

L'aromathérapie: Principes de base d'utilisation des huiles essentielles.

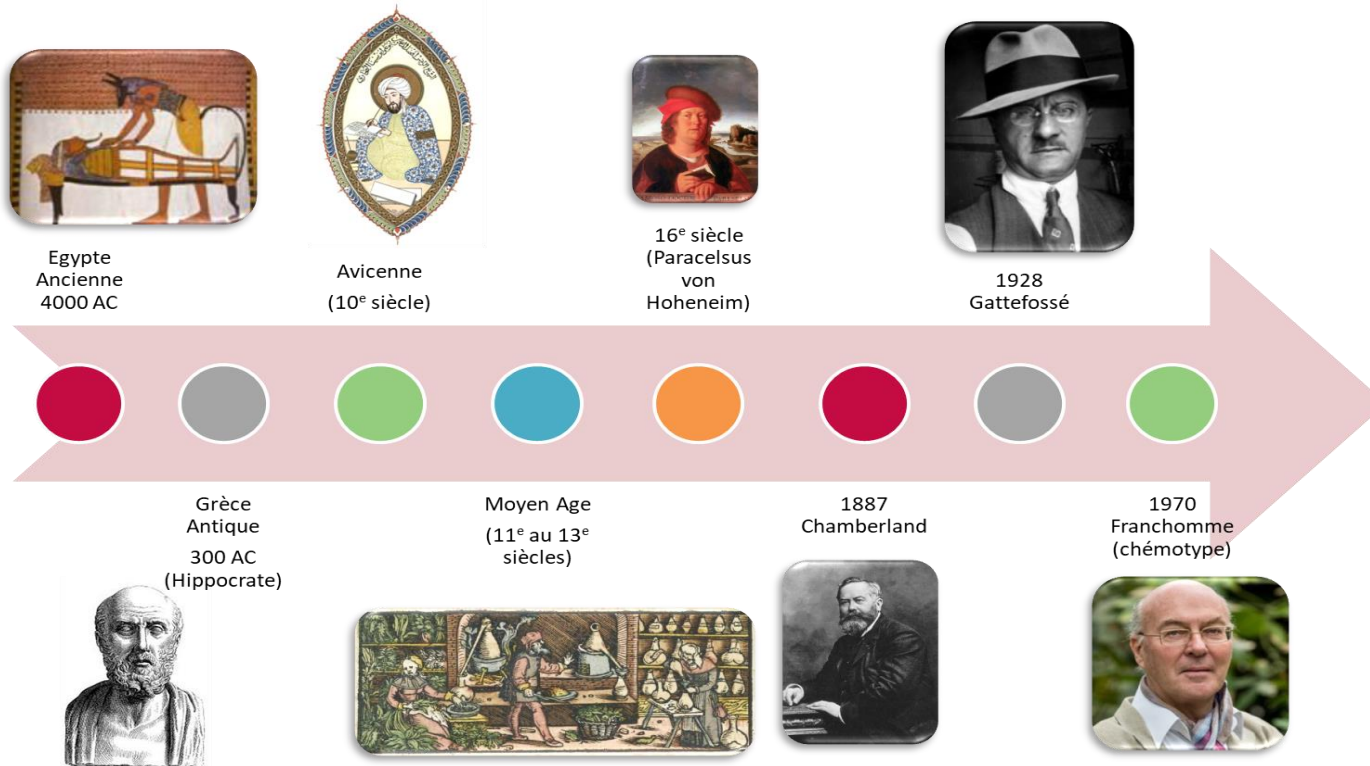
Lassoie Delphine

Infirmière référente douleur – Helora –site Kennedy

12 septembre 2024 - UFAPT



Historique des hommes et des plantes aromatiques



L'aromathérapie, les huiles essentielles

- ❑ L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques.
- ❑ Thérapie naturelle qui repose sur la relation existant entre les composants biochimiques des huiles essentielles et les activités thérapeutiques qui en découlent.
- ❑ Une huile essentielle (HE) est un extrait liquide, concentré et complexe, obtenu par distillation par entraînement à la vapeur d'eau de plantes aromatiques ou d'organes de cette plante ou par expression mécanique à froid (→ Essence distillée de la plante aromatique).

