



Yuanyuan Niu | Ariège

Aromathérapie occitane

La forme par les plantes

Dotés d'innombrables vertus, les élixirs végétaux offrent mille et un usages, de la tête aux pieds. Midi vous fait découvrir ces atouts bien-être 100% naturels et made in Occitanie. De quoi booster sa rentrée.

[Textes : Conny Schaller. Photos : Idriss Bigou-Gilles, CS et DR]

Comment passer la rentrée sans perdre le bénéfice des vacances ? Laissez-vous tenter par une petite cure d'aromathérapie. Un peu partout dans la région, des acteurs cherchent, innovent, développent en gardant comme boussole, une démarche écoresponsable, la traçabilité et la maîtrise de la chaîne de production, des circuits courts. Les marques de beauté et santé estampillées "Made in Occitanie" privilégient les ingrédients locaux et ces entreprises, souvent artisanales et familiales, ont noué des partenariats avec les producteurs pour maîtriser à la fois la traçabilité et le niveau d'exigence. Petit tour d'horizon des bienfaits de l'aromathérapie et du pouvoir des plantes de nos territoires.

ARIÈGE

Une apôtre de l'herboristerie

Yuanyuan Niu, ancienne vedette de la TV chinoise, s'est reconvertie en 2015 dans les produits à base de plantes sauvages. Avec son mari français, il lui fallait trouver un endroit lié à la nature, où les quatre saisons sont marquées, riche en diversité pour une cueillette optimale. C'est à 700 m d'altitude, à Erp en Ariège, que l'artisane a lancé son activité. Les



Floraluna | Pyrénées-Orientales

bienfaits des plantes, sauvages et cultivées à la main, sont associés dans des recettes à la croisée des cultures. Des préparations nourries de la médecine chinoise. L'éthique de son atelier de transformation "Tampopo" (pissenlits en japonais) puise dans les valeurs de la permaculture. Des ingrédients 100% bio, une fabrication manuelle et le zéro déchet en objectif...

INFO EN + Tampopo à Erp | Tél. : 06 65 47 07 41
www.tampopo.bio



Récolte à Saint-Sulpice | Tarn



Marie de Mauregard | Haute-Garonne

HAUTE-GARONNE

Une plante, une action

Marie de Mauregard, fondatrice de la marque Cœurveillé en 2020 a de qui tenir. Elle descend d'une lignée de botanistes et pharmaciens biologistes célèbres, et le jardin de la Faculté des sciences à Toulouse porte le nom de son arrière-arrière grand-père Jean-Louis Trochain, grand botaniste. Elle réinvente une cosmétique ancestrale, s'inspire des savoirs du passé et redonne aux plantes médicinales tous leurs pouvoirs. Pour chaque produit, elle n'utilise qu'une seule plante, qui est associée à un effet précis. Chaque ingrédient sélectionné est issu de la pharmacopée et reconnu pour ses bienfaits : le thym tonifiant, la lavande apaisante, l'algue rouge hydratante et la grenade dynamisante. Cette diplômée en droit médical et pharmaceutique fait produire ses crèmes au Laboratoire Odysud à Agen où elles sont également conditionnées dans un contenant responsable.

L'INFO EN+ Cœurveillé à Toulouse
Tél. : 06 28 63 94 86 | www.coeurveille.fr

LOZÈRE

L'aromathérapie authentique

La distillerie artisanale Essenciagua a quitté Laguëpie dans le Tarn-et-Garonne pour s'installer il y a cinq ans à La Tieule, en Lozère. « Se soigner par les plantes était devenu tendance », analyse Laurent Gautun, le fondateur, qui travaille plus d'une trentaine de plantes transformées en huiles essentielles et en eaux florales. Avec un catalogue de 150 références pour le secteur de la santé, Essenciagua a fait le choix d'un mode de production certifié bio mais aussi d'un approvisionnement

local, dans un rayon de 200 km autour de la distillerie. La traçabilité, des champs au flacon mis en boîte, est donc garantie.

