

L'argousier, la plante qui revitalise

Pour une approche vivante du massage

Reportage	
L'Élixir de vie de Gengis Kan	4
Soins du corps	
L'argousier, un concentré de vitalité pour votre peau	8
Dossier : le massage	
Pour une approche vivante du massage	10
L'art du massage selon Weleda	14
Nouvelles parutions	
Livre de massage et Calendrier Weleda 2007	16
Le guide des cosmétiques bio	17
Un portrait, un métier	
L'assurance de la qualité, un état d'esprit	18
Sport	
Elles courent, elles courent ... au nom de la rose	22
La plante à l'honneur	
La Rose du Maroc, choisie pour la beauté des femmes	26
Un parfum harmonisant, une promesse de beauté	27
Portraits de femmes	
Candice, un sourire couleur soleil	28

La Revue Weleda est éditée par les Laboratoires Weleda – BP 152 – 68331 Huningue Cedex – Tel. 03 89 69 68 00 – www.weleda.fr

Elle paraît en France depuis 1960. Sa fréquence de parution est actuellement de 3 numéros par an : au printemps (vers Pâques), en automne (vers la St-Michel) et en hiver (vers Noël). Elle est distribuée gratuitement sur abonnement.

Pour l'obtenir, il vous suffit d'adresser votre demande par le biais du site internet www.weleda.fr dans la rubrique contacts/nos publications ou par e-mail au service.consommateur@weleda.fr ou encore en vous adressant aux Laboratoires Weleda – Service Consommateurs – BP 228 – 68332 Huningue Cedex – N° Consommateurs : 0 811 50 00 (coût d'un appel local) de 9h30 à 12h – 13h30 à 16h en précisant votre nom et votre adresse complète.

Chaque auteur est responsable de ses propres articles. Toute reproduction de texte, d'illustration ou de photo doit faire l'objet d'une demande auprès de Weleda.

Rédactrice en Chef :
Danielle Friedrich.
Maquette et mise en page :
René Uhlmann, CH 8032 Zurich.
Impression : Opale-Istra,
F 67300 Schiltigheim.

Photos: Weleda – Annemiek v.d. Krogt – Philippe Caron – Dorian Rollin – Camille Stoops.
Imprimé sur papier écologique recyclé, blanchi sans chlore.



Les baies orange vif de l'argousier (*Hippophae rhamnoides*) gorgées de vitamines, source de vitalité pour l'organisme.
Photo : Archives Weleda



Une brume aromatique pour libérer les voies respiratoires

Brumessence est un mélange de 8 huiles essentielles biologiques sélectionnées pour leur action bienfaisante sur les voies respiratoires. L'huile essentielle d'eucalyptus est reconnue pour ses propriétés expectorantes et anti-infectieuses. Elle est associée à des huiles essentielles de Genièvre, de Niaouli, de Romarin, de Lavande, de Gaulthérie, de Girofle et de Menthe.

Brumessence s'utilise vaporisé sur un mouchoir. Pour la nuit, il est bon de laisser un mouchoir imprégné près de l'oreiller. Enfin, pulvérisé dans l'atmosphère, il forme une brume odorante qui assainit l'air ambiant tout en purifiant et apaisant les voies respiratoires. Brumessence s'utilise aussi dans les saturateurs des radiateurs ou les diffuseurs d'arômes.

Une inspiration 100% naturelle !

Les produits Weleda ne contiennent aucun additif de synthèse tel que conservateur, colorant ou parfum de synthèse et ne font pas l'objet de tests sur les animaux.

Ils sont vendus en pharmacie, parapharmacie et magasins de produits naturels.



Weleda est et restera une marque indépendante, fidèle à son éthique et à ses principes de qualité

Dans la dernière revue (automne 2006), il a été longuement question de l'ouverture de l'Espace Weleda près des Champs Élysées à Paris et des espoirs que nous plaçons dans cette initiative. Il a été plus particulièrement évoqué combien ce lieu doit être un lieu de rencontre avec tous les partenaires de Weleda et notamment avec ceux qui font usage de nos produits.

Au gré des échanges que nous pouvons ainsi avoir avec nos clients consommateurs – et au-delà des compliments qui nous sont faits quant à la conception architecturale du lieu – nous voudrions évoquer deux questions qui ont fait l'expression de craintes de votre part.

La première a trait à nos produits cosmétiques : vous êtes un certain nombre à vous demander si, compte tenu de l'explosion de la demande en cosmétiques naturels qui se répercute bien évidemment sur le volume de nos ventes, nous allons pouvoir continuer à maintenir le niveau de qualité qui fait la notoriété de nos produits. En effet, l'idée est assez répandue selon laquelle les matières premières que nous mettons en œuvre constituent une ressource trop limitée pour qu'une marque comme la nôtre puisse répondre à une aussi forte demande. C'est méconnaître tout le travail d'acclimatation de plantes médicinales accompli par nos pharmaciens botanistes et par nos jardiniers depuis des décennies. Grâce au savoir-faire que nous avons acquis dans ce domaine, même des plantes « récalcitrantes » comme l'arnica ou l'edelweis peuvent désormais être cultivées par nos soins sans limitations particulières.

Mais cette question relative à la disponibilité de nos matières premières dans la qualité requise recèle le souci moins directement exprimé selon lequel nous pourrions être tentés de renoncer à certains critères de qualité dans les processus de production eux-mêmes. Aussi voudrions-nous, avec toute la force d'engagement des collaborateurs de Weleda au service des principes qui nous guident depuis la création de cette entreprise voilà 85 ans, renouveler ici publiquement notre attachement indéfectible à ces principes.

La seconde question est plus ancienne et revient à la surface régulièrement : elle est de savoir si Weleda pourra rester une société indépendante d'un grand groupe cosmétique multinational quel qu'il soit. Le regain actuel de questionnement sur ce sujet a pour origine le fait que plusieurs entreprises perçues comme acteurs des produits naturels ont été récemment reprises par de grands groupes mondiaux de la cosmétique. Aussi est-il utile de rappeler que le laboratoire Weleda est contrôlé par deux institutions qui ont elles-mêmes vocation à mettre en œuvre, dans le domaine qui est le leur, les principes qui guident nos activités. Une cession du contrôle de Weleda à quelque tiers que ce soit qui n'aurait pas lui-même pour tâche la promotion desdits principes serait contraire à l'objet social de ces institutions et donc impossible.

En conclusion, nous sommes intimement convaincus que le respect de l'éthique que nous nous sommes donnée associé à une gestion selon des standards hautement professionnels sont les meilleurs garants de la pérennité de Weleda, tant dans la qualité de ses produits que dans son indépendance.

Avec nos meilleurs vœux pour le temps de Noël et l'année nouvelle,

Patrick Sirdey
Président du Directoire

Marc Follmer
Pharmacien, Directeur Général

L'élixir de vie de Gengis Kan

Les vertus revitalisantes de l'argousier de Mongolie



Il y a 800 ans déjà, Gengis Kan, chef suprême des Mongols, consommait de l'argousier pour fortifier son corps. Aujourd'hui encore, en Mongolie intérieure, on concocte des soupes de baies d'argousier sauvage pour affronter la rigueur des longs mois d'hiver. C'est là que Weleda fait récolter depuis peu les baies d'argousier dont est extraite la précieuse huile destinée à la préparation des soins du corps dynamisants.

Sha Ji (argousier).

Octobre fut exceptionnellement chaud cette année sur les hauts plateaux de Mongolie intérieure, une région du Nord de la Chine. Les argousiers, arbustes drus et épineux, ont gardé leur feuillage vert et frais plus longtemps que de coutume, retardant la récolte. Les Mongols attendent les premières gelées nocturnes, qui facilitent la cueillette des baies arrivées à maturité en débarrassant les argousiers de leurs feuilles.

La récolte des baies d'argousier

Le moment venu, à l'aide d'un sécateur, les cueilleurs coupent les extrémités des branchettes chargées de baies sur une longueur de 10 à 15 centimètres. « Nous expliquons aux récolteurs comment pousser les branches d'argousier et comment il faut les tailler de façon à endommager le moins possible les arbustes. Ceci permet de préserver leur vitalité et d'assurer une récolte annuelle de 100 tonnes », explique Shangyi Wang, directeur de Yuhangren, fournisseur de Weleda. Cette région, où pousse l'argousier

à profusion, se situe près du mont Manhan, à une heure de route de Hohhot, la capitale de la Mongolie intérieure, à environ 400 km au Nord-Ouest de Pékin. Elle est contrôlée par la SGS, une organisation internationale chargée de l'inspection et de la certification biologique de plantes, de méthodes de récolte et de production.

Les branchettes pourvues de baies sont chargées sur de simples triporteurs, puis acheminées à une heure et demie de route vers la capitale, où se trouve la société Yuhangren. Lorsque la récolte bat son plein,

Que signifie Yuhangren ?

La société Yuhangren a choisi son nom, qui signifie cosmonaute, en hommage au russe Gagarine. Lorsqu'il entreprit son premier vol spatial, celui-ci emporta une grande quantité d'huile d'argousier afin de protéger son corps contre les effets néfastes des puissants rayonnements, des différences de températures importantes et de l'apesanteur.



Weleda a choisi l'argousier de Montgolie pour la production d'huile de qualité biologique.

il arrive que le convoi atteigne plus de deux kilomètres de long ...

