

# Huiles essentielles

de la région de Berne: régionales et uniques



## Pourquoi chercher ailleurs ...

En été, des champs de lavande, de mélisse citronnée, de monarde, de menthe poivrée et de sauge sarclée fourmillant d'insectes se découvrent aux randonneurs entre Langenthal et Soleure et déploient leur délicieux parfum autour de Wangen an der Aare, Bettenhausen, Wiedlisbach et Rumisberg en altitude. C'est ce qui a valu à la région le surnom affectueux et plaisant de «Provence suisse». Comment en est-on arrivé là?

On doit ce projet à neuf agriculteurs entrepreneurs et une biologiste qui ont fondé en 2005 la coopérative «suissessences» dans le but de produire une gamme de «parfums suisses» naturels à base de plantes et de les intégrer dans différents produits pour les diffuser. Ils ont ainsi commencé à cultiver et distiller des plantes aromatiques, puisant d'autres matières premières dans les forêts de conifères environnantes. Les huiles essentielles produites dans leur propre installation de distillation à la vapeur d'eau forment les parfums des produits de soins et des parfums d'ambiance de **suissessences®**.

À l'heure actuelle, les produits de la coopérative **suissessences®** sont largement connus et appréciés. Depuis quelques années, ils sont fabriqués et commercialisés par PHYTOMED AG.

### La puissance concentrée de la nature

Il faut d'énormes quantités de plantes pour extraire des huiles essentielles. Un mètre carré cultivé donne par exemple seulement 0,2 ml d'huile de mélisse citronnée et 5 ml d'huile de lavande. Pour produire 1 kg d'huile essentielle, un distillateur d'une capacité de 1'000 litres doit être entièrement rempli une à trois fois, pour un poids total de 200 à 800 kg de plantes fraîches, ce qui nécessite une superficie de culture de quelque 150 à 300 mètres carrés. Dans le cas extrême de la mélisse citronnée, ces chiffres se montent même à plus de 10'000 kg de plantes fraîches et 5'000 mètres carrés cultivés par kilo d'huile.

Les premières années, le volume des précieuses essences suffisait tout juste à préparer les propres produits de la coopérative. Aujourd'hui, les champs de culture biologique contrôlée ont été étendus et les précieuses huiles essentielles pures peuvent être proposées séparément.

## Huile de lavande



La Provence sent bon la lavande. Cependant, la plante cultivée dans le sud de la France dans d'immenses monocultures avant d'être distillée et vendue sous le nom d'«huile de lavande» ne correspond pas à la véritable lavande (*Lavandula angustifolia*), mais au lavandin, une lavande hybride cultivée pour son essence. A l'état sauvage, la lavande proprement dite pousse à plus haute altitude (1'000 m) et elle n'est plus cultivée qu'en petites cultures. La vraie lavande est plus onéreuse, mais son parfum est plus raffiné et ses effets plus doux que ceux du lavandin.

Depuis 2007, les agriculteurs de **suissessences**<sup>®</sup> cultivent la vraie lavande en Haute-Argovie et en extraient la première huile de lavande suisse. Pour obtenir 1 kg d'huile, ils doivent récolter et distiller 200 à 400 kg d'inflorescences de lavande.

L'huile de lavande a un parfum merveilleusement frais, clair, d'aromatique-floral à doux-balsamique. En raison de sa complexité, ce parfum est à la fois relaxant et apaisant en cas de stress, mais aussi rafraîchissant et stimulant en cas de fatigue et d'abattement. Grâce à son vaste éventail d'actions, l'huile essentielle de lavande est incontournable en aromathérapie.

Les produits suivants de **suissessences**<sup>®</sup> contiennent de l'huile de lavande: crème pour les pieds à la lavande, gel douche lavande, huile corporelle fleurie et spray d'ambiance lavande, et dans une plus faible proportion, gel douche pin douglas, huile corporelle épicée et spray d'ambiance prairie.

## Huile de menthe poivrée

La menthe poivrée (*Mentha x piperita*) est issue d'un croisement entre la menthe aquatique sauvage indigène (*Mentha aquatica*) et la menthe verte (*Mentha viridis*, *M. spicata*). Étant un hybride stérile, elle ne peut se propager qu'au moyen de stolons. Apparue en Angleterre il y a environ 300 ans, elle est aujourd'hui cultivée dans le monde entier. Après la menthe verte («spearmint»), c'est la menthe poivrée («peppermint») qui procure l'arôme le plus important pour les chewing-gums et les dentifrices. Elle dégage un parfum frais de menthe à nul autre pareil. Son effet favorisant la digestion est connu depuis toujours. Son parfum est en outre rafraîchissant et propice à la concentration. Sur la peau, son huile procure une sensation de fraîcheur. Il faut 400 à 800 kg de menthe poivrée fraîche pour obtenir environ 1 kg d'huile.