L'INFO EN+ Distillerie Essenciagua à La Tieule
Tél. : 04 66 48 45 06 | www.essenciagua.fr

Le thé d'Aubrac, la référence

À Nasbinals pousse une plante que l'on ne trouve nulle part ailleurs ! Connu depuis l'antiquité pour ses qualités digestives, diurétiques et sédatives, le calament à grandes fleurs, appelé communément thé d'Aubrac, est uniquement présent sur les hauts plateaux de l'Aubrac. Le thé d'Aubrac ne contient pas de théine, au contraire son utilisation est recommandée pour détendre et relaxer.

L'INFO EN+ La Grange au Thé à Nasbinals
Tél. : 06 07 76 36 81 | www.lagrangeaute.com

TARN

Hélichryse "L'or jaune"

Depuis 2014, l'hélichryse italienne (l'Immortelle) a été mise en culture dans le Tarn par Naturactive, marque du groupe Pierre Fabre, pour obtenir une huile essentielle aux multiples vertus. C'est à Saint-Sulpice que ces douze hectares sont récoltés chaque année. Du champ à la distillerie, il n'y a qu'une heure de tracteur : le circuit court est un gage de qualité.

Cette huile rare est obtenue par distillation à la vapeur d'eau. L'opération a été confiée à un distillateur à Cambounet-sur-le-Sor capable de traiter jusqu'à deux tonnes de fleurs fraîches par jour. À la sortie de l'essencier où les composants se séparent par différence de densité, l'huile essentielle, plus légère, surnage au-dessus de l'hydrolat. D'une couleur jaune pâle, elle dégage une odeur de curry.

S'il faut distiller près de 3 kg de fleurs fraîches pour obtenir 5 ml d'huile essentielle, quelques gouttes de ce précieux liquide suffisent. L'hélichryse doit sa réputation à son pouvoir cicatrisant et apaisant en cas de brûlures, de coup de soleil ou encore de piqûre d'insectes.

L'INFO EN+ Naturactive Laboratoires Pierre Fabre à Castres | Tél. : 05 63 51 68 00 | www.naturactive.fr

LOT

320 références

À Caillac, dans les anciens chais du Château Lagrézette, cela fait cinquante ans que les laboratoires Phyt's élaborent de la cosmétique 100 % naturelle certifiée bio. Avec aujourd'hui 17 gammes et 320 soins distribués en instituts mais aussi en magasins bio et pharmacies, « Phyt's est la seule marque à garantir un maximum de références 100 % naturelles dans son catalogue », explique la directrice marketing Carole Celerier. À travers différentes initiatives et partenariats avec les agriculteurs locaux, la marque favorise la création de parcelles pour y planter tournesol, lavande, noisetiers... « Notre objectif est d'améliorer la biodiversité et



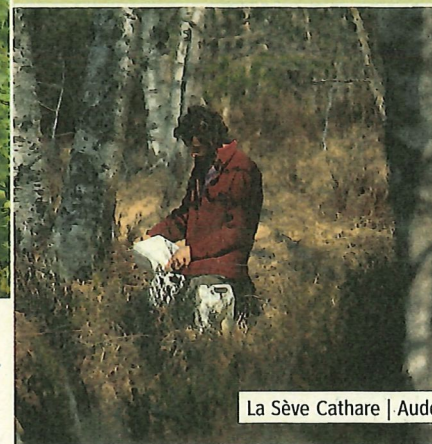
Atelier Phyt's | Lot

AUDE

ÉLIXIR DE JOUVENCE À ESPEZEL

En 2011, Yunai Grégoire et Marie-Julie Fricaud-Boisard se sont lancés dans une aventure atypique : celle de récolter chaque printemps la sève des centaines de bouleaux sur le plateau de Sault à Espezel pour en faire un élixir de jouvence. De la sève pure, fraîche, bio, naturelle... au goût légèrement sucré et agréable à boire. Parfaite pour son action détoxifiante et pour booster l'organisme.

L'INFO EN+ La Sève Cathare à Espezel
Tél. : 04 68 74 93 16 | www.lasevecathare.com



La Sève Cathare | Aude

d'être le plus autonome possible dans les 10 ans à venir », poursuit-elle. « Cette année, grâce à un alambic mobile, nous avons réussi à distiller notre première récolte de lavande », précise Pierre-Benoît Notteau, directeur industriel, qui veille aussi sur un autre objectif, celui du conditionnement 100 % recyclable. Phyt's est réputée pour le conditionnement de ses crèmes en ampoules à usage unique qui garantit une conservation optimale des formules totalement naturelles. Et que la marque est la seule à proposer.