Chaque année, des centaines de paysans, venant de toute la région, participent à la récolte de l'argousier. Elle leur apporte un revenu appréciable en complément du produit de leurs cultures de légumes, pommes de terre et maïs : de 1000 à 2000 Yuan (113 à 227 Euros), selon les quantités récoltées, sachant qu'un manager gagne en moyenne 1600 Yuan par mois.

Une grande richesse en vitamine C

La superficie des sites de récolte de l'argousier certifiés bio, comprenant également une zone située à 700 kilomètres au sud de Hohhot, est de 70 000 hectares. Ces régions rudes et montagneuses rendent la récolte difficile, mais la qualité des baies justifie l'effort. Plus petites que celles des variétés russes et européennes, elles ont un goût très acide, qui a valu à l'argousier les noms chinois de Cu Liu, qui veut dire « arbre à vinaigre », et de Suan Ci, qui veut dire « épine acide ».

Cette acidité indique une teneur importante en vitamine C ou acide ascorbique dans les baies. « Nous avons comparé le jus de baies d'argousiers européens et ceux provenant d'arbustes sauvages de Mongolie intérieure. Il s'est avéré que notre jus d'argousier est beaucoup plus riche en vitamine C » explique Shangyi Wang. « Ceci vient de la situation idéale de nos sites de récolte, à plus de 1000 m d'altitude, avec un ensoleillement important, à quoi s'ajoutent un froid vif, des périodes de sécheresse et un vent puissant. Soumis à ces conditions très rudes, l'argousier est obligé de développer une résistance exceptionnelle, en développant des substances nutritives et protectrices. »

Une plante pionnière contre la désertification

La société Yuhangren améliore ses variétés d'argousier par sélection naturelle. Selon Fang, son responsable des récoltes : « nous avons obtenu une nouvelle variété extrêmement résistante en croisant des

variétés chinoises, russes et mongoles. Cet argousier est capable de pousser sur des sols particulièrement pauvres et sablonneux. De cette façon, il est utile pour stabiliser le sol et le protéger contre l'érosion par les vents.» C'est donc une plante idéale contre



Une région montagneuse et aride.

la désertification, qui représente un véritable fléau en Mongolie intérieure. C'est pourquoi Yuhangren a également initialisé un projet de culture d'Argousier à la limite occidentale du grand désert de Gobi, dans le Nord de la Chine, et vient d'achever un projet d'amélioration de



Gengis Kan (1162–1227), fondateur de l'empire mongol.

la qualité de l'eau dans le centre Ouest de la Chine. « Le sol y était particulièrement pierreux et, de ce fait, non adapté à la culture de légumes. Nous y avons planté 7000 hectares d'argousier, ce qui a permis de meubler le sol et de le rendre cultivable. Nos pépinières d'argousiers se situent dans des domaines naturels certifiés, dont l'environnement s'améliore de par la présence d'argousier, ce qui en retour améliore les conditions de croissance de l'argousier », assure Fang, qui cultive des plants d'argousier au profit de Yuhangren dans un grand champ près de Hohhot.

Une grande richesse en acides gras insaturés essentiels

A partir des baies d'argousier, on peut extraire deux sortes d'huiles végétales qui ont chacune leur caractéristique propre. Weleda emploie les deux dans ses produits de soin du corps à l'argousier.

L'huile issue des graines, peu visqueuse, est exceptionnellement riche en acides gras insaturés, tout particulièrement en acides linoléique (C18 :2) et alpha-linolénique (C18 :3). Ce dernier est un acide gras essentiel, chef de file de la série oméga 3, qui fait souvent défaut dans l'alimentation moderne. On le trouve aussi dans les noix, le colza, le soja et ses métabolites dans les poissons gras. Sa richesse en acides gras polyinsaturés lui confère une grande fragilité, que limite cependant la présence de tocophérol aux propriétés antioxydantes, et que l'on peut diminuer en lui adjoignant de l'huile de pulpe d'argousier.

Appliquée sur la peau, l'huile d'argousier prévient le vieillissement de la peau et stimule sa régénération grâce à cette richesse en acides gras, associés à des agents antioxydants. Son action est vitalisante, nourrissante, régénératrice et protectrice.

Un remède connu en médecine chinoise

Le produit de la récolte d'argousier du grand champ a été de 2 tonnes de baies l'an passé. Yuhangren les emploie pour faire



de la recherche de nouveaux médicaments, basés sur les principes des médecines traditionnelles chinoise, tibétaine et mongole. Selon la médecine chinoise, l'argousier est bon pour les poumons. Dans cette approche, cet organe est relié à notre peau et à nos cheveux. Lorsque nos poumons sont en bonne santé, nous avons une belle peau et des cheveux brillants. On attribue également à l'argousier des effets positifs sur le taux de sucre dans le sang, l'estomac, le cœur et les vaisseaux sanguins, ainsi que sur le système immunitaire. Toutes ces possibilités font l'objet d'investigations poussées de la part



Une étude clinique chinoise confirme les propriétés de l'huile d'argousier.

de Yuhangren. En particulier, une étude sur 60 patients souffrant d'ulcère d'estomac a conduit à des résultats étonnants : une prise journalière d'huile d'argousier pendant un mois a permis de soulager complètement 42 de ces patients. L'étude confirme donc la connaissance ancestrale des forces particulières de l'argousier de Mongolie. C'est cette huile qu'emploie Weleda dans pour les soins de la peau dynamisants à l'argousier.

Un procédé non dénaturant pour une huile précieuse

C'est à l'aide de dioxyde de carbone supercritique¹ que Yuhangren extrait la précieuse huile des graines enfouies dans les baies d'argousier. D'une belle couleur dorée, elle



L'huile de graine d'argousier est extraite à froid.

est gorgée de principes actifs, acides gras et agents antioxydants comme la vitamine E². Une fois séparées de la pulpe, les graines sont broyées finement avant d'être mises en contact avec le dioxyde de carbone. Après 3 à 4 heures, les substances actives (on en compte près de 200) sont extraites.

On élimine le dioxyde de carbone en modifiant la pression, ce qui le ramène à l'état gazeux, volatile. L'huile pure de graines d'argousier est prête à être conditionnée. L'intérêt de cette méthode réside dans le fait de ne recourir ni à la chaleur ni à des solvants pour extraire l'huile, ce qui en préserve l'ensemble des principes actifs.

Reportage Annemiek v. d. Krogt
(adaptation française Danielle Friedrich)



Le jus d'argousier est riche en vitamine A, C et E.

1. comprimé à l'état supercritique, ni liquide, ni gazeux
2. la vitamine C est également un puissant anti-oxydant. Cependant étant hydrosoluble, elle se trouve dans le jus d'argousier, pas dans son huile.

L'argousier, un concentré de vitalité pour votre peau



Régalez votre peau avec des soins naturels authentiques à base d'huiles de pulpe et de graine d'argousier 100% bio ...

La blancheur nacrée d'un lait pour une peau de velours, la fluidité d'une huile pour un effet lissant et assouplissant, l'onctuosité d'une crème pour la douceur des mains ... (Re)découvrez ces trois soins dynamisants et délicieusement fruités à l'argousier, pour passer l'hiver en beauté.



Velouté et hydratant* :

Le Lait dynamisant à l'Argousier

Velouté et vitaminé, ce lait corporel protège, tonifie et hydrate* l'épiderme qui devient lisse et soyeux. Laissez-vous tenter par sa texture délicate et non grasse qui libère une sensation de douceur immédiate.

Emulsion fluide à base d'huiles biologiques d'argousier et de sésame, ce lait parfumé aux huiles essentielles de mandarine, d'orange et de pamplemousse s'applique généreusement sur le corps après la douche ou le bain pour prévenir le dessèchement de la peau et l'envelopper d'un parfum délicieusement fruité.



Hydratante* et protectrice :

la Crème Mains à l'Argousier

Comme le visage et le corps, vos mains méritent toute votre attention. Abîmées par les lavages fréquents et le froid, elles se dessèchent et se sensibilisent. Pour les protéger et les adoucir, prenez l'habitude d'appliquer une noisette de Crème Mains à l'Argousier après chaque lavage.

Emulsion onctueuse à base d'huiles biologiques d'argousier et de sésame, riches en acides gras polyinsaturés et en vitamines antioxydantes A et E, cette crème lisse, régénère et assouplit les mains sèches ou fragilisées. Hydratante*, elle prévient le dessèchement cutané. De texture légère, elle pénètre rapidement sans laisser de sensation de gras. Son délicieux parfum d'agrumes fait de ce rituel de soin un véritable moment de plaisir. Jour après jour, vos mains restent douces et soyeuses.



Lissante et assouplissante :

l'Huile dynamisante à l'Argousier

De belle couleur orangée, naturellement riche en acides gras polyinsaturés et en vitamines antioxydantes A et E, cette huile pour le corps améliore significativement l'élasticité et le lissé de la peau tout en augmentant ses capacités de régénération. Appliquée en petite quantité après la douche ou le bain, elle protège la peau en la prévenant du dessèchement et sublime le teint. Ses huiles essentielles de mandarine, d'orange et de pamplemousse déposent sur tout le corps un nuage de parfum délicieusement fruité.

* Hydrate les couches supérieures de l'épiderme

Les produits Weleda sont vendus en pharmacie, parapharmacie et magasin de produits naturels ainsi qu'à l'Espace Weleda, au 10, av. Franklin D. Roosevelt, Paris 8^e.

