamome, eucalyptus globuleux ou encore cajepout. L'élan vital peut être stimulé grâce à une synergie d'huiles, en rituel matinal ou encore avant une tâche importante.

Les huiles réchauffantes et réconfortantes sont également utiles dans ce type de phase. Elles nous apportent une sensation d'enveloppement et de bien-être : benjoin, vanille, jasmin, fleur d'oranger (néroli), rose, ylang-ylang et bois de santal en sont des exemples. En roll-on, en bain de pied ou en diffusion douce : pense à te chou-chouter !

Respecte bien les règles fondamentales de dilution (cf. tableau de dosage farfalla).

Une supplémentation en vitamine D peut aussi être utile à partir de l'automne : parles-en avec ton médecin. Pour rester active et stabiliser ton humeur, pense aussi à manger équilibré, à voir des amis, à consacrer du temps à tes loisirs et à faire de l'exercice.

Tamara Schmid est aromathérapeute diplômée, intervenante, enseignante et elle dirige des ateliers. Dans son cabinet 2SOUL, elle propose des consultations en santé mentale.



Force mentale

Être forte comme un arbre dans la tempête des pensées : des parfums soigneusement sélectionnés peuvent te donner la force psychique nécessaire. Quand l'esprit est épuisé et cherche la voie vers la lumière, ils te guident dans le labyrinthe des angoisses, te donnent de l'espoir et une touche bien-faisante de réconfort.



Spray d'ambiance bio
SOS anxiété

Sérénité et impulsions positives.

75 ml



Synergie d'huiles
essentielles Anti-blues

Émotionnellement stabilisant.

5 ml



Roll-on aroma
Zéro panique

Premier secours psychique.

10 ml



Synergie d'huiles
essentielles Tristesse

Apporte réconfort et stabilité.

5 ml

Pleine conscience

Ton espace de calme intérieur et de sérénité. Ta respiration t'apprend la présence dans l'instant. Au milieu de l'agitation quotidienne, nous perdons rapidement notre connexion à nous-mêmes et à notre environnement. Guidée par le parfum, tu apprécies et respectes chaque moment. Aux huiles essentielles 100% pures et naturelles (dont benjoin de Siam, encens, mandarine).



Spray d'ambiance bio
Aroma-Yoga

Équilibre intérieur et détente.

75 ml



Huile corporelle bio
Aroma-Yoga

Soin nourrissant à l'huile de jojoba.

75 ml



Spray corporel bio
Pause respiration

Bois de santal, rose et benjoin.

75 ml



Roll-on aroma
En conscience

Être dans l'instant à chaque respiration.

10 ml



Synergie d'huiles essen-
tielles Méditation

Benjoin, encens et notes d'agrumes.

5 ml

Derma Pro Biome Ultrasens

Conçu pour les peaux aux besoins spécifiques, tendant à l'eczéma ou à la rosacée. Testé dermatologiquement pour un meilleur grain de peau. Haute tolérance.



Fluide anti-rougeurs

Conçu pour les peaux tendant à la rosacée. Réduit les rougeurs et apaise les peaux irritées.

30 ml



Crème apaisante & réparatrice

Conçue pour les peaux tendant à l'eczéma et les peaux sèches.

30 ml

Derma Pro Biome Skinclear

Conçu pour les peaux à tendance acnéique. Pour un meilleur grain de peau. Testé dermatologiquement.



Fluide matifiant

Clarifie la peau, matifie le teint. Effet anti-brillance.

30 ml



Sérum nuit sebum control

Aide immédiate ultra-concentrée contre les boutons. Clarifie la peau.

15 ml



Masque minéral sebum control

Clarifie et apaise la peau par l'argile verte et l'arbre à thé.

50 ml

Swiss Pine

Purisme, esthétique et clarté sont les principes directeurs de la ligne de soins cutanés unisexe. L'arolle ancre les esprits surmenés. Son extrait issu des Alpes suisses protège du stress environnemental et apaise les peaux sensibles et irritées.



Crème visage au naturel

Soin visage qui pénètre rapidement pour une sensation agréable.

50 ml



Lotion corporelle

Soin bienfaisant et ultra-léger pour toutes les peaux.

150 ml



Douche & shampooing

Soin doux 2 en 1 pour peau et cheveux.

250 ml



Déo au naturel

Effet longue durée grâce à un complexe actif de cosmétique bio.

100 ml



Cedarwood Natural Eau Fraîche

Expressif et plein de vie.

100 ml



Sandalwood Natural Aftershave Balm

Discret et en très masculin.

100 ml

Plaisir d'été

À la menthe bio cultivée par nos soins à Uster/ZH – distillée à proximité directe du siège social de farfalla.



Geld douche Plaisir d'été

Un plaisir de douche pétillant qui éveille les esprits.

200 ml

Touche de soleil

Cligner des yeux dans le soleil d'été, plonger dans la fraîcheur d'un lac, humer les délicieux arômes se dégageant de ton verre de cocktail.



Eau de parfum
Touche de soleil

Menthe poivrée, citron vert.

50 ml

Berglavendel

L'huile essentielle de lavande de montagne apporte calme et sérénité.



Relax Baume pieds

Programme intensif de soin.

75 ml

Hippie Rose

Pur plaisir des sens et peau en joie.



Crème mains Happiness

Soin au parfum de rose sensuel.

50 ml

Muscles & articulations

Des huiles essentielles sélectionnées peuvent accompagner les soins de nos muscles et articulations. Elles sont nos alliées quand nous décidons d'intensifier notre exercice physique.



Gel fraîcheur confort des
jambes

Pour les jambes fatiguées/lourdes.

100 ml



Gel de massage thermoactif

Effet thermique du menthol et de la gaulthérie.

100 ml



Muskelfit Huile de massage

Romarin à camphre, marjolaine et lavandin dans de l'huile d'arnica.

75 ml

... et plus encore



Aroma kitchen Set

Orange, Mandarine et Cookies : des arômes naturels pour la cuisine.

3 x 5 ml



Petits héros parfumés

Kit de soin aroma.

5 ml, 10 ml, 75 ml



farfalla à Munich

Dès l'automne 2023, la première boutique farfalla d'Allemagne s'est ouverte sur le Marché des victuailles (Viktualienmarkt) à Munich. Elle a séduit le public par son vaste programme d'ateliers, également ouverts aux événements privés, par exemple pour du « team building » ou des retrouvailles entre amies.