Les produits suivants de **suissessences**<sup>®</sup> contiennent de l'huile de menthe poivrée: crème pour les pieds à la lavande, spray d'ambiance menthe poivrée, et dans une plus faible proportion, gel douche lavande.



## Huile de monarde



La mélisse officinale (*Monarda fistulosa*), aussi appelée monarde sauvage ou encore bergamote fistuleuse, n'est en réalité pas une mélisse, mais une monarde. Elle appartient donc à la même famille que la mélisse d'or (*Monarda didyma*). Elle est originaire d'Amérique du Nord, où les Indiens l'utilisaient comme remède contre les refroidissements. À l'heure actuelle, elle reste couramment consommée en Amérique dans une préparation de thé rafraîchissant. La monarde cultivée par **suissessences**<sup>®</sup> est une variété rare spécifique de cette plante, dont les feuilles et les fleurs embaument comme les roses de Damas et dont la teneur en huile est relativement élevée (300 à 500 kg de plantes fraîches pour 1 kg d'huile). L'analyse des composants de l'huile essentielle démontre une certaine similitude avec l'huile de rose, avec toutefois un parfum un peu plus léger et moins intense. La monarde a apporté une toute nouvelle dimension à l'assortiment aromatique de **suissessences**<sup>®</sup>, qui était auparavant plutôt herbacé et frais, et ses nuances florales délicates font merveille dans les assemblages.

Les produits suivants de **suissessences**<sup>®</sup> contiennent de l'huile de monarde: lotion de soin monarde, spray d'ambiance monarde fistuleuse, et dans une plus faible proportion, gel douche pin douglas, huile corporelle fleurie, huile corporelle épicée et spray d'ambiance prairie.

## Huile de mélisse citronnée



La mélisse citronnée, ou citronnelle, est une plante d'une hauteur de 30 à 70 cm à feuilles dentelées, dont les fleurs sont blanches-jaunâtres. Elle est utilisée comme plante médicinale depuis la nuit des temps. Elle constituait le principal ingrédient de l'Eau des Carmes, un alcool produit pour la première fois par les moines de l'ordre des Carmélites au XVII<sup>e</sup> siècle qui passait pour être un remède universel. Grâce à ses vertus tranquillisantes, la mélisse est bénéfique en cas de nervosité, de troubles du sommeil, d'hyperactivité et d'angoisses. Son huile essentielle, d'une senteur herbacée évoquant le citron, a un effet anti-inflammatoire et apaisant en cas de démangeaisons d'origine nerveuse. Son action antivirale permet également de lutter contre les boutons de fièvre. À l'instar de l'huile de rose, l'huile de mélisse citronnée fait partie des essences les plus précieuses qui existent. Pour obtenir 1 kg d'huile, **suissessences**<sup>®</sup> doit utiliser 10 à 16 tonnes de plantes fraîches! Son prix oscille autour de CHF 10'000/kg. L'huile de mélisse citronnée étant extrêmement rare, il n'est guère surprenant qu'elle n'entre plus dans la composition de nombreux produits à ce jour.

Les produits suivants de **suissessences**<sup>®</sup> contiennent de l'huile de mélisse citronnée: crème pour les mains à la mélisse, spray d'ambiance mélisse citronnée, gel douche pin douglas, huile corporelle sensuelle et huile corporelle épicée.

La sauge sarclée est une plante d'une taille d'environ 1 m, dont les grandes feuilles rêches gris-vert forment une rosace sur le sol. Sa tige robuste porte des fleurs d'une teinte allant du rose tendre au bleu-violet. Pour obtenir 1 kg d'huile, il faut traiter 600 à 1'200 kg de plantes fraîches. La culture est laborieuse, car il s'agit d'une plante bisannuelle, mais la première année, elle ne forme que des rosaces, et elle ne peut être récoltée que la deuxième année. Bien que la sauge sarclée soit apparentée en termes botaniques à la sauge traditionnelle (officinale), leurs huiles essentielles sont très différentes dans leur odeur et leurs propriétés.

Grâce à ses effets antispasmodiques et régulateurs pour les hormones, l'huile de sauge sarclée est utilisée en aromathérapie pour soulager les maux de tête dus à des tensions et les tensions musculaires, mais aussi les crampes menstruelles et les troubles d'origine hormonale. Ses vapeurs seraient même légèrement aphrodisiaques. Cette huile à la fragrance épicée chaude, un brin résineuse, confère à de nombreux parfums masculins leur note sensuelle, pour ainsi dire animale.

Les produits suivants de **suissessences**<sup>®</sup> contiennent de l'huile de sauge sarclée en petite quantité: lotion corporelle à la monarde, gel douche pin douglas, Huile corporelle sensuelle, huile corporelle épicée et spray d'ambiance prairie.

## Huile de sauge sarclée



## Huile de thym citronnée



Le thym citronnée (*Thymus x citriodorus*) est un aromate bien connu des cuisinières et cuisiniers créateurs. Il est nettement plus doux que le thym «normal» (*Thymus vulgaris*). Avec son parfum citronné légèrement fleuri, il confère à de nombreux plats une note aromatique fraîche et acidulée.