Pour une approche vivante du massage

« *On touche au ciel quand on touche au corps humain* » Novalis

Masseur-kinésithérapeute, Véronique Berge a consacré plus de quarante années de sa vie à l'art du massage. Née de père masseur-kinésithérapeute et de mère danseuse, elle a su développer dès son plus jeune âge une conscience du corps à la fois thérapeutique et artistique. Toujours en recherche, elle s'est intéressée à tous les grands courants du massage, pour finalement, à partir de son expérience et de sa sensibilité aiguisée, élaborer une technique personnelle, profondément marquée par les principes du massage rythmique de Margareth Hauschka. Un témoignage.

Il est des peuples orientaux où le massage est un acte qui s'effectue facilement au sein de la famille. Il arrive aussi qu'un masseur circule dans les rues avec une clochette pour proposer ses services, comme nos vitriers ambulants.

Notre civilisation occidentale nous a entraînés à dissocier les fonctions de l'âme : le penser, le sentir et l'agir. Le machinisme a pris le pas sur l'artisanat, et l'homme pense de plus en plus abstraitement, cherche des théories et des techniques, pour aboutir au plus vite à la réalisation de ses souhaits.

Contre un monde presse-bouton

Voyons donc comment faire pour reconquérir un instinct juste et un véritable discernement face à toutes les idées en vogue et tout ce que l'on croit savoir. Nous vivons dans un monde intellectualisant, où la pensée est exprimée en théories, en définitions ; on apprend « pratique », « utile », mais ce mode de pensée ne stimule généralement pas l'individu dans son entier. Il vaut pour l'information simple et fonctionnelle ; elle s'exprime dans

un langage sec : « viens voir, passe-moi le sel, prend cela ... ». Elle engendre un monde presse-bouton, méconnaissant la vie dans sa totalité, dans tout ce qui est qualitatif, les goûts de l'autre, ses réactions. Elle donne des informations sèches, tranchantes. Ce mode d'expression, efficace certes, néglige l'essentiel des situations, et je pourrais le caractériser par une ligne droite.

Pourtant, un autre mode de comportement est possible. Pour le pressentir, amusez-vous à dessiner de votre main un cercle ou une courbe précise ; vous constatez que cela demande une grande souplesse et de la dextérité. Il est facile de dessiner une ligne droite mais plus délicat de dessiner un cercle ou une belle courbe. Aussi, dans le premier cas, une nature égoïste fonce droit sur son désir. La courbe, par contre, élargit la vue, permet de contourner l'obstacle, d'éviter de heurter. Le regard circulaire tient compte de l'environnement et de la situation de l'autre. Vous n'êtes plus préoccupé de vous seul, vous voyez plus large ; votre attention est en éveil et vous pouvez agir en conséquence.

Pour un massage dans la rondeur

Le massage sera plus bénéfique si le masseur adopte une telle attitude à l'égard de son patient. Agissant avec « rondeur », tact et respect pour l'être entier, il devient un médiateur. Le monde de la pensée courbe est plus facilement saisi par la femme, dont le corps manifeste des rondeurs. Soumise par son cycle menstruel à l'influence de la lune, la femme a gardé un lien plus étroit avec l'indicible, le cosmos. Sans études particulières, elle a souvent une intuition évidente pour percevoir les impondérables, et s'adapter à son entourage.

Approchons-nous donc de ce vaste mystère qu'est l'être humain. Novalis nous a dit : « il n'y a qu'un temple dans le monde et c'est le corps humain. Rien n'est plus sacré que cette forme noble. S'incliner devant des êtres humains, c'est rendre hommage à cette révélation dans la chair. » L'être humain qui demande à être massé est doué de sensibilité, capable de s'ouvrir et de ressentir de la sympathie, ou au contraire de la méfiance, de la timidité, de la peur, de l'antipathie. Il faut donc savoir le mettre à l'aise. Rudolf Steiner établit un parallèle entre le monde psychique et l'air.

De même que le vent entraîne les feuilles mortes en une course folle, ou qu'il siffle sous les portes, énerve par ses rafales, de même une voix trop forte, un débit de paroles précipité, des gestes machinaux et rapides, mettent le patient sur la défensive : son âme se sent heurtée par tant de manifestations insuffisamment contrôlées. Pour être en mesure de vivre une réelle communication sous les mains du masseur, il lui est indispensable de se sentir bien, entouré d'une certaine chaleur. Le thérapeute plein de respect est attentif à percevoir comment se sent l'autre par le regard, l'écoute allant jusqu'au bout des doigts. A l'aide de couvertures et éventuellement de chaussettes et manches en laine, il couvre les parties non massées pour y maintenir la chaleur. A l'aide de coussins, il améliore le confort et la détente de son patient.

La santé : un équilibre

Au-delà de sa dimension psychique, qui permet la sensation, la sensibilité et le mouvement, facultés qu'il partage avec l'animal, l'être humain est également porteur d'un « je », d'une individualité, d'une essence de nature spirituelle. Son support est la chaleur ... humaine. Quant à son corps physique, constitué de matière, il est pénétré de vie, maintenu en vie par son corps vital comme c'est le cas pour tous les êtres vivants, plantes et animaux. Son support est l'eau, l'ensemble des éléments liquidiens (sang, lymphe, liquide céphalo-rachidien, glandes à sécrétion interne ou externe, etc.). Tel un architecte, ce corps de vie qui pénètre notre corps physique, riche en eau, régit en nous les processus de croissance et de régénérescence. Lorsqu'il capitule, c'est la mort ; le corps physique perd alors sa cohésion et sa matière subit les lois de la nature extérieure. Comment travaille cet architecte de la vie, comment s'effectue la croissance de l'homme ? Au stade du fœtus, tout le processus vital part de la tête énorme. Elle est comme une graine qui, au moyen de ses forces de structuration, va nourrir le corps en train de se former. Peu à peu, les membres apparaissent tels des bourgeons, les organes se spécialisent, l'organisme se différencie ... jusqu'à se doter, dès la naissance, d'une constitution tripartite.

D'un point de vue fonctionnel, l'être humain est constitué de trois « systèmes », plus exactement de deux pôles antagonistes et d'un système médian. Tel est l'apport de la médecine d'orientation anthroposophique, qui permet d'élargir la compréhension de l'être humain à partir et au-delà de l'approche anatomique et physiologique classique.

Comme l'a découvert Rudolf Steiner, précurseur de cette médecine, la maladie naît du déséquilibre, de la prédominance d'un pôle sur l'autre.

- Le pôle neuro-sensoriel, qui recouvre l'ensemble des activités nerveuses et sensorielles, régit les processus de déconstruction dans

l'organisme. Il a son centre dans la tête. C'est le pôle « froid » de l'organisme. Nos nerfs comme notre cerveau sont des organes « dévitalisés ».

Notre vie consciente, le fait de percevoir, de penser et de ressentir, épuise notre organisme. Le soir, on est « mort de fatigue » ; la tête capitule et l'on est contraint de s'adonner au sommeil pendant quelques heures pour se régénérer.

- Le pôle métabolique, qui recouvre l'ensemble des activités digestives et motrices, régit les processus de construction, d'assimilation. Il a son centre dans l'abdomen et se prolonge dans les membres. C'est le pôle « chaud » de l'organisme. Dans l'abdomen, tout est en mouvement perpétuel (et inconscient) pour transformer le bol alimentaire, assimiler les aliments et éliminer les déchets C'est là que les substances étrangères sont métamorphosées en substance humaine ... L'activité musculaire est aussi liée au mouvement et à la production de chaleur ...

- Entre les deux, agit un système médian régulateur, c'est le système cardio-respiratoire. Il est comme le fléau d'une balance dont les plateaux seraient le pôle métabolique et le pôle neuro-sensoriel ... C'est lui, l'arbitre qui assume un rôle rééquilibrant. C'est un système qu'il faut préserver, renforcer et solliciter pour maintenir la santé : en prenant le temps de souffler, en s'offrant des pauses pour se détresser, à travers le massage ...

L'importance du rythme

L'effet rythmique du massage retentit sur les systèmes circulatoire et respiratoire, qui sont porteurs des forces de guérison. Effectué sur des tissus lâches, sans tonus, ce massage vise à les raffermir autour de la structure osseuse. Par contre, il dénoue les tissus trop denses, trop crispés, trop tendus, si l'on sait « parler » le langage de l'eau avec ses mains. Cette méthode de massage rythmique a été élaborée à partir du massage suédois par les docteurs Ita Wegman et Margarethe Hauschka.

Sa qualité essentielle tient au fait que le massé n'est pas traité comme un objet, mais comme un sujet. Il perçoit, il ressent une écoute à tout son être, peut enfin prendre conscience de lui-même, donc participer aux soins donnés... et se sentir alors personnellement concerné, impliqué dans son devenir.

Quelques exemples

Une activité cérébrale excessive, liée au manque de mouvement et de sommeil, et c'est le pôle neuro-sensoriel qui prend le dessus ... Constamment sollicitée par le monde extérieur, peut-être écrasée par des responsabilités ou des obligations diverses, une telle personne est tendue à l'extrême, elle en a « plein les bras », ne peut plus lâcher prise, se déconnecter ... Or, nos bras et nos mains, telles des antennes, sont articulés de façon très légère sur la ceinture scapulaire (clavicules avec omoplates), de façon à bénéficier d'une grande liberté de mouvement. En lui massant les mains, les avant-bras et les bras, en lui détendant les épaules avec des manœuvres rythmiques, on « rentre » les « antennes » de la personne massée, en ramenant sa conscience à elle-même. La détente que procure un tel massage favorise le sommeil et, par son effet rééquilibrant, renforce les processus d'assimilation du métabolisme.