L'INFO EN+ Laboratoires Phyt's à Caillac
Tél. : 05 65 20 00 45 | www.phyts.com

Au plus près des plantes

Autre démarche à la ferme de Vanadal. Convaincu qu'il y avait toute une tradition à faire revivre et une aventure humaine à inventer, Benjamin Zimra s'est lancé sur sa ferme de 17 hectares dans la culture et la distillation d'une vingtaine de plantes aromatiques et médicinales. Avec son alambic mobile, il est un peu le lieu de rencontre des producteurs des environs qui viennent faire distiller leurs récoltes. Benjamin est également le président de l'association Menta coop qui regroupe six producteurs quercynois. Tous fournissent de la matière première (menthe, camomille, lavande aspic) pour la gamme bien-être de l'entreprise gersoise Ethiquable. Cette dernière soutient, en échange, des projets de réintroduction de variétés disparues comme la menthe poivrée dans le Lot.

L'INFO EN+ Ferme de Vanadal à Escamps
Tél. : 06 59 37 34 21 | www.fermedevanadal.fr

GERS

Mességué le pionnier

Créés en 1958 par le pionnier de la phytothérapie Maurice Mességué, les Laboratoires du même nom ont connu une nouvelle jeunesse en 2000 lorsque Philippe Ginestet, propriétaire des enseignes Gifi, a racheté le fabricant gersois. En plus des compléments alimentaires, de l'aromathérapie, des tisanes... et une large gamme de cosmétiques bio, l'entreprise conçoit une dizaine de nouveaux produits par an sur les 450 références existantes, toujours dans le respect d'un savoir-faire ancestral, allié à la modernité des techniques. « Désormais nous ré-internalisons les plantes sèches et huiles essentielles ici », explique Bérénice Guyot, directrice d'exploitation. « Nous ne passons plus par des sous-traitants autres qu'en Occitanie. On cherche à tout faire pousser dans les environs... »

L'INFO EN+ Laboratoires Mességué à Fleurance
Tél. : 05 62 64 09 09 | www.messeguet.fr

Quand la nature offre des solutions

Fleurance est également le berceau de Fleurance Nature, autre spécialiste du bien-être. Fondée en 1972 par Michel Descamps, un agriculteur, l'entreprise devient le précurseur du bio, convaincue de ses bienfaits. Depuis 50 ans, Fleurance Nature étudie et sélectionne les meilleurs actifs naturels pour la santé, la beauté et le bien-être afin de formuler et développer des compléments alimentaires et cosmétiques, sûrs et respectueux de l'environnement.

L'INFO EN+ Fleurance Nature à Fleurance
Tél. : 05 62 06 14 48 | www.fleurance-nature.fr

HAUTES-PYRÉNÉES

Ces plantes qui vous veulent du bien

Muriel Clément, fondatrice des Médicinales du Bergons, cultive des plantes médicinales et aromatiques en Vallées des Gaves. De la cueillette à la transformation, il n'y a que deux mains. Dans son atelier, elle réalise tisanes, baumes et huiles essentielles à partir des plantes ramassées dans son jardin. Les fleurs de calendula, millepertuis, camomille ou pâquerette sont séchées à l'ombre, dans un local permettant de préserver leur aspect et toutes leurs qualités. Pour entamer ensuite un cycle de trois semaines de macération au soleil dans des jarres en verre. Après leur exposition, ces huiles solarisées sont prêtes à un usage médicinal.