Viktualienmarkt 7, 80331 Munich, Allemagne

Horaires d'ouverture :

Fermé le lundi

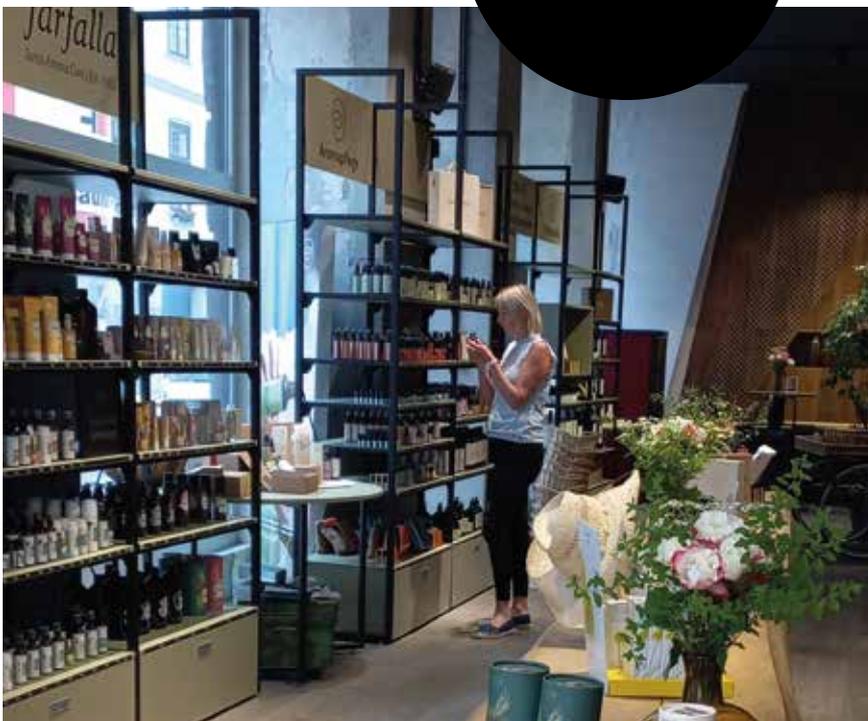
Du mardi au vendredi :

de 10 h à 12 h 30 / de 13 h à 18 h

Le samedi : de 10 h à 18 h



Nouvelle
ouverture !



farfalla à Vienne

En juin 2024, la boutique farfalla s'est ouverte à Vienne. La boutique s'intègre au nouveau centre de soins d'aromathérapie et « flagship store » de soins aroma Evelyn Deutsch.

Margaretenstrasse 52, 1040 Vienne, Autriche

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi : de 10 h à 18 h

Le samedi : de 11 h à 17 h



Force
mentale

Résilience et équilibre par les pierres précieuses

Il existe, le pouvoir magique qui nous fait garder le cap par vent et marées. La psychologie a mis un mot sur cette force invisible : la résilience. Le concept de résilience a réellement émergé ces dernières années. Mais dès 2015, les sept clés de la résilience ont contribué au développement des huiles « équilibre par les pierres précieuses ».

Qu'est-ce que la résilience et pourquoi l'apprivoiser fait sens ?

Le concept désigne la capacité d'un être humain à gérer les crises et à retirer quelque chose de positif des échecs et des situations difficiles, à s'affirmer avec succès et à se remettre des expériences éprouvantes. Il s'agit d'un processus dynamique qui implique les ressources personnelles de l'individu et des facteurs d'environnement favorables. La résilience se définit donc comme une capacité de résistance psychique, une force psychique, ou encore une force intérieure. Elle est une composante essentielle de la santé psychique d'un être humain.

Les individus résilients ne se laissent pas abattre. Alors que les situations difficiles font plonger certaines personnes dans les problèmes ou les maladies psychiques comme le burn-out, les individus résilients ne perdent pas pied, ne se laissent pas mettre sous pression. Ils sont en mesure d'accepter toute situation et disposent d'une capacité de résistance qui soutient leur santé psychique.

Mais comment peut-on faire évoluer sa structure interne pour devenir résilient ? La résilience n'est pas une qualité innée ; elle peut être renforcée par différentes mesures et stratégies.

Les sept clés de la résilience et les huiles « équilibre par les pierres précieuses »

Pour développer la méthode de l'équilibre par les pierres précieuses et les sept huiles aux pierres précieuses, Monika Grundmann a intégré les sept clés de la résilience. Ainsi, les huiles constituent des ancrages, des aides ou des pense-bêtes pour travailler sur soi dans les thématiques concernées, se renforcer et reprendre le bon cap.



Acceptation/Huile aux pierres précieuses Sérénité

Sais-tu simplement accepter les choses et constater ce qui se passe quand on ne rejette pas les problèmes ou les défis, mais qu'on les reconnaît et s'attelle activement à les surmonter ? Sais-tu gérer et contrôler tes réactions émotionnelles, notamment dans les situations stressantes ou comportant des défis ?

Recherche de solutions/Huile aux pierres précieuses Bien-être

Recherches-tu des solutions ou restes-tu bloquée dans la boucle des problèmes en te figeant sur l'obstacle ? Les personnes résilientes développent des solutions efficaces pour maîtriser les difficultés. Sois souple et créative pour trouver des solutions et des alternatives.

Orientation vers l'avenir/Huile aux pierres précieuses Jouvence

Vis-tu dans l'instant présent en pensant à l'avenir, ou es-tu accrochée au passé et à l'histoire ancienne ? Le présent et l'avenir échappent à ceux qui restent accrochés au passé. Sois persuadée qu'il est possible de maîtriser les défis auxquels tu fais face et que l'avenir t'offrira des possibilités prometteuses.

Emprise sur soi/Huile aux pierres précieuses Anti-stress

Es-tu persuadée d'avoir une emprise sur ta propre vie ? Aie confiance en tes propres capacités à résoudre les problèmes et à maîtriser les défis. Les individus résilients croient en leur compétence personnelle et en leur pouvoir de faire bouger les choses. Pour faire face aux défis, la capacité de résistance psychique ne suffit pas, il faut aussi savoir prendre de la distance par rapport à ses problèmes pour changer de perspective.

Prendre soin de soi/Huile aux pierres précieuses Régénération

Endosses-tu la responsabilité de ta personne et de tes actions ? Il s'agit ici de la capacité à veiller sur soi et sur sa propre santé physique et mentale : un exercice régulier, une alimentation saine, un sommeil suffisant et des exercices de pleine conscience sont des exemples d'activités qui y contribuent. Reconnaître ses erreurs et en tirer les leçons permet de grandir et de prendre le contrôle de sa vie.

Entretenir son réseau/Huile aux pierres précieuses Sécurité

Prends-tu soin de tes relations sociales ? L'accès à un réseau social de soutien est essentiel. Les personnes résilientes construisent et entretiennent les relations qui leur apportent de la contenance et du soutien dans les périodes difficiles. La famille et le cercle des amis proches sont décisifs pour notre bien-être psychique. Les contacts sociaux nous apportent la motivation de surmonter nos problèmes psychiques. La capacité de demander de l'aide aux amis et à la famille en cas de besoin est une compétence clé.