Une personne souffrant d'insomnie est souvent mal réveillée pendant la journée, pas assez forte dans sa volonté, pas assez incarnée pour trouver la force d'agir. Dans ce cas, un massage rythmique du dos s'avère très bénéfique. Il réveille la chaleur et la conscience dans cette zone du corps, permettant à la personne de mieux s'incarner. On insiste sur les régions de grande densité osseuse : le bassin, le sacrum, les hanches et les trochanters (gros os situés au bas de chaque hanche). Des pétrissages effectués avec calme depuis la profondeur des tissus appellent la chaleur. Des mouvements tourbillonnaires avec leurs accents rythmés stimulent les tissus, souvent « sourds » en ce lieu.



Lignes de pétrissage du dos

Cercles de chaleur

Pour effectuer un massage rythmique, on recourt beaucoup à la lemniscate (sorte de grand « 8 » couché, qui est aussi le symbole de l'infini), notamment pour affermir l'axe de la colonne vertébrale et renforcer la tonicité d'une articulation faible. Cette forme est également très efficace pour renforcer le lien entre les hanches et la taille : le trochanter et la vertèbre située au niveau de la taille représentent deux « prises de terre » entre lesquelles on effectue deux courbes concentriques se répondant de façon à engendrer chaleur et vigueur.

Pour appeler la conscience dans les membres inférieurs, au sein du pôle métabolique, dans ces jambes, souvent trop éloignées de nous, de nos préoccupations, jusqu'à ressembler à des poteaux durs, raides et épais ... on effectue des effleurages de bas en haut, du tendon d'Achille jusqu'au haut de la cuisse. Le sujet est allongé sur le dos. Puis on réveille chaque pied par un geste de « meulage » pour le réchauffer et rendre au massé la conscience de la totalité de ses pieds ... dessus et dessous ainsi que le talon, pour relier à la terre celui qui n'a pas les pieds sur terre !

Viennent ensuite les mollets, ces muscles qui nous permettent de décoller du sol. Des tensions importantes à cet endroit reflètent parfois une exaltation spirituelle, où l'effort

soutenu de la pensée fait perdre pied ... Lorsque l'on doit masser quelqu'un de tendu, peu adaptable, il faut créer le climat permettant à cette personne de confier ses tensions. En tant que masseur, je propose cette image à la personne massée : imaginez que nous dansons en couple ; je suis le cavalier et vous demande de me suivre, comme une cavalière docile. Un très doux pétrissage, bien rond et régulier, répété tout au long du mollet avec beaucoup de légèreté, surtout dans le retour passif des tissus, révèle à l'autre qu'il est souple ; et voilà que les tensions lâchent. Lorsque les mollets sont durs par « surdité », des pétrissages plus énergiques peuvent être bénéfiques (lorsque l'on ne sait pas ce qui convient, il vaut mieux demander ce que la personne préfère).

On effectue ensuite un massage du creux du genou suivi de pétrissages des faces supérieures, postérieures et externes des cuisses. La conscience de la personne massée est appelée partout où elle est touchée. Et son être subtil, sa part psycho-spirituelle venant habiter ces régions, va alors pouvoir agir du dedans pour « dénouer » et faire fondre la cellulite ou les déchets du métabolisme, favorisant une meilleure élimination.

Le massage peut être d'une grande aide pour ses effets rééquilibrants, dès lors qu'il est rythmique. Trop souvent, les massages sont effectués de façon mécanique et désordonnée, sans perception suffisante du sujet massé et donc sans s'adapter véritablement à ses besoins. L'attitude de la personne qui masse est essentielle pour la réussite du massage : il doit être à la fois dispos et attentif, en se reliant à cette part de son être que C.G. Jung a nommée « l'anima », autrement dit sa part intuitive, féminine. C'est grâce à cela qu'il lui est possible d'être un médiateur, intuitif au présent, capable de s'ajuster à l'autre.

Véronique Berge organise des stages d'initiation au massage en Alsace. Les personnes intéressées peuvent adresser leur courrier à la Rédaction (cf adresse en page 2).

L'art du massage selon Weleda



La porte s'ouvre sur un espace de taille généreuse, aux parois en bois de chêne, baigné d'une douce lumière colorée. L'ambiance est calme, intimiste, reposante. Une douce odeur d'huiles essentielles parfume agréablement l'endroit. Le décor aux formes rondes, enveloppantes, exprime l'harmonie. Vous venez de pénétrer dans la première salle de massage de l'Espace Weleda.

Texte : Danielle Friedrich ; Photos : Philippe Caron et Jean-Michel Labat

ici, le massage est un art. Comme le veut la philosophie de Weleda, il est conçu comme un soin global et harmonisant. Elaboré par des masseurs kinésithérapeutes professionnels, il vise la détente, le bien-être, la sérénité, sans finalité thérapeutique mais de façon à réharmoniser toutes les énergies de vie. Ses gestes sont personnalisés : chaque personne est massée différemment, selon ses besoins. Une jeune femme aux vêtements amples et souples, couleur chocolat, vous

accueille. Avenante, calme, posée, elle prend le temps de vous écouter pour vous guider vers le massage qui vous convient. Relaxant, tonifiant ou musculaire ? Avez-vous l'habitude de vous faire masser ? Non ? Elle vous suggère de commencer par un massage relaxant, éventuellement d'une demi heure seulement pour la première fois.

Vous vous allongez sur la table de massage en bois d'Autriche, recouverte d'un drap de bain en coton bio. Un autre drap en éponge

Les massages et soins « harmonie » sont pratiqués à l'Espace Weleda au 10, av. Franklin D. Roosevelt, Paris 8^e, du mardi au vendredi de 10h30 à 19h (le jeudi jusqu'à 20h30) et le samedi de 14h à 19h. Les rendez-vous se prennent par téléphone au 01 53 96 06 15.

Pour avoir plus d'info sur les soins, vous pouvez consulter nos sites www.weleda.fr et www.espace-weleda.fr

recouvre votre corps. Vous avez pris, pour une première fois, un rendez-vous très important, un rendez-vous avec vous.

Le premier contact physique, pour ne pas heurter, pour ne pas surprendre, juste pour éveiller, se fait au travers de la serviette ; les premiers gestes sont très amples, enveloppants. Vous ressentez votre corps dans sa globalité. Vous vous apaisez. Peu à peu, elle découvre une à une les parties à masser, le dos, les bras, les jambes ... qu'elle effleure et pétrit longuement avec de l'Huile relaxante à la Lavande Weleda. Une qualité particulière du toucher, c'est ce que l'on ressent au cours de ce massage.

Pour exercer un effet régénérant, rééquilibrant, le massage nécessite une attention, une « écoute » tactile particulière de la part du masseur à l'égard du sujet massé. Des gestes mécaniques, arythmiques et effectués sans conscience ne donnent pas l'effet recherché.

Complètement détendue, vous avez perdu la notion du temps. Une sensation de bien-être intense, de plénitude, vous envahit : c'est exactement ce dont vous aviez besoin, mais vous ne le saviez pas. Le massage terminé, vous restez allongée quelques instants pour le laisser « résonner » en vous : votre corps continue le travail, vos énergies subtiles circulent ... Vous étiez un torrent, vous devenez un lac. Tel une onde, un son harmonique, le massage vous a permis de retrouver votre sérénité. Vous venez d'effectuer un voyage en vous-même, hors du bruit, hors du temps. L'Espace Weleda, pour un instant, vous ouvre l'horizon. Au delà de la grisaille et du froid, il vous invite au voyage : un voyage de bien-être, sans bouger, un voyage à l'intérieur de vous-même. Au sortir du soin, une tisane aux fruits bio vous est servie, mêlant ainsi la chaleur du corps à celle de la boisson. Vous êtes maintenant prête et revivifiée pour affronter à nouveau l'extérieur, la ville, Paris.

Le Massage – Bien-être et santé Le calendrier Weleda 2007

Nouvelle édition



Un manuel pratique pour découvrir la diversité des applications du massage tel qu'on peut le pratiquer pour soi ou ses proches.

12 plantes médicinales aux vertus bienfaisantes sont présentées tout au long du calendrier Weleda 2007 pour vous accompagner au fil des mois.

Pour obtenir ces publications*, il vous suffit d'utiliser le bon de commande ci-dessous en le renvoyant à l'adresse suivante accompagné du paiement correspondant.
Weleda – Service Consommateurs – BP 228 – 68332 Huningue Cedex.

Elles sont également vendues à l'Espace Weleda, au 10, av. Franklin Roosevelt – 75008 Paris.

