

AROMANOU · AROMAUSTRAL — ÎLE MAURICE

Le Carnet Botanique des Mascareignes



CAHIER DE SAISON · L'HIVER AUSTRAL

avec Mariesolle, phyto-aromatologue

Merci d'ouvrir ce cahier

Vous tenez entre les mains le premier cahier du Carnet Botanique des Mascareignes : une publication de saison, gratuite, écrite depuis notre boutique-atelier du Domaine de Labourdonnais, à Mapou. Chez Aromanou, nous croyons que la transmission passe avant la vente : avant de vous proposer un flacon, nous voulons vous donner les gestes justes pour l'utiliser.

Ce cahier accompagne l'hiver austral, cette saison fraîche que Maurice traverse de juin à septembre. Vous y trouverez trois synergies simples à réaliser chez vous, un rituel olfactif de quelques minutes, le portrait d'une plante emblématique de nos îles, et les règles de prudence qui font la différence entre bien utiliser les huiles essentielles et les utiliser au hasard.

Les conseils qui suivent sont rédigés avec Mariesolle, phyto-aromatologue et fondatrice d'Aromanou, formée à La Réunion et passionnée par les plantes aromatiques des Mascareignes depuis 2020. Ils reposent sur des usages traditionnellement reconnus, expliqués avec des mots simples.

LA MAISON EN UNE PHRASE

Aromanou sélectionne des huiles essentielles chémotypées et tracées par lot auprès de producteurs artisanaux, cultive son jardin aromatique au Domaine de Labourdonnais, et prépare sa première distillation mauricienne.

L'hiver austral, notre saison à part

L'hiver mauricien ne ressemble à aucun autre. Les journées restent lumineuses, mais les soirées piquent, le vent du sud-est s'installe, et la maisonnée vit fenêtres fermées. Beaucoup d'entre nous connaissent alors cette petite fatigue de saison : réveils difficiles dans le noir, air confiné du salon, tensions qui s'accumulent en fin de journée.

C'est précisément là que les huiles essentielles trouvent leur place : non pas comme des remèdes miracles, mais comme des compagnes de saison, qui assainissent l'atmosphère, réveillent la maison le matin et aident à clore la journée en douceur.

Ce que contient ce cahier

- 👉 Trois synergies de saison, avec leurs proportions exactes : une diffusion « grand air », un élan du matin, un roll-on du soir.
- 👉 Un rituel olfactif en quatre gestes, à pratiquer en quelques minutes.
- 👉 Le portrait du géranium rosat Bourbon, trésor des Mascareignes.
- 👉 Les cinq règles d'or de sécurité et les erreurs classiques à éviter.

Il vous faudra : un diffuseur (ou un bol d'eau chaude à défaut), quelques flacons d'huiles essentielles chémotypées, une huile végétale douce, et un roll-on vide de 10 ml — le tout se trouve à la boutique ou chez votre artisan de confiance.

« Grand air »

Quand toute la maison vit fenêtres closes, l'air du salon s'alourdit. Cette diffusion classique de la saison fraîche rafraîchit l'atmosphère d'une note verte et citronnée, comme une fenêtre ouverte sur le jardin.

DANS LE DIFFUSEUR

- 6 gouttes de ravintsara (*Cinnamomum camphora* et cinéole)
- 4 gouttes de citron (*Citrus limon*)
- 2 gouttes de niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

Le geste

Diffusez 15 à 20 minutes, pas davantage, puis laissez l'atmosphère reposer. Aérez la pièce quelques minutes ensuite, même en saison fraîche : la diffusion accompagne l'aération, elle ne la remplace pas.

Sans diffuseur, déposez les gouttes dans un bol d'eau bien chaude posé au centre de la pièce : la vapeur portera les arômes pendant une dizaine de minutes.

Diffusez en l'absence des enfants de moins de 6 ans et des animaux sensibles (chats en particulier). Les précautions complètes vous attendent en page 9.