Optimisme/Huile aux pierres précieuses Joie de vivre

Le verre est-il à moitié vide ou à moitié plein ? Sois persuadée qu'il est possible de surmonter les défis et que l'avenir t'offrira des options prometteuses. Une portion nécessaire d'optimisme ne saurait manquer à la résilience. Bien sûr, les personnes résilientes peuvent aussi être déprimées et désespérées parfois. Elles développent néanmoins la force nécessaire pour dompter la crise avec courage.

Grâce à des soins tendres par les huiles aux pierres précieuses – huile corps ou visage, auto-massage, huile pour le bain –, chacune peut travailler et renforcer ses clés de résilience de différentes façons.



Les huiles aux pierres précieuses farfalla

Par un processus complexe de macération, les propriétés bienfaisantes de pierres précieuses sélectionnées sont intégrées à une huile de jojoba bio nourrissante et régénérante.

Les huiles aux pierres précieuses ont été conçues en tenant compte des découvertes de la lithothérapie moderne, en accord avec les sept thèmes de résilience de Monika Grundmann @edelstein-balance. L'expertise farfalla en aromathérapie complète les sept sujets par des huiles essentielles pures et naturelles sélectionnées.

Anti-stress

(aventurine, magnésite, quartz fumé)

Sérénité

(magnésite, quartz bleu, dumortière)

Sécurité

(agate, néphrite, serpentine)

Bien-être

(sodalite, calcédoine bleue, ambre)

Jouvence

(fluorite verte, chrysoprase, péridot)

Joie de vivre

(grenat, rubis, quartz rose)

Régénération

(épidote, calcédoine aqua, rubis zoïsite)



Force mentale



La pleine conscience au quotidien

Ou : ce que nous enseigne Beppo, le balayeur de rue

Lorsqu'il balaie les rues, il travaille lentement, mais régulièrement : une respiration à chaque pas, et à chaque respiration, un coup de balai. Un pas, une respiration, un coup de balai. Parfois, entre deux mouvements, il se tient debout un court instant et regarde devant lui, pensif. Puis il continue : un pas, une respiration, un coup de balai.

Notre balayeur de rue s'appelle Beppo, et il sort tout droit du roman jeunesse Momo, de Michael Ende, un grand classique de la littérature allemande. Momo n'a pas pris une ride : notamment la façon dont le roman aborde le temps nous interpelle encore aujourd'hui. Dans ce roman jeunesse, le temps est volé par les hommes gris. Deux pôles coexistent : Beppo le contemplatif et les hommes gris menaçants. La pleine conscience et le stress. Et simultanément, le roman

livre une recette pour faire face aux situations stressantes : changer notre propre attitude –on parle aujourd'hui d'état d'esprit ou encore de « mind-set ». En abordant les événements en pleine conscience, nous pouvons renforcer notre résilience et notre santé mentale.

À chaque fois que nous vivons ici et maintenant, nous sommes centrés, ou encore en pleine conscience. Au quotidien, il est souvent ardu d'adopter le mode contemplatif de Beppo. La respiration en constitue un élément fondamental. Car notre respiration est toujours présente, et elle peut nous aider à prendre de la distance dans les moments de tension.

Méditation et yoga

De nombreuses techniques existent pour s'exercer à la pleine conscience sur le moyen et long terme. Le yoga

et la méditation font partie des techniques phare. La méditation est une composante fondamentale des exercices d'entraînement à la pleine conscience. Elle permet d'apaiser l'esprit et de renforcer la connexion à soi-même. En position assise, couchée ou en mouvement, de nombreuses formes de méditation existent, accessibles à chacun de nous.

Le yoga est aussi bien plus qu'une succession d'exercices physiques. Il s'agit d'une pratique holistique qui unit corps, esprit et âme. Par l'association des asanas physiques, mais aussi de méditation et d'exercices de respiration, le yoga stimule non seulement la souplesse et la force physiques, mais aussi la clarté et l'équilibre de l'esprit.

L'art oublié de la respiration

Dans notre monde à cent à l'heure, une compétence simple mais essen-

tielle est souvent négligée : la respiration consciente. Alors que la respiration est une activité quotidienne fondamentale, beaucoup d'entre nous ont perdu l'exercice conscient de cette fonction naturelle. Pourtant, la bonne manière de respirer peut améliorer considérablement notre bien-être et avoir des conséquences profondes sur notre système nerveux – responsable notamment de la régulation des fonctions cardiaque et digestive, et qui influence nos ressentis émotionnels. Dans le yoga, la méditation et de nombreux arts martiaux, la respiration joue un rôle clé. Ces pratiques ancestrales connaissent la puissance de la respiration, qui approvisionne le corps en oxygène, mais constitue aussi la passerelle entre corps et esprit. Ce précieux savoir a souvent basculé à l'arrière-plan dans notre quotidien moderne. Nombreux sont celles et ceux qui respirent inconsciemment et superficiellement, ce qui ne permet pas d'approvisionner suffisamment le corps en oxygène et

maintient en circulation les hormones du stress. La bonne nouvelle : réapprendre l'art de la respiration consciente pour améliorer son propre bien-être est à la portée de chacun.

Les huiles essentielles peuvent merveilleusement accompagner tout exercice de respiration ou de pleine conscience. Car ces huiles influent directement sur notre système limbique par le biais des récepteurs olfactifs (cf. p. 8). Par exemple, l'huile essentielle de benjoin – par sa chaude odeur enveloppante – nous invite à la présence et à ressentir la magie de l'instant. Le bois de santal ou l'encens contribuent à éveiller les énergies, à renforcer notre connexion intérieure et à approfondir la respiration.

Les parfums peuvent nous servir de pense-bêtes bienveillants ou de petites ancrés au quotidien pour revenir à l'instant présent, penser à prendre une pause respiration et soutenir la pleine conscience. Car souvent, on ne

peut pas changer les circonstances. Néanmoins, nous avons un bel et bien un pouvoir sur notre façon de les appréhender.