Bon de commande	Nombre d'exemplaires	Sous-total en Euros
Livre Massage, Bien-être et Santé (110 pages) Prix unitaire : 6,80 € (port compris)		€
Calendrier, Weleda 2007 Prix unitaire : 9,60 € (port compris)		€
Offre Spéciale, 1 Livre + 1 Calendrier Prix unitaire : 14,60 € (port compris)		€
	TOTAL :	€ TTC
Merci de bien vouloir préciser votre adresse en lettres capitales ci-dessous :		
Nom :	Prénom :	
Adresse :		
CP :	Ville :	

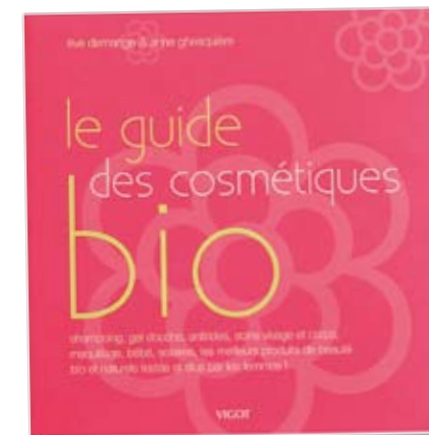
Dans la limite des stocks disponibles. Comptez environ 3 semaines de délai de livraison.

Le guide des cosmétiques bio

Une étude unique vient de paraître, qui passe au crible plus de 3000 produits bio issus de 40 marques, testés sans compromis par 400 consommatrices... pour celles qui cherchent de nouveaux horizons de beauté.

Pourquoi s'étaler des crèmes issues de la pétrochimie lorsqu'il existe des produits naturels et efficaces à base d'huiles végétales de rosier, d'amande ou d'argan ? Pourquoi prendre des risques avec des substances potentiellement néfastes comme les conservateurs, les colorants et les parfums de synthèse ? Plus que jamais, la cosmétique bio s'épanouit par la créativité, le talent et la fougue d'hommes et de femmes passionnés de beauté et de botanique. Pourtant, les vraies marques de la cosmétique naturelle restent encore méconnues du grand public, écrasées par le marketing tapageur de certaines enseignes du pseudo-naturel.

« Nous avons eu envie de faire ce guide pour que, comme nous, celles qui cherchent de nouveaux horizons de beauté puissent le faire facilement. » Tel est le propos des deux auteures de ce guide, Anne Guesquière et Eve Demange, que le souci d'objectivité a conduit à interroger 400 françaises de 20 à 75 ans sur la qualité de 3000 produits naturels et biologiques provenant d'une quarantaine de marques. Après les avoir utilisés pendant 3 semaines, elles les ont jugés quant à leur efficacité, leur texture, leur parfum et leur présentation, leur attribuant à chacun une note et les classant par ordre de préférence.



Le guide des cosmétiques bio, Eve Demange et Anne Ghesquière, est paru aux Editions Vigot, Paris, en 2006. Il est vendu en librairie ainsi qu'à l'Espace Weleda, 10 avenue Franklin D. Roosevelt, 75008 Paris (136 pages ; Prix public : 20 Euros).

Parmi les produits testés, 14 produits Weleda sont cités.

Choisir des cosmétiques vraiment naturels et respectueux de l'environnement n'est pas seulement une question d'«écologiquement correct », c'est une urgence.

Vous pouvez donner votre avis

sur les produits cosmétiques bio que vous utilisez, dans l'espace communautaire du site www.leguidedescosmetiquesbio.com
Vous trouverez également des informations complémentaires sur les produits Weleda sur le site www.weleda.fr. Pour nous transmettre vos témoignages et vos questions au sujet de nos produits, merci de vous adresser à Weleda – Service Consommateurs BP 228 – F 68332 Huningue service.consommateur@weleda.fr
N° consommateurs : 0 811 02 50 00 (coût d'un appel local) de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h.

L'assurance de la qualité, un état d'esprit

Le téléphone sonne : la souche Ipeca vient d'être analysée au laboratoire de contrôle. Résultat : teneur en alcaloïdes trop élevée. Que fait-on ? En sa qualité de Pharmacien Responsable Assurance Qualité, Jean-Philippe Naboulet connaît la décision à prendre ...

Texte : Danielle Friedrich ; Photo : Dorian Rollin

La racine de la plante *Cephaelis Ipeca cuanha* est utilisée par Weleda pour ses propriétés antitussives et préparée sous forme de macération pour la spécialité pharmaceutique Pertudoron®. Pour cela, elle doit être conforme aux normes établies par la Pharmacopée européenne¹, notamment celle qui définit sa teneur en principes actifs.

Chaque arrivage de plantes entrant chez Weleda est analysé au sein du laboratoire de contrôle avant de pouvoir entrer dans un cycle de production pharmaceutique ou cosmétique. On y effectue les analyses nécessaires au moyen de divers appareillages pour établir si ces matières premières sont conformes ou non. Ce contrôle constitue une étape indispensable dans la recherche de la qualité, il est comparable à un filtre qui permet de piéger les produits indésirables. Cependant, la qualité ne naît pas du contrôle, elle se travaille bien en amont.

L'Assurance Qualité : un dispositif transversal qui concerne toute l'entreprise

« L'Assurance Qualité est un dispositif plus vaste qui examine en amont toutes les sources potentielles de défaut et met en œuvre les moyens de les éliminer », explique Jean-Philippe Naboulet. « Elle s'intéresse à tout le cycle de vie du produit, du développement de sa formule à sa livraison en point de vente, en passant par son mode de fabrication ... Elle

concerne toute l'entreprise », assure-t-il. Son rôle recouvre la mise en place, le maintien et l'amélioration du niveau de la qualité au plan global. Son avantage : elle réduit les causes de rejet à l'étape du contrôle.

Le responsable Assurance Qualité intervient de façon très transversale dans l'entreprise, à travers la formation du personnel, la conception des procédures régissant la production, la qualification des équipements et des locaux, la rédaction d'audits internes ... Un rôle qu'assume avec brio Jean-Philippe Naboulet, qui conjugue rigueur scientifique et qualités relationnelles. « Mieux vaut prévenir que guérir » : il a fait sien cette devise en faisant respecter scrupuleusement les Bonnes Pratiques de Fabrication. La circulation et le stockage des matières premières et des produits finis de façon à éviter toute contamination croisée font partie de ses préoccupations permanentes tout comme l'hygiène à tous les niveaux pour prévenir toute contamination microbienne. Ses services sont également appelés à établir le cahier des charges des installations à acquérir pour la production et à faire vérifier régulièrement leur bon fonctionnement et leur utilisation conforme. Les nombreuses procédures dont il est le garant guident tout un chacun dans les gestes qu'il effectue au quotidien pour Weleda, que ce soit dans les services de récolte, fabrication, conditionnement, contrôle



Jean-Philippe Naboulet, Pharmacien et Responsable Assurance Qualité chez Weleda France.

qualité ou de distribution ... Et les auto-inspections régulières qu'il organise d'une main ferme en assurent l'application.

La qualité, une performance

Aucun lot de produits ne peut être mis sur le marché sans l'accord de l'Assurance Qualité. Avant d'être libérés, ils sont isolés en quarantaine, le temps d'une vérification scrupuleuse de leur dossier de fabrication, qui permet d'avoir l'assurance du « zéro défaut ».

A cela s'ajoutent les analyses du laboratoire de contrôle, qui doivent être conformes au résultat attendu. Une performance obtenue grâce à la volonté et la vigilance commune des quelques 300 employés de Weleda France. Tout incident en cours de production fait l'objet d'un rapport qui entraîne une enquête de l'Assurance Qualité, chargée d'établir la cause et la portée de l'incident et ses conséquences (pouvant aller jusqu'à la destruction d'un lot de produits) et de mettre en œuvre les

solutions prévenant le renouvellement de l'incident. Par exemple, au sein du service de production des ampoules injectables, chaque ampoule est soumise à un contrôle optique automatisé, qui entraîne son rejet en cas de présence de microparticules. Dès lors que ces défauts apparaissent, l'Assurance Qualité en recherche la cause en lien avec les services de production et de maintenance.

Il arrive aussi qu'une anomalie concernant un produit soit signalée à Weleda par un client, comme par exemple la variation d'odeur ou de texture d'une crème de soin. Dans ce cas, le système de traçabilité des matières premières de leur origine jusqu'au produit fini, mis en place par l'Assurance Qualité, permet à celle-ci de remonter instantanément aux matières premières avec lesquelles il a été fabriqué et de retrouver l'ensemble des points de vente à qui des produits issus du même lot ont été livrés. En cas de doute sur une matière première, on

Nous nous appuyons sur un système de traçabilité très fiable.



effectuera également une enquête interne sur l'ensemble des produits dans lesquels elle a été utilisée.

La qualité d'un grand cru, la rigueur pharmaceutique en plus

La qualité des matières premières qu'emploie Weleda pour ses médicaments comme pour ses produits cosmétiques et diététiques est le fruit d'une volonté délibérée, clairement formulée à l'attention des divers partenaires extérieurs du laboratoire. Elle s'exprime à travers des cahiers des charges précis, elle s'obtient grâce à des relations suivies avec les fournisseurs, notamment des audits externes. Pour la production de chaque plante, une fiche de récolte a été mise en place pour permettre de tracer cette plante de sa graine et sa mise en culture jusqu'à son utilisation dans une teinture².

Sa qualité biologique est assurée par les certificats d'Ecocert, organisme indépendant qui effectue également des contrôles chez nos fournisseurs et chez Weleda. Toute la difficulté réside dans la nécessité de maintenir une qualité constante, répondant à des normes précises, malgré la variabilité naturelle des substances. « Il y a beaucoup de similitudes entre la qualité de nos teintures et celle des grands vins. Imaginez un grand cru dont il faudrait maintenir la qualité égale d'année en année malgré des conditions météo très variables, et ce en respectant des normes très précises », explique le pérgourdin Jean-Philippe Naboulet. Un challenge particulièrement difficile... « Il peut arriver que nous soyons obligés de refuser une récolte de plantes biologiques, parce que notre laboratoire de contrôle y décèle une trop faible teneur en principes actifs. » ajoute-t-il. Les mêmes règles s'appliquent sans concession aux plantes cultivées par Weleda dans ses propres jardins, comme par exemple pour la valériane, dont la racine entre dans la composition de la spécialité pharmaceutique Somnidoron®, présentée dans le numéro précédent de la Revue Weleda.