« Lève-tôt »

J uillet à Maurice, c'est se lever dans le noir. Quand le café ne suffit pas tout à fait, cette diffusion du petit-déjeuner réveille la maison entière : la menthe fouette, l'orange arrondit.

DANS LE DIFFUSEUR

- 4 gouttes de menthe poivrée (*Mentha × piperita*)
- 6 gouttes d'orange douce (*Citrus sinensis*)

Le geste

Lancez la diffusion en préparant le petit-déjeuner, 15 minutes suffisent. Le parfum accompagne le lever de toute la famille — et il a le bon goût de donner à la cuisine une odeur de marché d'agrumes.

Variante express

Pressé-e ? Une goutte de menthe poivrée sur un mouchoir, trois respirations lentes avant de prendre la route. L'effet « vitres ouvertes » sans ouvrir les vitres.

« Couvre-feu »

À glisser dans la poche ou sur la table de nuit : ce roll-on clôt la journée en douceur, d'un geste simple qui devient vite un repère.

DANS UN ROLL-ON DE 10 ML

- 10 ml d'huile végétale douce (jojoba, noyau d'abricot)
- 3 gouttes de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)
- 2 gouttes d'ylang-ylang (*Cananga odorata*)
- 1 goutte de géranium rosat (*Pelargonium graveolens*)

Le geste

Le soir venu, appliquez sur la face interne des poignets. Portez les poignets au visage, fermez les yeux, et prenez trois respirations profondes. C'est tout — et c'est déjà beaucoup.

Réservé à l'adulte. Préparez le roll-on à l'avance, étiquetez-le avec la date : il se garde trois mois à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Quatre gestes, quelques minutes

Le nez est le seul de nos sens relié en ligne directe au cerveau des émotions et de la mémoire. C'est pour cela qu'une odeur nous transporte plus vite qu'une image. Ce rituel tout simple en tire parti.

1 · Choisir

Prenez l'huile dont le parfum vous attire spontanément aujourd'hui : ylang-ylang pour la rondeur, agrumes pour l'élan, lavande pour la douceur. L'attirance est votre meilleure boussole.

2 · Déposer

Une goutte sur une touche de parfumeur, une bande de papier épais, ou simplement le flacon ouvert tenu sous le nez. Jamais d'huile pure sur la peau pour cet exercice.

3 · Respirer

Quatre à cinq respirations lentes par le nez, les yeux fermés. Observez ce qui se présente : une image, un souvenir, les épaules qui descendent.

4 · Répéter

Reprenez le même parfum aux mêmes moments de la journée : vous construisez une ancre olfactive, un signal que votre corps apprend à reconnaître.

Le géranium rosat Bourbon



Pelargonium graveolens — le « Bourbon » des Mascareignes

Froissez une feuille entre vos doigts : le parfum qui monte, rosé, vert, presque citronné, a fait la réputation de nos îles bien au-delà de l'océan Indien. Introduit à La Réunion au XIX^e siècle pour concurrencer la rose de Grasse, le géranium a trouvé ici un terrain d'exception — soleil généreux, nuits fraîches, sols volcaniques.

À la maison, c'est d'abord une grande huile de la peau, appréciée des formulatrices dans les crèmes et les huiles de soin (1 à 2 % dans une huile végétale). En olfaction, quelques respirations au flacon suffisent à comprendre pourquoi on l'associe traditionnellement aux moments d'équilibre. Et son hydrolat, plus doux, s'utilise en brume visage au quotidien.

Au jardin d'Aromanou, les premières boutures de géranium rosat sont en terre : elles attendent notre alambic.