D'ailleurs, tout entraînement à la pleine conscience commence par l'adoption d'une attitude positive vis-à-vis de soi-même. Les personnes qui s'apprécient elles-mêmes traversent la vie plus confiantes. Il est donc bon de faire taire notre critique intérieure et de ne pas croire toutes les pensées qui nous viennent. Le yoga et la méditation régulière contribuent à renforcer l'attention positive lorsque nos pensées et convictions nous pèsent. Pour cela aussi, Beppo a un conseil :

« Il ne faut jamais penser à la rue tout entière, comprends-tu ? Il faut penser au pas suivant, à la respiration suivante, au coup de balai suivant. Juste l'étape suivante, pas plus. Alors, on travaille dans la joie ; c'est comme ça qu'on fait du bon travail. C'est comme ça qu'il faut faire. »





Force mentale

L'équipe farfalla livre ses expériences de pleine conscience

« Au réveil ou après une longue journée de travail, j'aime m'installer sur mon tapis de **yoga**. La plupart du temps, je commence par les rotations soufies issues du yoga kundalini. Assise en tailleur sur mon tapis de yoga, je commence lentement à faire bouger mon corps autour de son axe et j'associe le mouvement à ma respiration. Au bout de quelques minutes, je sens que je m'ancre et le silence m'envahit. »

En accompagnement, j'aime ajouter une huile essentielle. Pour démarrer ma journée de manière tonique, je choisis de l'huile de romarin, de mandarine ou une autre huile d'agrumes. Pour le soir, j'apprécie une huile d'ancrage telle que le bois de santal, le sapin blanc ou le spray d'ambiance Aromayoga. »

Vanessa, Service Clients farfalla Suisse, professeure de yoga

« Quand je suis stressée ou triste, ou que je remarque simplement que quelque chose ne va pas, je médite. Je recherche alors un endroit calme pour m'asseoir et je m'emplis de pensées positives de toutes les choses qui me font ressentir de la gratitude, par exemple, que ma famille a un bel avenir, que nous sommes tous en bonne santé, etc. **Méditer** régulièrement m'aide aussi à mieux me concentrer et me centrer au travail. C'est pourquoi je recommande aussi à mes enfants de méditer. »

Dans ma religion, l'hindouisme, il y a une heure spécifique pour méditer : à 3 h 40. Parfois, je me réveille à cette heure-là. Ces heures de l'aube sont idéales pour manifester des souhaits en raison du calme, de la pureté et des bonnes conditions énergétiques, alors que tout le monde dort. »

Ahalyah, farfalla Logistique





« Le **Quantum Light Breath (QLB)** de Jeru Kabbal, basé sur la sagesse orientale et occidentale, est une puissante méditation par le souffle d'une durée d'une heure, qui permet de purifier et clarifier le corps, l'esprit et l'âme. Les processus de transformation personnels sont accélérés, les émotions du passé n'ont plus de pertinence dans l'instant présent. C'est en l'expérimentant par soi-même qu'on comprend au mieux la véritable force et puissance du QLB. Elle peut te propulser à un tout autre niveau énergétique.

Depuis que j'ai fait connaissance avec la méditation QLB il y a plusieurs années, j'organise régulièrement des méditations QLB de groupe à titre privé pour des amis. En groupe, la méditation est encore plus puissante, et l'échange d'expériences ultérieur est très précieux. C'est un ressenti merveilleux de se sentir en sécurité, centrée et de ressentir la paix et l'ouverture du cœur. À celles qui souhaitent faire connaissance avec le QLB, je recommande de faire une première expérience QLB en groupe. »

Tania, marketing farfalla, thérapeute TCM et professeure de yoga

« Par mes propres expériences de différentes techniques de respiration et ma **pratique de breathwork** quotidienne, j'ai expérimenté un niveau inégalé de calme intérieur et de stabilité. Ces expériences ont déployé ma passion pour la respiration. Pendant une formation intensive, j'ai approfondi mes connaissances et j'ai découvert la puissance originelle du souffle en théorie et en pratique. Dans mon activité de coach en respiration, j'ai constaté à quel point la respiration a amélioré durablement la vie de mes clients. Ils ont trouvé une connexion plus profonde à eux-mêmes, un meilleur équilibre et ont ressenti plus de joie dans leur vie. Une technique de respiration spécifique avec laquelle je travaille est le Conscious Connected Breathing. Cette méthode permet d'atteindre un état similaire à une transe qui nous donne accès à l'inconscient. Par cette technique de respiration approfondie et l'accompagnement professionnel, des blocages émotionnels profondément ancrés peuvent être résolus. Il s'agit d'une méthode puissante pour favoriser la santé mentale et la transformation personnelle. »

Janine, service itinérant farfalla Suisse, thérapeute breathwork

Des techniques de respiration pratiques pour le quotidien

Il existent différentes techniques de respiration qui peuvent être aisément intégrées au quotidien en association avec des parfums. Ces techniques contribuent à évacuer les tensions et à apaiser le système nerveux.

Respiration ventrale profonde :

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement. Applique le **roll-on soin aroma En conscience** dans le pli du coude, derrière les oreilles ou sur la face interne des poignets. Pose une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine. Inspire lentement par le nez et laisse ton ventre se gonfler. Expire ensuite par la bouche en laissant ton ventre se dégonfler. Répète l'exercice plusieurs fois et sens ton corps se détendre.

Respiration 4-7-8 :

Vaporise 2-3 fois le **spray corporel bio Pause respiration** sur le visage, dans le cou et sur la poitrine. Inspire 4 secondes par le nez, retiens ta respiration pendant 7 secondes et expire ensuite 8 secondes par la bouche. Cette technique contribue à apaiser le système nerveux et peut aider à se détendre, notamment avant de se coucher.

Plaisir d'été (pas seulement) à Uster

*En coopération avec la Fondation Wagerenhof,
farfalla cultive des plantes aromatiques à
proximité de son siège social à Uster.
La culture durable s'allie à
l'engagement social.*

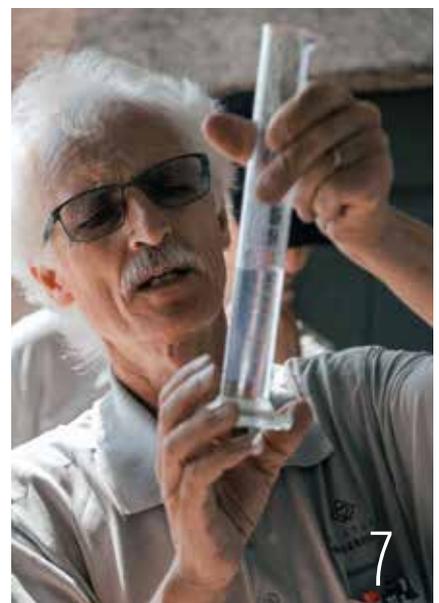


Lavande
 et
 menthe poivrée

Plantes aromatiques :
lavande fine, menthe poivrée
Zone de culture : Uster, canton
de Zurich (ZH), Suisse
Depuis 2020
Plantes cultivées : 60 000
Spécificités : collaboration avec
la Fondation Wagerenhof



1. /2. L'équipe farfalla désherbe
3. Champ de menthe poivrée
4. Malvin Richard, PDG de farfalla, et les deux fondateurs, Jean-Claude Richard et Gian Furrer
5. L'unité de distillation
6. L'alambic en cours de remplissage
7. Markus Kägi, collaborateur technique du Wagerenhof, évalue le résultat.