La qualité à tous les niveaux

• Les aspects réglementaires

Les BPF (Bonnes Pratiques de Fabrication) pharmaceutiques constituent l'ensemble des normes légales que suit Weleda comme tout laboratoire pharmaceutique pour la fabrication de ses médicaments. Elles sont élaborées en France par l'AFSSAPS (Agence Française de Sécurité Sanitaire pour les Produits de Santé) qui est aussi le garant de leur application à travers des inspections régulières chez les fabricants. Depuis toujours, la politique de Weleda est d'appliquer ces mêmes règles très strictes à ses produits cosmétiques. La systématisation des BPF en cosmétique prévue courant 2007 par l'AFNOR (Agence Française de Normalisation) concernera l'ensemble des marques de produits cosmétiques. Elle devrait apporter plus de garanties sur les conditions d'hygiène en fabrication ainsi que le contrôle des matières premières et des produits finis.

• Les spécificités des process pharmaceutiques Weleda

Weleda se distingue par la qualité des souches servant de base à la préparation des médicaments, issues exclusivement des règnes naturels, notamment de plantes sauvages ou de culture bio-dynamique ou biologique et de minéraux naturels. A cela s'ajoute la qualité des processus de transformation des substances de façon à en libérer les principes thérapeutiques. Les plantes fraîches sont préparées le jour même de leur récolte sans être congelées ou conservées dans l'alcool au préalable.

La dynamisation des médicaments de type homéopathique est manuelle.

• La garantie du label « cosmétiques naturels contrôlés » du BDIH

Le recours à des substances naturelles respectant l'environnement et le renoncement à tout excipient issu de la pétrochimie (huile minérale...) ou dérivé de silicone, à toute matière première minérale issue de vertébrés morts, comme à tout colorant, parfum ou conservateur de synthèse signé sur une liste positive du BDIH... à quoi s'ajoute le non recours à des tests sur les animaux, permettent aux produits cosmétiques Weleda de bénéficier de la garantie du label du BDIH*.

• Les spécificités de la charte qualité Weleda en cosmétique

Le recours à des extraits de plantes majoritairement biologiques ou bio-dynamiques est un principe qu'applique Weleda depuis son origine, il y a 85 ans. Elle s'exprime notamment par le fait que Weleda cultive ses propres jardins en bio-dynamie. A cela s'ajoutent des huiles exclusivement végétales et de pression à froid, des cires naturelles et des huiles essentielles obtenues par des procédés d'extraction non dénaturants, qui confèrent aux produits Weleda la qualité de soins naturels authentiques... Le développement durable comme la gestion écologique des ressources et des déchets sont également au cœur des préoccupations de Weleda.

* Directive complète sur le site www.kontrollierte-naturkosmetik.de (également en français)

La recherche de la qualité : une vocation

Avant de rejoindre Weleda il y a 9 ans pour le poste de Responsable des Affaires Réglementaires auquel s'est ajouté plus récemment celui de Responsable Assurance Qualité, Jean-Philippe Naboulet s'est consacré à diverses missions humanitaires en Iraq, Bulgarie, Haiti, Kenya et Thaïlande, au sein

d'ONGs (Organisations Non Gouvernementales) comme Pharmaciens sans Frontières : « pour mettre à disposition de populations en guerre ou ayant un faible niveau de vie des médicaments de qualité, garantis sans contrefaçon », selon ses propres dires. La recherche de la qualité : plus qu'un métier, une motivation...

1. La Pharmacopée européenne est la source originale de normes de qualité harmonisées au niveau européen pour les méthodes, les matières premières et les médicaments.
2. Selon les indications de la Pharmacopée Européenne, le nom de teinture désigne, dans le domaine pharmaceutique, des préparations liquides généralement obtenues à partir d'1 part de « drogue » végétale ou de matière animale et de 10 parties de solvant d'extraction. Elles sont préparées par macération. Dans le cas des préparations homéopathiques, on parle de teintures mères, que l'on prépare par macération, digestion, infusion, décoction ou fermentation à partir de matières premières à l'état frais ou sous forme desséchée.

Elles courent, elles courent... au nom de la rose

La Parisienne, course mythique qui attire chaque année des milliers de femmes, fête son 10^e anniversaire, sous l'égide de la rose du Maroc.

La Parisienne, Course à pied féminine de 6 km, a réuni cette année et pour son dixième anniversaire, plus de 10000 femmes, le 17 Septembre 2006, au pied de la Tour Eiffel. Pour la première fois, une équipe Weleda, constituée de dix femmes, a participé à cette course à pied.

Reportage : Béatrice Laurent ; Photos : Camille Stoos

L'équipe Weleda ... une première

C'est dans une ambiance décontractée et conviviale que nous partons d'Alsace pour rejoindre toutes ensemble la capitale. L'heure

est grave, nous sommes-nous suffisamment préparées ? Sommes-nous prêtes à supporter le rythme qu'impose ce style de compétition ? Le verdict sera pour le lendemain, où nous



Amandine Edel et Virginie Bombardieri, deux des 6 championnes triathlètes de l'équipe Elite qui ont couru sous l'égide de Weleda.



Plus de 10000 femmes ont participé cette année à la Parisienne.

participerons à « La Parisienne », une course à pied de 6 km qui attire depuis 10 ans plus de 10000 femmes. Cette course de grande envergure est placée, cette année, pour célébrer le jumelage avec la ville de Casablanca, sous l'égide de la rose du Maroc. Après une reconnaissance attentive du parcours, nous regagnons nos chambres pour être au maximum de notre forme dès le lendemain.

Déjà au petit-déjeuner, la pression monte lentement. Nous retrouvons l'équipe « Elite » constituée de 6 triathlètes semi-professionnelles qui elles aussi courent à l'effigie de Weleda. Il s'agit de jeunes femmes toutes aussi humbles les unes que les autres, comme le sont souvent les vraies sportives.

Parmi elles, Charlotte Gauchet, membre de l'équipe de France de Duathlon, en sélection olympique pour les jeux de Pékin et championne d'Europe Junior de Duathlon.

Un grand moment d'émotion partagé : le départ ...

Nous sommes concentrées et nous préparons en véritables professionnelles : après avoir revêtu nos dossards, nous fixons à notre lacet la puce électronique qui permettra de faire le décompte du temps. Puis nous nous

massons les jambes avec « l'Huile de Massage à l'Arnica Weleda », en frictions rapides pour préparer le corps à l'effort. Afin d'optimiser notre préparation physique avant la course, nous participons également à une séance collective de stretching, en musique, autour du Bassin du Trocadéro.

Plus de 10000 femmes sont ainsi réunies et s'en donnent à cœur joie dans un rythme endiablé. Nous gagnons la ligne de départ, au pont de Iéna, dans un cadre majestueux, au pied de la Tour Eiffel.

L'ambiance est bon enfant : quelques hommes déguisés en femmes, affublés de perruques, essaient de se faufiler dans le flot. Nous nous encourageons mutuellement et nous promettons de nous donner à fond : il faut relever le défi et passer la ligne d'arrivée la tête haute !

Sur fond musical extrait du film britannique « les chariots de feu », le signal de départ est donné. Le public est au rendez-vous ; les hommes et les enfants venus nombreux encouragent les 10000 femmes héroïnes d'un jour au moyen de banderoles sur lesquelles sont inscrits des messages d'amour comme « Allez maman ! » ou « A la plus belle femme du monde ! ». Des groupes de musiciens

animent tout le parcours, dont Le groupe Gnawas Kawkaw qui chante son histoire lointaine, descendants des esclaves venus d'Afrique Noire.

Des touristes japonais qui visitent la Tour Eiffel et autres badauds en restent médusés; certains voudraient nous arrêter pour nous prendre en photo. Et même la télévision, représentée par Claire Chazal qui fréquente le quartier par le plus grand des hasards, nous saluera au passage et relatera de la Parisienne quelques heures plus tard dans son journal télévisé de 13h00.

Les lauriers : une rose, un thé, une pose ...

Galvanisées par l'ambiance, portées par la foule de toutes ces femmes en liesse, nous battons toutes notre record personnel en passant la ligne d'arrivée. La championne Charlotte Gauchet finit 6^e sur les 10.202 inscrites, l'équipe Weleda se situant quand même dans la première moitié de la catégorie « Entreprises ».

A l'arrivée, une rose et un thé à la menthe nous sont offerts pour récompenser nos efforts. Après une suite d'étirements, nous nous massons, cette fois pour faciliter la



L'équipe Weleda au complet, après le passage de la ligne d'arrivée.

Les courses féminines : une tradition conviviale

Les courses féminines introduites par les Anglo-saxons fleurissent depuis plusieurs années en France et à l'étranger. Ces courses rassemblent chaque année davantage de femmes adeptes du jogging ou soucieuses de leur santé et de leur corps.