L'INFO EN+ Les Médicinales du Bergons à Gez
Tél. : 06 80 93 48 33 | www.medicinales-bergons.com

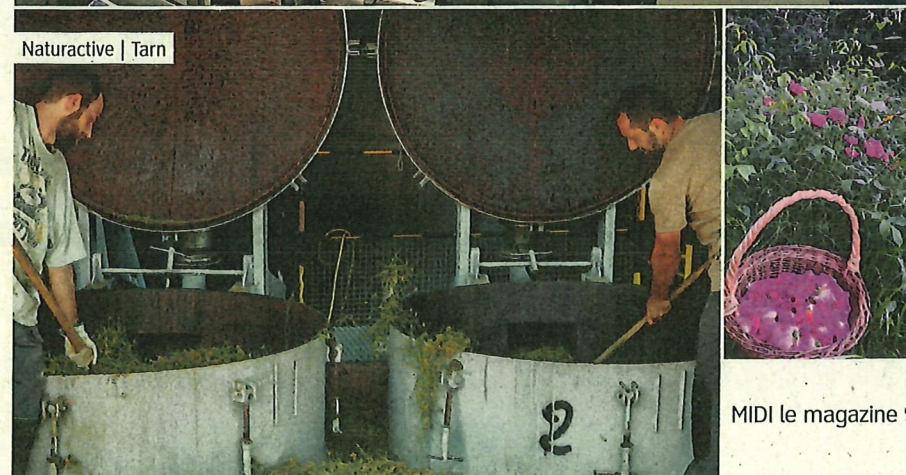
HÉRAULT

Une culture bio engagée

Rendez-vous sur les terres du Pays Haut Languedoc, à la coopérative Bio Orb à Mons-la-Trivaille, qui regroupe une trentaine d'agriculteurs. À travers cette association, ce sont 40 hectares cultivés en productions diverses (héliochryse, thym, romarin, rose centifolia, lavandin...) et une dizaine de produits aromatiques commercialisés. « Nous gérons toutes les étapes, de la production des plantes jusqu'à la récolte, leur transformation par distillation et le conditionnement des huiles essentielles et hydrolats », détaille Thomas Lejay, coordinateur à Bio Orb. « Nous sommes le premier fournisseur »



Mességué | Gers



Naturactive | Tarn



le dossier

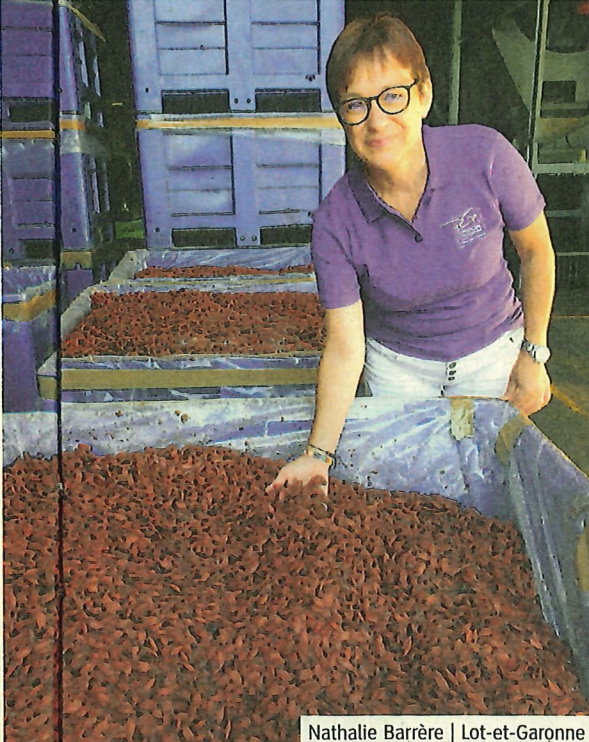
Séchage de fleurs | Tarn-et-Garonne

LOT-ET-GARONNE

PERLES DE GASCOGNE : LE POUVOIR DES HUILES VÉGÉTALES

L'entreprise Perles de Gascogne fabrique des huiles vierges, première pression à froid, dédiées aux filières cosmétiques mais aussi à l'alimentaire ou encore des compléments alimentaires. « Nous produisons des huiles de cameline, de chanvre, de noisette, de carthame... en bio ou en conventionnel. Plus de 99 % de la production est sourcée à moins de 50 km », explique Nathalie Barrère, la PDG. Mais c'est surtout leur huile d'amandon de pruneau bio (naturellement riche en vitamine E) qui est plébiscitée par l'industrie cosmétique qui intègre ces huiles dans leurs formulations anti-âge et hydratantes.