L'huile essentielle est par contre peu connue et un produit vraiment rare. **suissessences**<sup>®</sup> distille pour la première fois le thym citronnée en 2021. Cette plante à feuillage persistant atteint seulement 10 à 30 cm et résiste aux températures hivernales. En ce qui concerne l'extraction de son huile, il existe encore peu d'expérience relative aux quantités et à ses effets. En raison de la composition chimique de cette huile essentielle (geraniol, citral et carvacol en tant que composants principaux), on peut néanmoins s'attendre à ce qu'elle soit nettement plus douce que l'huile essentielle de thym «normal» et présente certainement un bon effet antiviral. Son parfum mentholé possède un effet vivifiant et rafraîchissant et aide en cas de fatigue mentale et d'épuisement.

## Huile de sapin rouge



Le sapin rouge (*Picea abies*), aussi appelé épicéa commun ou tout simplement épicéa, possède une croissance rapide, ce qui en fait l'espèce la plus importante dans la sylviculture à ce jour, avec une part d'environ 60 % des arbres sur pied. L'huile d'épicéa de **suisssences**<sup>®</sup> est produite à partir des branchages coupés à l'occasion de l'entretien des forêts environnantes. Pour 1 kg d'huile essentielle, il faut 400 à 800 kg d'aiguilles et de branches, qui doivent être broyées avant la distillation. L'huile de sapin rouge a une odeur boisée, âpre et balsamique, qui est stimulante, purifiante et revigorante. Elle est utile pour combattre l'affaiblissement, l'épuisement mental et les difficultés de concentration, ainsi que pour faciliter le réveil le matin. Grâce à ses propriétés antiseptiques, cette huile convient bien pour le nettoyage ménager ou pour l'inhalation en cas de refroidissement. En application externe, elle favorise l'irrigation sanguine, apaise la douleur et agit contre les déficiences de la circulation et les douleurs musculaires et dorsales.

Les produits suivants de **suisssences**<sup>®</sup> contiennent de l'huile de sapin rouge: gel douche sapin rouge et spray d'ambiance forêt.

Le pin douglas (*Pseudotsuga menziesii*) s'est éteint en Europe au cours de l'ère glaciaire. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le botaniste écossais David Douglas l'a réintroduit en Europe depuis l'Amérique du Nord, et depuis lors, il s'épanouit à nouveau dans nos forêts, mais aussi dans nos parcs et nos jardins. Il se distingue par sa taille (jusqu'à 100 m de hauteur), son tronc puissant de forme conique et ses aiguilles d'un vert clair brillant, qui sont beaucoup plus tendres que celles d'autres sapins et, lorsqu'elles sont broyées, dégagent un parfum formidablement boisé et aromatique, évoquant l'agrumes, inhabituel pour un conifère. L'huile essentielle de pin douglas est plus douce et moins fortement stimulante que l'huile de sapin rouge ou de sapin argenté. Grâce à son action légèrement antispasmodique, elle peut remédier aux tensions dues au stress tout en produisant un effet rafraîchissant. Le «cocktail anti-stress» idéal! Il faut distiller 300 à 700 kg d'aiguilles et de branches broyées pour obtenir 1 kg d'huile essentielle de pin douglas. Plus la proportion de bois dans le mélange est faible, plus l'huile obtenue est raffinée.

Les produits suivants de **suisssences**<sup>®</sup> contiennent de l'huile de pin douglas: gel douche pin douglas, huile corporelle épicée et spray d'ambiance forêt.

## Huile pin douglas



## Huile de sapin argenté



Dans de nombreuses régions, le sapin argenté (*Abies alba*), ou sapin blanc, a été supplanté dans nos forêts par le sapin rouge. En raison du changement climatique, il recommence néanmoins à s'imposer, car il résiste mieux à la sécheresse. Le sapin argenté s'épanouit aussi dans les endroits ombragés et peut culminer à 65 m. Sa teneur en huile est relativement élevée pour un conifère: 300 à 600 kg d'aiguilles et de branches broyées suffisent à produire 1 kg d'huile essentielle. Utilisé comme plante médicinale depuis des temps immémoriaux, le sapin argenté représente un symbole de vigueur et de vitalité. Chaque année, il fait la fierté de nombreux foyers et suscite l'admiration comme sapin de Noël. L'huile de sapin argenté rappelle immanquablement les fêtes de fin d'année. Elle a une odeur boisée âpre, résineuse balsamique et un peu plus fraîche que les autres huiles de conifères. Cette senteur a un effet vivifiant, rafraîchissant et fortifiant, elle favorise la bonne humeur et la clarté dans les idées et ses bienfaits se font également ressentir en cas de manque d'entrain et d'indécision.

Les produits suivants de **suisssences**<sup>®</sup> contiennent de l'huile de sapin argenté: gel douche lavande et spray d'ambiance forêt.