Plus qu'une simple course sur route, la course féminine est un événement dont les particularités expliquent le succès : l'originalité de l'épreuve, la fête, la convivialité et la simplicité, liées entre autres à la courte distance ; les animations fitness, bien-être ; les engagements humanitaires... La femme associée au sport est devenue l'occasion de proposer un choix varié d'actions de sensibilisation et de mobilisation. La rime est spontanée : femme, beauté, santé, sport, famille, générosité ...

Ainsi Paris, en lançant La Parisienne en 1996 (montrait l'exemple en France, dans un site prestigieux, au pied de la Tour Eiffel, autour des bassins du Trocadéro. Sont nées depuis la Déesse de Lille, Les Filles de La Rochelle, La Bordelaise, La Toulousaine ...

A la vue de l'engagement des diverses institutions, associations et entreprises, l'engouement pour les courses féminines ne semble pas passer de mode. Un rapide coup d'œil chez nos voisins promet un bel avenir à ces événements dans leur globalité : 12 000 coureuses à Berne, 22 000 à Londres, 25 000 à Copenhague, 50 000 à Göteborg ... Le plus bel exemple étant certainement La Course des Femmes de Casablanca qui rassemblait près de 20 000 femmes pour sa 8^e édition en 2006 !

Honneur au Maroc

Cette année, la Parisienne a été jumelée avec la course féminine de Casablanca, dont l'organisatrice, Nawal El Moutawakel, a été nommée marraine.

Cette championne olympique marocaine dirige le comité d'évaluation du CIO (Comité International Olympique) pour les Jeux de 2012. Elle était la première femme originaire d'un pays islamique à remporter une médaille olympique et la première de tous les athlètes marocains, hommes et femmes confondus, à obtenir l'or, en 1984.

Une action pour la lutte contre le cancer du sein

Depuis 6 ans, La Parisienne a décidé de se mobiliser contre cette maladie très féminine. En 2006, pour chaque inscription à La Parisienne, 1 EURO a été reversé à la Fondation Recherche Médicale.

Ce sont 13 480.25 EUROS qui ont été collectés et reversés à la Fondation Recherche Médicale afin de soutenir un projet de recherche sur cette maladie.

L'ensemble de ces fonds servira à financer un programme de recherche sur « Les protéines impliquées dans le développement des tumeurs du sein » dirigé par Karine Raymond une jeune chercheuse de 31 ans qui a été retenue par le conseil scientifique de la fondation pour son projet innovant.

Pour plus d'information : www.frm.org

Pour en savoir plus sur la Parisienne : www.la-parisienne.net

récupération musculaire, avec des gestes amples et lents et bien sûr de « L'Huile de Massage à l'Arnica Weleda ».

Notre objectif est donc atteint. Avec un sourire jusqu'aux oreilles, nous arborons notre médaille pour une dernière photo qui éternisera cette journée forte en émotions. A l'année prochaine, le 16 septembre 2007, cette fois sur le thème de la Polynésie ... de quoi nous faire encore rêver ! Vous êtes cordialement invitées au stand Weleda pour des conseils et des massages.

www.weleda-sport.fr

Vous pourrez consulter le nouveau site Weleda entièrement dédié au sport dès sa mise en ligne courant janvier 2007.

Vous y trouverez de nombreux conseils pour la préparation et la récupération Musculaire et des témoignages et conseils de sportifs de haut niveau ...

La Rose du Maroc,

choisie par Weleda pour la beauté des femmes

Mise à l'honneur à l'occasion du 10^e anniversaire de la Parisienne, la Rose est aussi l'une des plantes emblématiques de Weleda, spécialiste de la cosmétique naturelle authentique.

Choisie pour son parfum à la fois sensuel, raffiné et harmonisant, son huile essentielle et son absolue entrent dans la note parfumante des soins du visage et du corps Weleda.

Weleda fait cultiver cette variété de rose aussi bien en Turquie et en Bulgarie qu'au Maroc selon des méthodes de cultures biologiques. Au Maroc, c'est dans la vallée du Dadès, près de Ouarzazate, que se cultivent traditionnellement les roses à parfum. Cette vallée verte et fertile située dans le désert

abrite depuis toujours des haies de rosiers plantées autour des jardins.

Grâce à un partenaire local, Weleda y a implanté la culture biologique de roses en 2003, année de lancement de sa nouvelle gamme de Soins du Visage à la Rose.

Actuellement, une quinzaine d'hectares couvrent 15% des besoins du groupe Weleda en absolue de rose. Ces chiffres sont en hausse d'année en année, sous l'effet de l'engouement croissant des femmes pour les produits Weleda.



Weleda a implanté la culture biologique de roses à parfum au Maroc.

Un parfum harmonisant, une promesse de beauté

Depuis la nuit des temps, la tradition pharmaceutique fait appel à la rose pour ses vertus médicinales et odorantes, notamment la Rose de Damas (*Rosa damascena*) et la Rose centifoliée (*Rosa centifolia*) dont le parfum a été obtenu par enfleurage des pétales avant que l'on ne découvre le procédé de la distillation.

Weleda les a choisies pour l'incomparable parfum de leur huile essentielle et de leur absolue, qui confèrent aux soins du corps à la rose un effet harmonisant ainsi qu'un parfum floral à la fois noble et sensuel, éminemment féminin.

En les associant à l'huile de graines de Rose musquée du Chili certifiée biologique, une autre variété de roses précieuse pour sa teneur en acides gras essentiels, Weleda propose toute une gamme de soins embellisseurs et harmonisants : une Huile de massage et de soin, un Lait corporel, un Bain Crème, un Savon végétal et un Déodorant à la Rose.

*Pour en savoir plus : www.weleda.fr
Les produits Weleda sont vendus en pharmacie, parapharmacie et magasin de produits naturels ainsi qu'à l'Espace Weleda, au 10, av. Franklin D. Roosevelt, Paris 8^e.*

Candice, un sourire couleur soleil

Un nouveau métier, intégré dans une équipe hospitalière : socio-esthéticienne.

Nous avons le pouvoir de mettre de la beauté dans nos cœurs, Juste pour changer notre regard, simplement.

Texte : Jean-Yves Udar ; Photo : Dorian Rollin

Qu'est-ce que l'esthétique ?

La science du beau dans la nature et dans l'art. Définition implacable du dictionnaire. Beauté, plastique, moyens de conserver, restaurer, l'apparence.

Nous ressentons parfaitement la beauté dans la nature, cet agencement naturel et spontané que celle-ci nous offre. Chaque espèce y trouve sa place, l'équilibre y est parfait. L'on ne regarde pas forcément une espèce en particulier, mais un ensemble de formes, de couleurs, qui nous touche. Un rythme peut nous captiver, comme le mouvement de la mer, ou comme le bruit de la vague qui s'échoue sur le rivage.

La nature éveille notre sensibilité simplement par l'approche et l'accueil naturel que nous lui offrons.

Et peut importe si cet arbre n'est pas comme les autres, si cette fleur est plus chétive, ou si cette branche n'a pas de feuille. Ce que nous voyons, c'est avant tout ce que notre cœur ressent, ce que notre âme accueille : l'ouverture. Ce que nous retrouvons au travers de ce beau, c'est nous-même ; car en effet, connaître sentir par l'extérieur, signifie être devenu un avec nous même, s'être uni à son être intérieur. Nous, conscients de vivre en accueil complet avec l'autre, la nature. Ces moments d'acceptations, voir d'humilité créées l'exaltation, ce sentiment indescriptible

qui nous transporte, cette émotion libératrice qui nous renvoie au bonheur mystérieux, à ce jardin de joie que nous avons chacun en nous-même. Ce passage de l'extérieur vers l'intérieur, cette impulsion qui fait un retour sur soi-même nous amène à reconnaître, à ressentir un second soi doué d'une grande force. Le passage entre la désharmonie et l'harmonie.

Esthétique et milieu hospitalier : le pari de Candice

Difficile de parler d'esthétique en milieu hospitalier. Du sens même du beau. Que nous soyons bien entourés, par nos familles, par un personnel attentif, nous sommes seuls face à nous mêmes. Miroirs ultimes de ce que nous sommes dans notre parfaite nudité. En conscience, entre réel et irréel, dans l'action, mais en décalage par rapport aux événements. Quelque chose nous échappe, quelque que nous ne maîtrisons plus, cette certitude évidente, ça nous arrive, nous l'acceptation chez les autres, nous l'intellectualisons, mais le vivre... nous devons gérer notre angoisse existentielle, cette impression collante, poissante, Il s'agit de nos peurs et de nos doutes, mais je suis pourtant bien, oui mais. Je maîtrise tout, ma vie, ma famille, mon travail, mes loisirs, je sais d'habitude, mais là je ne sais plus rien, j'ignore tout je ne suis pas préparé ! et franchement

j'ai beau jouer, faire semblant, ça ne marche pas je ne suis pas comme d'habitude ...

Dehors, on ne regarde pas l'hôpital. Dedans on regarde vers les gens, de l'autre côté, dehors, après, ... c'est un lieu hors du temps, un temps que l'on ne maîtrise plus, ou les mots les plus simples et les plus anodins, prennent tous leurs sens. Où les sens sont aux aguets, où la présence est si précieuse, ou l'ennui guette. Nous sommes tous égaux à l'intérieur de ces murs, nous avons tous le même problème : notre santé.