L'INFO EN Perles de Gascogne à Pujols
Tél. 05 53 70 21 55 | www.perles-gascogne.com



Nathalie Barrère | Lot-et-Garonne



Élisabeth et Jean-Michel Bedoga | Hérault

pour la branche bien-être d'Éthiquable, Scop qui propose 50 références d'huiles essentielles, végétales et eaux florales, toutes équitables et bio issues d'un seul terroir. »
Élisabeth et Jean-Michel Bedoga, exploitants de la ferme Terres de Sauteyro précisent : « Éthiquable soutient des coopératives, comme la nôtre, de petits producteurs partenaires. Et nous assure également un revenu complémentaire et régulier à côté de nos autres activités ».

L'INFO EN Coop Bio Orb à Mons-la-Trivalle
Tél. : 04 67 38 11 10 | www.payshlv.com
et www.ethicable.fr

TARN-ET-GARONNE

Bio de la terre au flacon

À Montauban, Ibbco Cosmétiques développe des produits cosmétiques bio à base d'ingrédients locaux. Les fleurs de calendula, de lavande, de bleuet ou de millepertuis sont issues en grande partie de leurs propres champs ou des départements limitrophes. Créée en 2011 par Pascale et Vincent Bobo, tous deux anciens

chimistes, "Bio de la terre au flacon" est devenu leur mot d'ordre. Le laboratoire s'organise autour des activités de recherches appliquées et de développement de nouveaux produits : soins et crèmes pour le visage, le corps, les cheveux...
« Nous récoltons environ 500 kg de fleurs fraîches par an, explique le chef d'entreprise. Et nous fabriquons ensuite nos cosmétiques à l'aide d'huiles végétales, de macérats huileux, d'hydrolats et d'extraits de plantes transformés ici. »

Avec un objectif et combat quotidien : limiter l'impact sur l'environnement et le réemploi de leurs pots et flacons en verre. Une première dans le domaine des cosmétiques.

L'INFO EN Ibbco cosmétiques à Montauban
Tél. : 05 63 64 90 34 | www.ibbco-cosmetiques.fr

PYRÉNÉES-ORIENTALES

La nature par conviction

À Perpignan, les Laboratoires Roig fêtent cette année leurs 50 ans. Pionniers en cosmétique naturelle et bio conciliant le savoir-faire des herboristes d'antan et les bio-

technologies vertes, l'équipe de chercheurs crée ou reformule tous les ans de nouveaux produits. Ils étaient les premiers à utiliser la centella, aussi appelée l'herbe de tigre, qui possède de nombreuses propriétés régénérantes, anti-âge et cicatrisantes. Réputés pour leurs produits phytocosmétiques, ils le sont également pour leur gamme Serenibio, particulièrement adaptée aux peaux fragilisées par les traitements contre les cancers. En constant développement, les Laboratoires Roig poursuivent une même philosophie, « maintenir une fabrication française et de préférence locale de nos cosmétiques », rappelle Stéphanie Guyart, directrice du laboratoire. « Pour cela, nous nous sommes lancés dans un programme de recherche avec une entreprise de Torreilles pour faire cultiver, l'ingrédient phare de nos produits, la centella, mais aussi du thym, de la lavande, de la sauge ou du romarin... »

L'INFO EN Laboratoires Roig à Perpignan
Tél. : 04 68 85 11 12 | www.centella.com



Laboratoire Roig | Pyrénées-Orientales

Plantes médicinales en Conflent

Direction Los Masos pour rencontrer Samuel Moussali. Cet ancien ingénieur s'est lancé en 2011 dans la culture des plantes aromatiques et médicinales. Dans son mas, il a installé ses alambics et planté de la lavande, des roses de Damas, du thym, du romarin, de la menthe poivrée, du calendula, du bleuet mais aussi de la sarriette... Pour la cueillette, il suit un calendrier bio-dynamique. Sa distillerie Floraluna lui permet de transformer ses plantes et celles de cinq producteurs voisins et d'en obtenir une cinquantaine d'huiles essentielles et hydrolats.

L'INFO EN Floraluna à Los Masos
Tél. : 06 63 75 94 57 | www.floraluna.fr

GARD

Bio et haut en couleur

Créée en 2000 à Bellegarde, la marque Altearah a imaginé une gamme d'"aroma-cosmétiques bio", des produits bien-être et des soins corps et visage basés sur un concept original associant les couleurs. Chacune évoque une émotion, un sentiment ou un besoin, et est associée à des actifs naturels d'huiles essentielles.