Lavande et menthe poivrée

Quand la journée commence en bottes de caoutchouc ou un bob sur la tête, le travail aux champs est de mise. Les collègues de la comptabilité et du marketing, de la direction et du service clientèle se retrouvent alors tôt le matin entre les jeunes plants de lavande bio, une mer de menthe poivrée et quelques mauvaises herbes. Sur les champs de plantes aromatiques de Wagerenhof, on désherbe, et l'aide des collègues du siège de farfalla est souhaitée et très présente.

Depuis 2012, farfalla cultive des plantes aromatiques dans le lointain, à Madagascar. Pendant dix ans, la lavande, le thym et d'autres plantes ont été cultivées, récoltées et distillées dans le village bio de Correns en France. Néanmoins, lorsque le partenaire de l'époque vint à décéder, la décision mûrit de travailler à l'avenir des plantes issues de cultures en propre et de rapatrier l'unité de distillation. Objectif : rendre ainsi l'univers des plantes aromatiques plus tangible, non seulement pour les équipes farfalla du siège d'Uster, mais aussi pour les participants de l'Académie farfalla et tous les visiteurs.



désormais dans de vastes champs à l'extrémité nord-est de la commune et sur les versants de la colline abritant le château d'Uster.

Période de récolte

En août 2023, la récolte odorante de la puissante menthe poivrée a rejoint la grande unité de distillation – qui trône au-dessus de la commune et du lac Greifensee, dans le château d'Uster, et est accessible en quelques minutes à pied depuis le siège de farfalla. En une chaude journée d'été, les fondateurs de farfalla ont travaillé main dans la main avec les collaborateurs du Wagerenhof. Pendant la distillation à la vapeur furent produits de l'hydrolat et des huiles essentielles, tandis qu'une nuée d'arômes de menthe poivrée descendait la colline du château.

Le produit fini issu de la coopération se devait de refléter le bonheur pour farfalla d'avoir trouvé en la Fondation Wagerenhof le partenaire agricole et social idéal. Ainsi, l'huile essentielle produite a servi à créer le produit estival phare de l'année 2024, le gel douche Plaisir d'été. Le résultat : un délice de douche pétillant pour tous. L'odeur fraîche de la menthe poivrée d'Uster associée aux arômes d'agrumes éveille les esprits et booste l'humeur. Comme le travail mensuel aux champs, entre la lavande et la menthe poivrée : un véritable plaisir d'été !

Travail d'accompagnement social et agriculture bio

Longtemps chez farfalla, on avait rêvé de fabriquer soi-même des huiles essentielles en terre suisse. En se rapprochant de la Fondation Wagerenhof – une institution sociale destinée aux personnes handicapées établie à Uster depuis 100 ans –, farfalla a trouvé le partenaire idéal pour son projet local de plantes aromatiques. Car pour farfalla, la durabilité a toujours trois volets : écologique, économique et social. La culture des plantes aromatiques odorantes emplit les collaborateurs du Wagerenhof de fierté.

Démarrage du projet en 2020

En 2020, quelques milliers de plantes ont été plantées dans un champ

pilote à des fins de test : lavande fine, menthe poivrée et menthe citronnée ont pu s'adapter et pousser ici. En 2021, une petite distillation test fut réalisée pour la première fois à Uster : des huiles essentielles furent distillées et analysées. Même si l'été 2021 avait été très humide et pluvieux, les résultats de l'analyse étaient excellents. L'épreuve du feu était réussie. Elle garantissait que la culture de plantes aromatiques et la production d'huiles essentielles d'excellente qualité était prometteuse dans le canton de Zurich. Au début de l'été 2022, 30 000 plantes issues de semences bio françaises furent plantées. De la lavande bio et de la menthe poivrée bio destinées à la distillation poussent

farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

Mindfulness

Moments de pleine conscience pour ta séquence de yoga



Détente et équilibre

Un compagnon doux
pour une respiration
consciente

Le benjoin réchauffe l'âme

- 100% natural
- vegan
- tested
- Derma
- Natru
- swiss made





*Beauté
naturelle*

Soin cutané prébiotique pour une peau saine

Nous sommes un écosystème, un microcosme gorgé de micro-organismes vivants. Car notre peau et l'intérieur de notre corps sont colonisés par d'innombrables êtres vivants. Selon les dernières découvertes scientifiques, notre microbiome cutané a une influence significative sur les maladies de peau. Nous pouvons le préserver grâce aux prébiotiques naturels et soutenir ainsi notre santé cutanée.



Sur un centimètre-carré de peau humaine, vivent environ 10 millions de bactéries, champignons et autres micro-organismes. Ceux-ci constituent notre microbiome cutané, qui joue un rôle central dans le maintien de la santé et du système immunitaire cutanés.

Le microbiome cutané est notre bouclier de protection, car il constitue une barrière naturelle présente sur la peau. En colonisant l'ensemble de la surface cutanée, les microbes utiles repoussent les agents pathogènes potentiellement dangereux. Ils défendent la peau des substances irritantes et des allergènes et peuvent apaiser les inflammations. La composition du microbiome est extrêmement diversifiée : on suppose que la peau héberge à elle seule plus de 500 types différents. Chaque être humain se caractérise par un microbiome unique, marqué par des facteurs tels que la génétique, l'environnement et l'hygiène de vie. Ce microbiome est tout aussi singulier que l'empreinte digitale. Il aide notre système immunitaire à se préparer à une large gamme de défis – par exemple en stimulant les cellules immunitaires afin de combattre les infections. Selon les dernières découvertes scientifiques, notre microbiome cutané a une influence significative sur les maladies de peau.

Un déséquilibre du microbiome peut donc être lié à des troubles tels que l'eczéma, l'acné, le psoriasis ou d'autres affections dermatologiques. Une composition équilibrée du microbiote contribue, au contraire, à réguler l'inflammation.

Une fois que nous connaissons l'importance de notre microbiome, la question est alors de savoir comment le protéger et le renforcer. Un nettoyage de la peau en douceur à l'aide d'agents nettoyants respectueux de l'équilibre naturel de la peau est crucial. Les agents nettoyants agressifs peuvent perturber le microbiome. L'hydratation de la peau joue également un rôle clé. Une peau bien hydratée soutient le développement de micro-organismes sains.