Notre individualisme y est très prononcé, nos exigences aussi. Nous ne sommes pas

comme tout le monde, nous sommes nous, et nous, nous sommes très importants. Nous voulons savoir, connaître en priorité. Nous luttons pour être reconnus, pour être aimés ; figer ce que nous sommes, pour être sûrs que nous serons.

Nous luttons pour ne plus être là, en sortir vite, ne plus avoir ce que nous avons. Nous voulons guérir et sortir de là. Nous sommes devenu de simples humains, qui ont vraiment un besoin vital de l'autre. L'autre, c'est en fait une équipe, qui effectue suivant une chronologie parfaite, tous les actes nécessaires à notre rétablissement.

Il s'agit en fait d'une image déformée de nous même, atteinte et dans le doute. La société n'est-elle pas impitoyable avec le faible ou la maladie ? Comment résister à cette pression qui fait de l'apparence l'argument principal. Comment et par quelle alchimie pourrions-nous passer de l'extérieur à l'intérieur. Sortir de ce repli sur soi. L'homme n'est pas constitué que d'un corps, il est aussi esprit, et c'est par cet esprit que le corps peut aller mieux.

Pour tous, la maladie devient une sorte d'initiation qui nous dépouille de ce que nous avons de plus lourd : l'apparence. Notre image, notre rang, notre hiérarchie dans la société. Il ne s'agit pas vraiment d'une beauté, mais d'un verni, un verni de protection. Quand l'apparence se détériore, quand ce verni disparaît, il ne reste que l'être dans sa fragilité, dans sa vérité. La dépression après la pression de la vie, des nécessités, des obligations ...

C'est alors que les valeurs simples deviennent essentielles. Il faut chercher en soi, sa vraie beauté, savoir s'aimer, s'accepter sans renoncer. Se pardonner aussi, pour les vérités qui enfin sortent, et c'est petit à petit que la maladie prend un sens. Elle nous fait comprendre ce que nous n'avons pas pu voir de nous-mêmes. Elle est parfois la conséquence de nos actes. C'est sur cette voie que l'on peut vouloir guérir de sa maladie. C'est ensemble, avec soi-même, avec sa famille,



Candice KNECHT
 Age : 25 ans
 Profession : socio-esthéticienne
 Attachée à l'hôpital de Colmar Alsace.
 Situation de famille : Vie en couple
 Aime : a été en équipe amateur de basket-ball, le vélo tout terrain.
 Signes particuliers : un dévouement au service du « bien être »

avec le personnel hospitalier, que l'on peut gagner ! Nous ne pouvons nous contenter, en effet, de rester les spectateurs de nous-mêmes ! C'est si simple à dire ...

Si esthétique signifie sentir, c'est-à-dire avoir la sensation ou la perception, Candice, m'a fait sentir de quelle manière esthétique pouvait rimer avec bien-être et estime de soi. C'est un projet que Candice a porté une opiniâtreté aussi et qui a fonctionné grâce au concours et à la volonté du médecin chef de l'hôpital de Colmar.

C'est en Alsace, à Ammerschwihr, que Candice passe son enfance. Fille unique, elle sera entourée de ses cousins et ses grands-mères, qui par chance sont proches d'elle. Elle pratiquera aussi régulièrement un sport d'équipe : le basket-ball. A l'adolescence, entre 16 et 17 ans, elle perd ses grands-mères. Elle se rappelle de ses visites à l'hôpital, de leurs conversations. Elle se rappelle d'une simple phrase qu'une de ces grand-mères disait : « dès que je vais sortir, j'irai chez le coiffeur, me faire belle ».

Ces phrases, ses moments resteront gravés et influenceront certainement son choix. Elle ne pourra pourtant, après un bac sciences médicales sociales choisir le métier d'infirmière. Ce sera sa mère, qui lui apprendra l'existence du métier de socio-esthéticienne. Candice rebondit et part à fond dans cette direction, qui lui convient tout à fait.

Mais il lui faut d'abord être esthéticienne, c'est donc un BTS esthétique et cosmétique qu'elle doit préparer. Seulement après l'obtention de son diplôme, elle part préparer l'école CODES à Tours, seule école en France qui enseigne ce métier. Entre les cours, les stages en hôpitaux ayant cette discipline, les stages en entreprises, en cabinet esthétique, il lui faudra trouver un hôpital n'accueillant pas ce métier.

Entre temps, toujours pour acquérir plus de pratique, elle sera sélectionnée pour faire

partie de la première équipe d'un nouveau concept de magasin à enseigne touchant la parfumerie et l'esthétique. C'est au cours d'un stage de deux semaines à l'hôpital Pasteur de Colmar, qu'elle effectue dans le service cancéro-onco-hémato, que le médecin chef jugeant de l'intérêt pour ses patients, l'aidera et la soutiendra pour véritablement créer son emploi au sein même de son service.

Candice, qu'est-ce au juste que la socio-esthétique ?

Mon rôle, c'est aussi d'apporter aux patients un complément aux soins traditionnels, de valoriser leur image et de développer l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes.

C'est tout d'abord travailler dans un hôpital auprès de personnes qui sont malades, en apportant un complément aux soins traditionnels dispensés.

Concrètement, qu'est-ce que ça veut dire ?

Je me déplace au lit des malades et les aide avec mes soins tels que la manucure, la beauté des pieds, le soin du visage, des cils, sourcils, la peau. Ce sont des soins d'esthétique ou de détente.

Comment pouvez-vous conjuguer à la fois écoute et soins ?

C'est pour le patient avant tout un moment de détente. Quand celui-ci aborde avec moi la maladie, je prends le temps de l'écouter. Je respecte aussi le silence. Je m'adapte à ses besoins. Souvent, avec la décontraction, le patient se libère et c'est progressivement que la confiance s'instaure.

Pouvez-vous être considérée comme une thérapeute ?

Je ne me suis jamais posé cette question ; est-ce qu'une infirmière est thérapeute ? Les malades me parlent simplement de

leur maladie, de leurs problèmes familiaux, mais surtout, ils me demandent beaucoup de conseils dans mon domaine, l'esthétique. Mon rôle, c'est aussi d'apporter aux patients un complément aux soins traditionnels, de valoriser leur image et de développer l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes.

Si vous avez une mallette pour vos soins, qu'avez-vous comme outil pour le bien-être mental ?

Vous savez, il est important de dire que tous les soins, qui durent généralement d'1 heure à 1 heure et demie, sont entièrement gratuits pour le patient. Ils sont dispensés pour tous, c'est l'égalité du confort.

Certaines personnes n'ont jamais eu accès à ces soins. Le simple fait que je m'occupe d'elles leur donne du plaisir. Je suis d'une nature heureuse, le sourire m'est naturel, je sais écouter, ne pas juger, accueillir l'autre, c'est la personne que je vois, pas sa maladie. Le progrès constaté auprès d'eux, c'est quand une patiente se regarde à nouveau dans un miroir, je l'aide à lui redessiner ses sourcils, à l'apaiser, à revaloriser son corps qui souffre. La rendre plus belle pour qu'elle s'accepte, c'est cela l'estime de soi, ce sont mes petits outils.

Qui vous demande la prise en charge du patient ?

Ceux qui sont en contact avec lui : l'équipe soignante, souvent les infirmières, qui m'orientent, parfois directement le médecin. Je travaille avec des personnes atteintes du cancer, en pneumologie, gastrologie, neurologie, orl, dermatologie, secteur stérile et traitement de confort.

Ya-t-il des moments ou ensemble vous faites le point avec l'équipe médicale ?

Nous travaillons vraiment ensemble, en équipe. Il m'est parfois posé des questions concernant les patients, sur leur état, leur force de vie, leur combativité face à la maladie. Nous échangeons.

Dans la pratique de ce métier, comment faites-vous pour tenir le coup, pour vous ressourcer ?

Je parle beaucoup avec les infirmières et le personnel hospitalier, nous nous aidons beaucoup. J'ai bien sur une vie privée qui m'aide à couper ce lien entre les malades et moi. Je pratique aussi du sport.

Quels produits utilisez-vous pour le soin de vos patients ?

J'utilise certains de vos produits de soin du visage pour les patientes, en plus de ceux que lui fournit l'hôpital. Pour vos produits il s'agit de vos Laits démaquillants, Lotions toniques, masques et Crèmes de Jour à l'Iris ou à la Rose et de notre Huile Soins Visage à l'Amande.

Je pratique aussi des massages du dos et des jambes, avec de l'Huile de Massage à l'Arnica Weleda.

Utilisez-vous aussi pour vous-même les produits weleda ?

Oui, hormis certaines huiles de massage Weleda pour mes patientes, j'utilise la crème de jour à la rose, l'huile relaxante à la lavande et le bain relaxant à la lavande.

Quelle image avez-vous de la femme des années 2006 ?

Je vois dans les magazines, sur les affiches les canons de la beauté. Des femmes maigres, presque anorexiques, filiformes. Je pense vraiment que c'est une image faussée des femmes. Femmes qui restent encore des femmes objets, des femmes parfaites, des femmes qui assurent partout. J'aimerais voir plus de femmes joyeuses, vivantes, simples, rayonnant bien dans leur peau.

Peut-être l'image d'une femme heureuse et en bonne santé ?

Oui, certainement, (rire).



WELEDA

*En accord avec l'Être humain
et la Nature*

Cresse bien-être ou massage tonique,
**nourrissez votre
corps de nature**



Les Huiles de Massage Weleda sont vendues en pharmacie, parapharmacie,
magasin de produits naturels et à l'Espace Weleda.