Les cinq règles d'or

- 👉 **Diluer, toujours.** Sur la peau, une huile essentielle s'utilise diluée dans une huile végétale (1 à 2 % pour le visage, jusqu'à 5 % pour le corps). Jamais pure, jamais près des yeux.
- 👉 **Tester avant d'adopter.** Une nouvelle huile ? Une goutte diluée au pli du coude, et 48 heures d'attente avant l'usage.
- 👉 **Protéger les plus fragiles.** Enfants de moins de 6 ans, femmes enceintes ou allaitantes, personnes épileptiques ou asthmatiques : pas d'huile essentielle sans l'avis d'un professionnel de santé.
- 👉 **Diffuser avec mesure.** 15 à 20 minutes suffisent, en l'absence des tout-petits et des animaux sensibles — les chats en particulier.
- 👉 **Exiger la qualité.** Une huile digne de ce nom est chémotypée et tracée par lot : nom latin, organe distillé, origine, date. C'est la norme de tout ce que nous proposons.

Ces informations relèvent d'usages traditionnellement reconnus et ne remplacent pas un avis médical. En cas de doute, de traitement en cours ou de terrain fragile, consultez un professionnel de santé avant toute utilisation.

Les erreurs classiques

Chaque une de ces erreurs, nous l'avons vue passer en boutique. Aucune n'est grave quand on la connaît ; toutes se corrigent en un geste.

Appliquer pur « parce que c'est naturel »

Naturel ne veut pas dire anodin : une huile essentielle est un concentré extrême. La dilution n'affaiblit pas le geste, elle le rend juste.

Doser à l'instinct

« Un peu plus, ce sera mieux » — c'est l'inverse. En aromathérapie, la précision fait la qualité : comptez les gouttes, pesez les formules.

Chauffer les huiles

Sur un radiateur ou dans une eau bouillante, les molécules aromatiques se dégradent. Diffuseur à froid ou vapeur douce, rien de plus.

Négliger le flacon

Lumière, chaleur, bouchon mal vissé : les trois ennemis. Verre ambré, placard frais, bouchon serré — vos huiles vous accompagneront des années.

Confondre parfum et chémotype

Deux lavandes peuvent porter le même nom et n'avoir ni la même composition, ni les mêmes usages. Le chémotype, indiqué sur l'étiquette, est votre repère.

Du jardin à l'alambic



L'alambic de cuivre — petits lots, surveillance à la main

Au cœur du Domaine de Labourdonnais, les premières plantes de notre jardin aromatique prennent racine : géranium rosat, citronnelle, cultivés sans intrants chimiques, à l'ancienne. Pendant que le jardin s'enracine, l'alambic se prépare — un modèle artisanal en cuivre, dimensionné pour de petits lots surveillés à la main.

Ce que cela changera pour vous : une traçabilité totale, du plant à votre flacon. Date de récolte, parcelle, lot de distillation — tout sera consultable. C'est déjà notre exigence pour les huiles que nous sélectionnons ; ce sera bientôt notre quotidien de distillateurs.

Le jardin se visite lors de nos ateliers du samedi : on y froisse les feuilles, on y compare les parfums, et on y comprend ce que « fait ici » veut dire.



Aromanc

Pour aller plus loin

Toutes les huiles citées dans ce cahier sont disponibles à la boutique-atelier et sur aromanou.com — chémotypées, tracées par lot. Et le samedi matin, Mariesolle vous attend au Domaine pour les ateliers.

aromanou.com · boutique en ligne & journal

Ateliers · les samedis, Domaine de Labourdonnais, Mapou

WhatsApp · +230 5512 3425

Instagram / Facebook / TikTok · @aromanou

L'app Souffle & Jardin · aromanou.com/app

À PARAÎTRE

Cahier I — Sommeil & Stress sous les tropiques, avec les synergies
signature de Mariesolle.

© 2020–2026 Aromanou Ltd · Aromastral — Île Maurice · Tous droits réservés.

Document offert, ne peut être vendu. Cosmétiques notifiés — aucune allégation thérapeutique.

Les conseils de ce cahier relèvent du bien-être et d'usages traditionnellement reconnus ; ils ne remplacent pas un avis médical.