Les prébiotiques sont réputés pour leur contribution à une alimentation saine – comme composants alimentaires qui stimulent la croissance et l'activité des bonnes bactéries dans notre intestin en nourrissant ces dernières. Utilisés par voie externe, les prébiotiques naturels peuvent soutenir notre santé cutanée – à titre de protection contre le vieillissement cutané, mais aussi en cas de troubles cutanés comme l'eczéma, la rosacée ou l'acné. En soins de peau externes, les prébiotiques sont une sorte de complément alimentaire destiné aux bons micro-organismes du microbiome cutané. Les agents pathogènes néfastes ne peuvent pas assimiler ces prébiotiques.

Derma Pro Biome

Les lignes farfalla Derma Pro Biome « Ultrasens » et « Skinclear » renforcent les habitants utiles de notre peau par le biais de prébiotiques nourrissants. La flore cutanée naturelle est ainsi renforcée et équilibrée, tandis que les micro-organismes néfastes sont repoussés. Des substances actives végétales haute tolérance améliorent les troubles cutanés tels que l'eczéma, la rosacée ou l'acné. Les cosmétiques bio ne contiennent pas d'agents tensioactifs agressifs ou de substances synthétiques, ce qui préserve le microbiome.

Derma Pro Biome Ultrasens

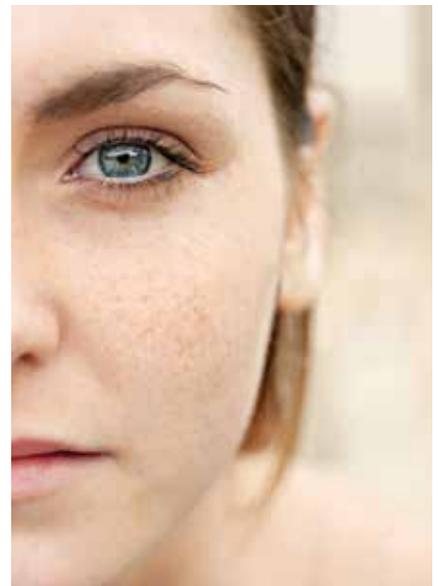
Le soin de jour et de nuit apaisant Ultrasens Repair & Calm Cream (crème réparatrice et apaisante) a été conçu spécialement pour les peaux à tendance atopique et il améliore également d'autres problèmes des peaux sensibles. Ce soin est très bien toléré et apaise immédiatement les peaux irritées grâce à des substances actives végétales douces et à son complexe actif hydratant. Les céramides aident la peau à renouveler sa couche protectrice, à réduire la perte d'hydratation et à apaiser la sensation de sécheresse cutanée.

Le fluide anti-rougeurs Ultrasens de couleur légèrement verdâtre réduit immédiatement les rougeurs si marquées de la rosacée, de même que les autres rougeurs. Comme la peau est souvent irritée, sèche et squameuse, avec parfois même des sensations de brûlure, la formule comprend également un hydrolat bio apaisant de camomille et des bioflavonoïdes. Le film hydrolipidique naturel et le microbiome cutané s'en trouvent renforcés.

Derma Pro Biome Skinclear

Cette ligne comprenant un fluide matifiant, un sérum nuit Sebum Control et un masque minéral s'adresse aux peaux à imperfections et à tendance acnéique. Outre de précieux prébiotiques, des substances végétales actives – comme l'acide glycyrrhizique extrait de la racine de réglisse, ou l'acide salicylique issu de l'huile de gaulthérie et de l'arbre à thé – contribuent à clarifier et rafraîchir le grain de peau.

Une bonne hygiène cutanée est déjà un atout majeur. Néanmoins, le stress peut avoir des effets négatifs sur le microbiome de la peau et provoquer des troubles cutanés. Un certain nombre de techniques de relaxation et d'évacuation du stress sont présentées dans ce magazine. Il convient de les employer pour le bien de notre peau. Elles contribuent au bien-être de notre flore cutanée !





Alimentation saine

Découvrir la cuisine aroma

La révolution aroma pour réveiller les papilles signée farfalla : nos trois nouveaux arômes certifiés comme aliments agrémentent le plaisir culinaire !

Cuisiner avec des huiles essentielles nous fait entrer dans une nouvelle dimension gustative. Boissons, salades, desserts ou plats salés : les arômes naturels boostent notre joie d'expérimenter en cuisine. Les huiles d'agrumes farfalla Citron et Orange, mais aussi la composition épicée-sucrée « Cookies » revisitent les grands classiques de la cuisine en leur conférant une nouvelle note aromatique : des créations innovantes prennent place au menu.

Envie d'arômes plus intenses ?

En cuisine comme en soin, les huiles essentielles doivent toujours être diluées, par exemple dans l'huile, la graisse, les produits laitiers ou la pâte. Souvent, une goutte suffit pour obtenir un arôme intense. Comme les huiles essentielles ne sont pas hydrosolubles, un émulsifiant est de mise pour les boissons (comme pour l'eau du bain), tel que le miel, le sirop d'agave, le jus de citron, le vinaigre ou

l'alcool, afin que les huiles essentielles se mélangent uniformément sans flotter à la surface. De même que l'on renoncerait à des épices trop fortes telles que le piment chez les bébés, jeunes enfants et personnes sensibles, la précaution est également de mise dans la cuisine aroma. Il faut donc doser avec parcimonie.

Boissons aromatisées :

Dissous une goutte d'arôme de ton choix dans 1 cs d'émulsifiant tel que du sirop d'agave. Ajoute ce mélange à une quantité de 250 à 1000 ml de ta base, par exemple de l'eau ou du thé. Dans les produits laitiers (végétaux), il est inutile d'ajouter un émulsifiant en raison de la proportion de matière grasse déjà contenue dans le liquide.

Marinades :

Mélange 1 goutte d'orange ou de citron à 3 cs d'huile d'olive, en ajoutant ail et jus de citron, pour concocter

une marinade idéale pour le tofu ou les légumes.

Pâtisserie :

Nos arômes Orange, Citron et Cookies sont parfaitement adaptés pour aromatiser pâtisseries, gâteaux et desserts. Ils se mélangent généralement bien à la pâte, ou encore au préalable à l'un des ingrédients tels que la matière grasse, le lait (végétal) ou les œufs.

Dips, salades et autres sauces :

Pas de citron à portée de main ? Une goutte d'arôme Citron arrondi à merveille les vinaigrettes et dips rafraîchissants. Une goutte d'arôme Orange transforme une sauce hollandaise classique ou une sauce à la crème (végane) en festival des papilles. As-tu de nouvelles recettes sur le bout de la langue ? Que dirais-tu d'une salade orange-quinoa ou de pâtes blettes-citron ?