L'INFO EN Altearah à Bellegarde
Tél. : 04 66 04 07 07 | www.altearah.com

Bio et cosmétique

Le laboratoire Gravier s'est spécialisé, lui, dans la conception et la fabrication de produits bio. Avec des marques Cosmo Naturel, Ce'Bio, l'Artisan Savonnier, Biosince et Dermatherm, la société, née en 1975, propose toute une gamme de cosmétiques, huiles essentielles, savons et produits d'entretien. Grâce à un partenariat avec une centaine de producteurs, Gravier peut ainsi garantir des soins issus d'une agriculture biologique et locale.

L'INFO EN Laboratoire Gravier à Lussan
Tél. : 04 66 57 44 52 | www.laboratoiregravier.com

AVEYRON

Cultures occitanes

Au Jardin de Jammes à Villeneuve, de nombreux espaces, laissés à l'état naturel, permettent la récolte de plantes sauvages. De la mélisse, de la guimauve officinale, du fenouil, du basilic, de la camomille, de l'hysope, de la verveine, du coquelicot, du bleuet... Des plantes aromatiques et médicinales que le jeune propriétaire distille désormais lui-même sur place pour en extraire de précieuses huiles essentielles et eaux florales. En 2018, Fabien Jouan a repris l'exploitation familiale. « Mes parents m'ont transmis leur passion pour les plantes et les soins, mais je suis parti quelques années au Guatemala où un maître Maya m'a enseigné ses connaissances sur les végétaux et leurs secrets », raconte Fabien.

L'INFO EN Jardin de Jammes à Villeneuve
Tél. : 07 52 03 85 48 | www.jardinsdejammes.fr

GUIDE

QUELQUES CONSEILS

L'utilisation des huiles essentielles n'est pas si compliquée. Mais il est recommandé de suivre les conseils de spécialistes. Vous pouvez vous appuyer sur quelques ouvrages, cités ci-dessous (tous trois aux éditions Terre vivante) :

"Le Guide Terre vivante des huiles essentielles" (476 pages, 29€)

"Tout soigner avec 16 huiles essentielles" (274 pages, 17€)

"Se soigner avec les hydrolats" (224 pages, 20€)

Ensuite, quel que soit le mode d'utilisation, il faut faire le choix de la bonne plante.

LES HUILES ESSENTIELLES LOCALES :

- Hélichryse (Immortelle) : anti hématomes
- Laurier noble : voies respiratoires, courage
- Lavande aspic : piqûres d'insectes
- Lavande fine : apaisante, sommeil
- Lavandin grosso : bien-être musculaire
- Menthe poivrée : maux de tête, digestion
- Romarin : détoxifiante, acné
- Thym : fatigue, toux

LES HUILES VÉGÉTALES :

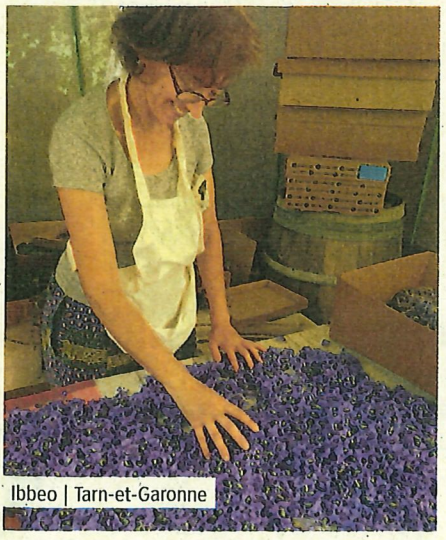
- Millepertuis : décontractante
- Calendula : cicatrisante, antiseptique
- Pâquerette : tonifiante

LES EAUX FLORALES :

- Bleuet : anti-cernes
- Camomille : relaxante
- Hélichryse : apaisante, tonifiante
- Laurier : soin bucco-dentaire
- Lavande : purifiante
- Menthe poivrée : booster
- Romarin : peau à imperfection
- Rose Centifolia : astringente, apaisante
- Achillée millefeuille : cicatrisant, apaisant



Ferme de Vanadal | Lot



Ibbco | Tarn-et-Garonne