Arômes en cuisine vs. absorption d'huiles essentielles par voie orale : comprendre la différence

Utilisation en cuisine

- Les huiles essentielles sont certifiées en tant qu'aliments, elles sont donc qualifiées d'arômes et leur utilisation en cuisine peut être recommandée.
- Les arômes sont utilisés en infimes quantités comme condiment.
- Ils sont toujours fortement dilués et mélangés de manière

homogène. Le dosage est d'une goutte pour 250 à 1 000 ml de pâte ou de liquide.

Absorption par voie orale

- Les huiles essentielles sont avalées pures ou légèrement diluées à des fins thérapeutiques.
- Risque élevé de problèmes de santé et d'effets secondaires, notamment en raison d'un manque de

connaissances et en cas d'utilisation pendant une durée prolongée.

- Si une huile essentielle est commercialisée sous la désignation « huile essentielle », elle est considérée (en Suisse) comme un produit chimique. C'est pourquoi le fabricant ou prestataire n'est pas autorisé à recommander son absorption par voie orale ou son utilisation en cuisine.

Magic Carpet Golden Milk

Le mélange épice-sucré Cookies n'agrémente pas uniquement les cookies. Il est également divin dans un lait d'or.

Ingédients

- 1 cs de poudre de curcuma ou 1 morceau de curcuma frais (d'env. 3 cm)
- 250 ml de lait végétal
- 1 cc d'huile de coco
- Une pincée de poivre noir
- 1 cs de sirop d'agave ou 2 dattes préalablement trempées
- 1 goutte d'arôme Cookies

Recette

1. Mets tous les ingrédients, à l'exception de l'arôme, dans un mixeur. Mixe jusqu'à l'obtention d'une consistance fine et homogène.
2. Verse le mélange dans une petite casserole et porte-le à ébullition. Laisse bouillir 2 minutes..
3. Tu peux maintenant ajouter en mélangeant la goutte d'arôme Cookies et savourer.

Le savais-tu ? Le mélange Cookies contient notamment du gingembre, de la cardamome, de la cannelle et de l'anis. Tu peux aussi ajouter un morceau de gingembre frais dans le bol du mixeur si tu le souhaites. Le poivre noir est indispensable : il aide notre corps à assimiler la curcumine contenue dans le curcuma.



Cuisine aroma

Energy balls aroma boost

Une friandise saine accompagnée de sa note aroma

Ingrédients

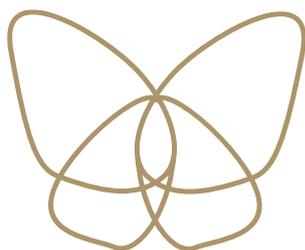
8 dattes (env. 150g)
100 g de flocons d'avoine
60 g d'amandes
80 g de tahini (ou d'une autre purée de fruits à coque au choix)
1 goutte d'arôme farfalla Cookies ou Orange
Une pincée de sel
30 g de poudre dégraissée de cacao noir à saupoudrer

Recette

1. Dénoyaute les dattes.
2. Mélange l'essence d'arôme Cookies au tahini ou à la purée d'un autre fruit à coque et mélange bien.
3. Mets tous les ingrédients (à l'exception de la poudre de cacao) dans un mixeur. Mixe jusqu'à obtenir une pâte collante.
4. Dans tes mains préalablement humidifiées, forme de petites boulettes de pâte.
5. Roule ensuite les boulettes dans la poudre de cacao.
6. Stocke tes friandises dans un pot en verre bien fermé ou dans une boîte à biscuits et conserve-les au réfrigérateur. Elles s'y garderont 2 bonnes semaines.

Le savais-tu? Laisse libre cours à ta créativité pour adapter la recette. Tu peux inventer de nouvelles variantes en utilisant différentes purées de fruits à coques et en ajoutant des fruits secs.

Le bien-être signé farfalla.



Holistique et durable. Parallèlement à nos produits, qui donnent des ailes au quotidien grâce à la force merveilleuse des plantes aromatiques, nous recherchons et transmettons en permanence de nouveaux trucs et astuces qui favorisent le bien-être de façon holistique : les ateliers pour nos clientes, notre engagement pour des projets sociaux, des innovations produit et plus encore.

Restez toujours à la page sur www.followthebutterfly.com.

L'aide farfalla aux sages-femmes

« Tous les enfants, et pas seulement ceux des sociétés prospères, devraient pouvoir naître dans de bonnes conditions », 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 l'aide sage-femme farfalla en 2018. Après notre première étudiante Aden, nous finançons depuis 2022 les études de Tigist (photo ci-dessous) au Hamlin College en Éthiopie. Chaque vente de produit farfalla soutient ce projet et d'autres projets de sages-femmes, comme le cabinet sage-femme mobile de Madagascar ou les sages-femmes de MAMbrella.



Nouveaux projets Grand Cru

Le projet Grand Cru au Sri Lanka se distingue par différents engagements durables et sociaux dans la région (programmes de bourses, services médicaux, projet de reforestation, entre autres). **Huiles essentielles : lemongrass, cannelle écorce, cannelle feuille, patchouli, vétiver.**

Des décennies après la fin de l'apartheid, le projet Grand Cru en Afrique du Sud a pour objectif d'abolir les barrières entre les groupes ethniques, de réduire les inégalités de richesse et de sexe tout en encourageant les pratiques agricoles responsables. **Huiles essentielles : arbre à thé, eucalyptus radié, romarin à verbénone.**



Experte en bien-être #9

Larissa Truog,
Succursale Aarau (Suisse,
Mittelland, canton d'Argovie)

Le bien-être ? Pour moi, cela signifie prendre consciemment du temps pour soi afin de se recentrer. Comment parviens-tu à te recentrer ? En bricolant ou en faisant de la pâtisserie avec tes petits-enfants ? Au jardin, sous le soleil et entourée d'innombrables fleurs ? Pendant une formidable excursion avec ton enfant ? Ou encore comme moi, quand je promène mon chien dans la fraîcheur des marais, entre eaux et forêt. Peu importe comment tu te ressources, planifie consciemment des moments de ton quotidien pour te recentrer.



Mentions légales
9e édition
Magazine Follow the Butterfly,
automne 2024
imprimé par pva Landau
Redaction : Julia Fiagbedzi
Auteurs : Julia Fiagbedzi,
Claudia Kundigraber, Monika
Grundmann, Janine Dillier
Conception graphique :
lämmler&mettler gmbh

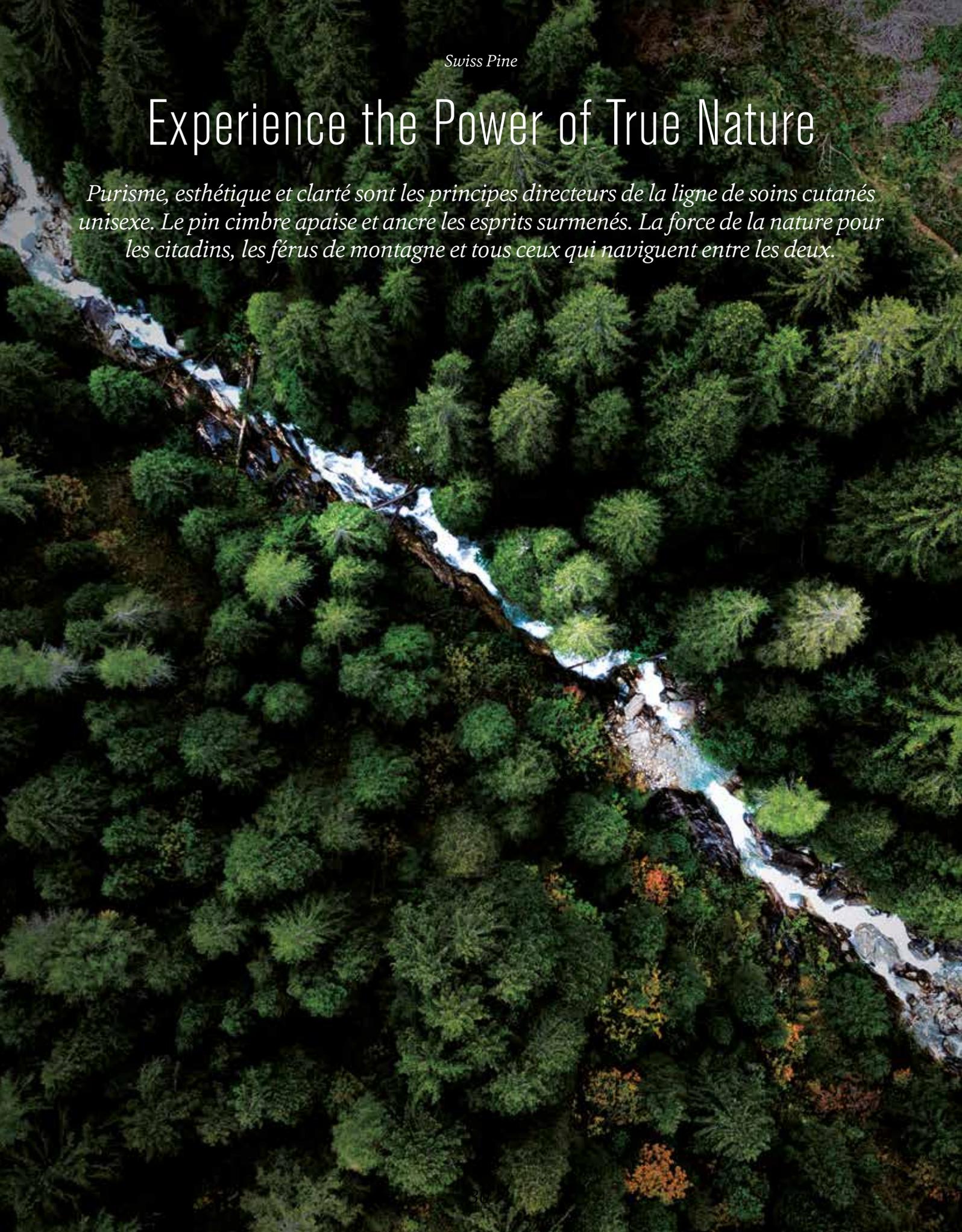
Éditrice :
Société
Farfalla Essentials AG
Florastrasse 18b, 8610 Uster,
Suisse
Tél. +41 44 905 99 00
Fax +41 44 905 99 09
info@farfalla.ch

Désabonnement :
par e-mail à
redaktion@farfalla.ch
ou encore par tél. au
T +41 44 905 99 00.

Swiss Pine

Experience the Power of True Nature

Purisme, esthétique et clarté sont les principes directeurs de la ligne de soins cutanés unisexe. Le pin cembre apaise et ancre les esprits surmenés. La force de la nature pour les citadins, les férus de montagne et tous ceux qui naviguent entre les deux.



Dans les hauteurs des Alpes pousse un arbre aussi exceptionnel que les paysages qui l'entourent : l'arolle, encore appelé pin cembre ou pin des Alpes. Cet arbre majestueux (nom bot. *Pinus cembra*) veille comme une sentinelle imperturbable sur les forêts alpines. À 2 000 mètres d'altitude, ces conifères défient le climat alpin, caractérisé par ses vents violents et ses hivers longs, rigoureux et enneigés. Cette rudesse laisse ses empreintes sur les arolles. Les formes impressionnantes de ces arbres étroits – qui poussent dans la hauteur et peuvent vivre jusqu'à 1 000 ans – semblent avoir été façonnées par l'existence. Le diamètre de leur tronc peut mesurer jusqu'à 1,7 m et leur imposante silhouette peut atteindre 25 m de hauteur. L'arolle porte en lui la pureté de l'air alpin et la force des montagnes : il est réputé pour sa remarquable résistance. En été, les arolles sont bercés par le chant des ruisseaux de montagne et dès que le soleil les réchauffe, leurs aiguilles diffusent un merveilleux parfum vert-boisé plein de fraîcheur et d'arômes.



L'arolle vous murmure des histoires que le cœur seul peut comprendre. Ses branches parlent des temps anciens, lorsque le silence avait encore un langage.

Un arbre et ses différentes ressources : l'arolle dans la ligne Swiss Pine

Extrait d'arolle

L'huile essentielle est obtenue à partir des branches par distillation à la vapeur. Son parfum ancre et permet à nos esprits de lâcher prise. Force, résilience, courage et détermination sont les thèmes associés à l'arolle.

Huile essentielle d'arolle

L'huile essentielle est obtenue à partir des branches par distillation à la vapeur. Son parfum ancre et permet à nos esprits de lâcher prise. Force, résilience, courage et détermination sont les thèmes associés à l'arolle.

Hydrolat bio d'arolle

L'hydrolat véritable est un produit dérivé de la distillation à la vapeur des aiguilles et des branches. Il soigne et apaise. Il convient aussi comme tonique visage pour les peaux à imperfections.



farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

Force mentale

*Trouve la force mentale
grâce au pouvoir de la nature*

Le cèdre de l'Atlas
t'apporte réconfort
et force



Pour ton équilibre
mental



100%
natural



vegan



derma
tested



Natrue



swiss made



7 612534 250061