L'aromathérapie, les huiles essentielles

- ❑ Une HE est composée d'une centaine de molécules terpéniques et aromatiques actives.
- ❑ Parmi plus d'un million d'espèces végétales, seules 10% des plantes aromatiques sont capables de synthétiser une essence
- ❑ Différentes parties du végétal peuvent être distillées:

- Les feuilles
- Les sommités fleuries
- L'écorce
- Le bois
- Les graines ou fruits
- L'oléorésine
- Le rhizôme
- La racine

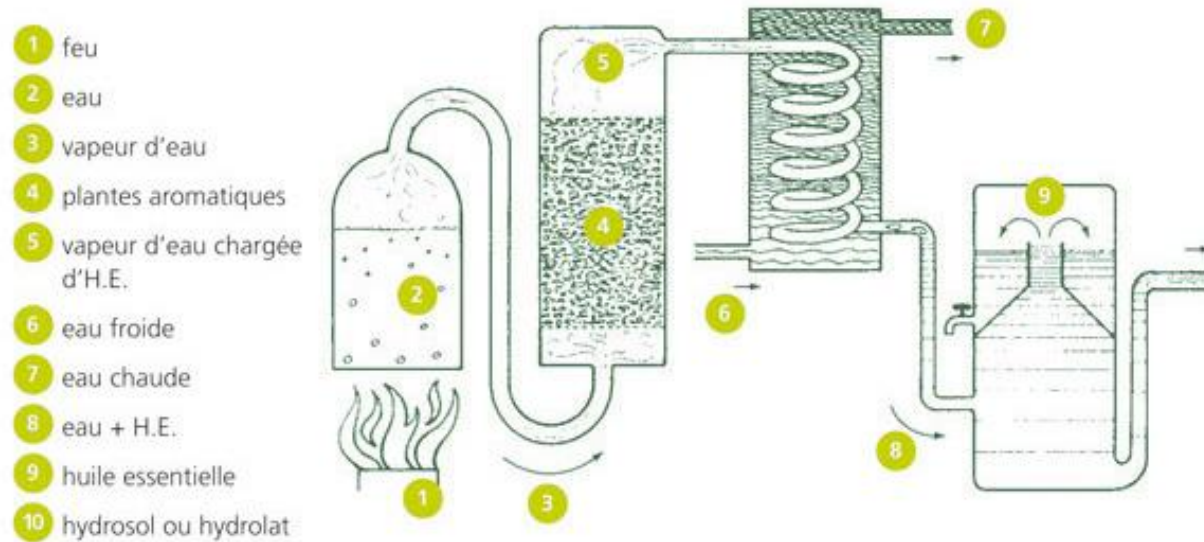


Aromathérapie et phytothérapie

Aromathérapie ≠ Phytothérapie

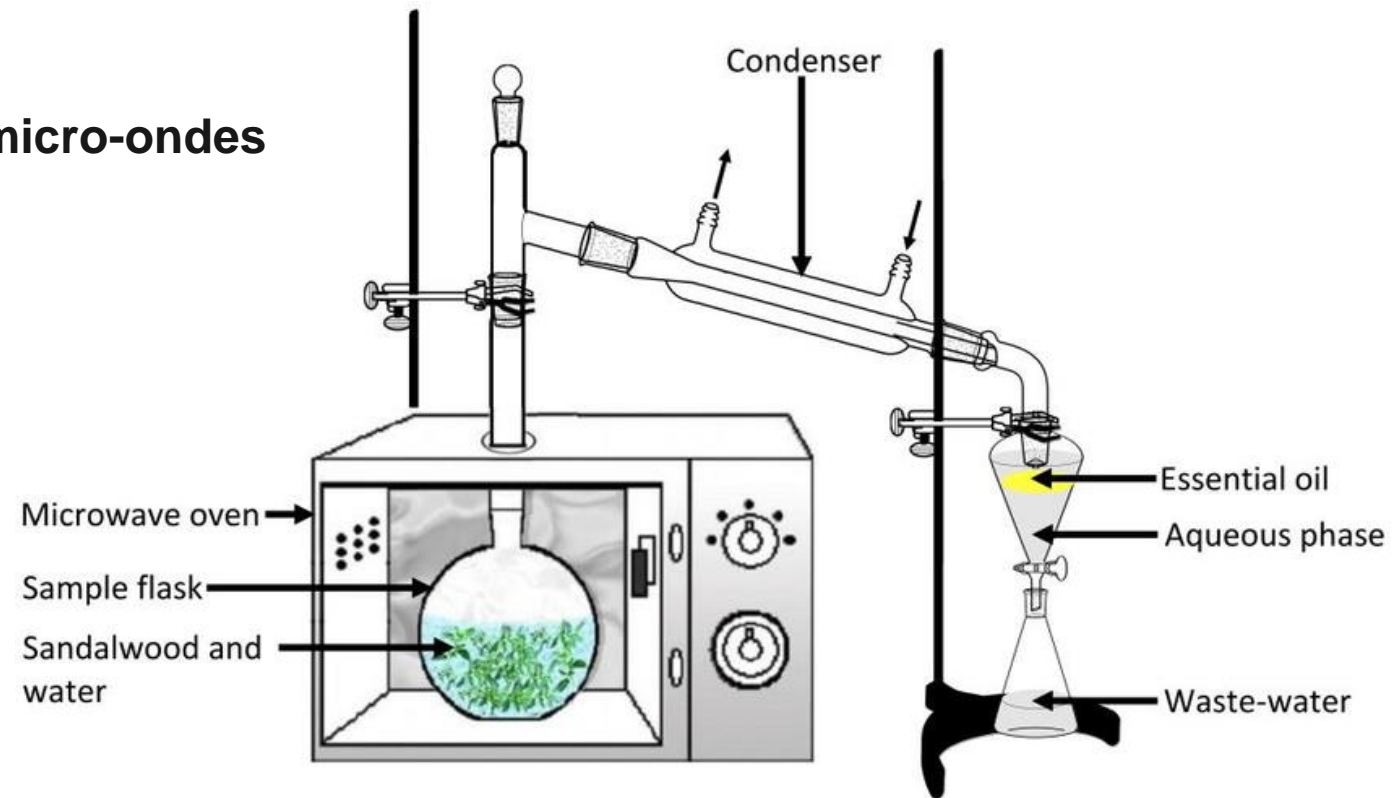
- ❑ L'aromathérapie et la phytothérapie utilisent toutes les deux des plantes médicinales à des fins thérapeutiques
- MAIS
- ❑ Phytothérapie : les doses thérapeutiques mettent en œuvre peu de matériel végétal (mg ou g)
 - ❑ Aromathérapie : les doses thérapeutiques mettent en œuvre beaucoup de matériel végétal (kg, en fonction du rendement)

Processus d'extraction des HE- Essences



Processus d'extraction des HE- Essences

Technique utilisant les micro-ondes



Extraction de l'HE- notion de rendement.

Le rendement désigne la quantité d'huile essentielle obtenue à partir d'une quantité de matière végétale initiale.

Il est exprimé en % et variable selon l'espèce et les parties distillées. Ceci explique les différences de prix ou de modes de conditionnement des huiles essentielles.

Exemples :

- Eucalyptus, feuilles : 1 -3 %
- Géranium, parties aériennes : 0,10-0,15%
- Rose, pétales : 0,015- - 0,020 %

Pour un flacon d'HE (10 ml)	Quantité de plante
Ecorce de Cannelle de Ceylan	0,6 à 2,5 kg d'écorce
Feuilles d'Eucalyptus globuleux	0,3 à 1,7 kg de feuilles
Feuilles de Menthe poivrée	0,5 à 5 kg de feuilles
Pétales de Rose de damas	62,5 kg de pétales
Herbe de Mélisse	66 kg d'herbe

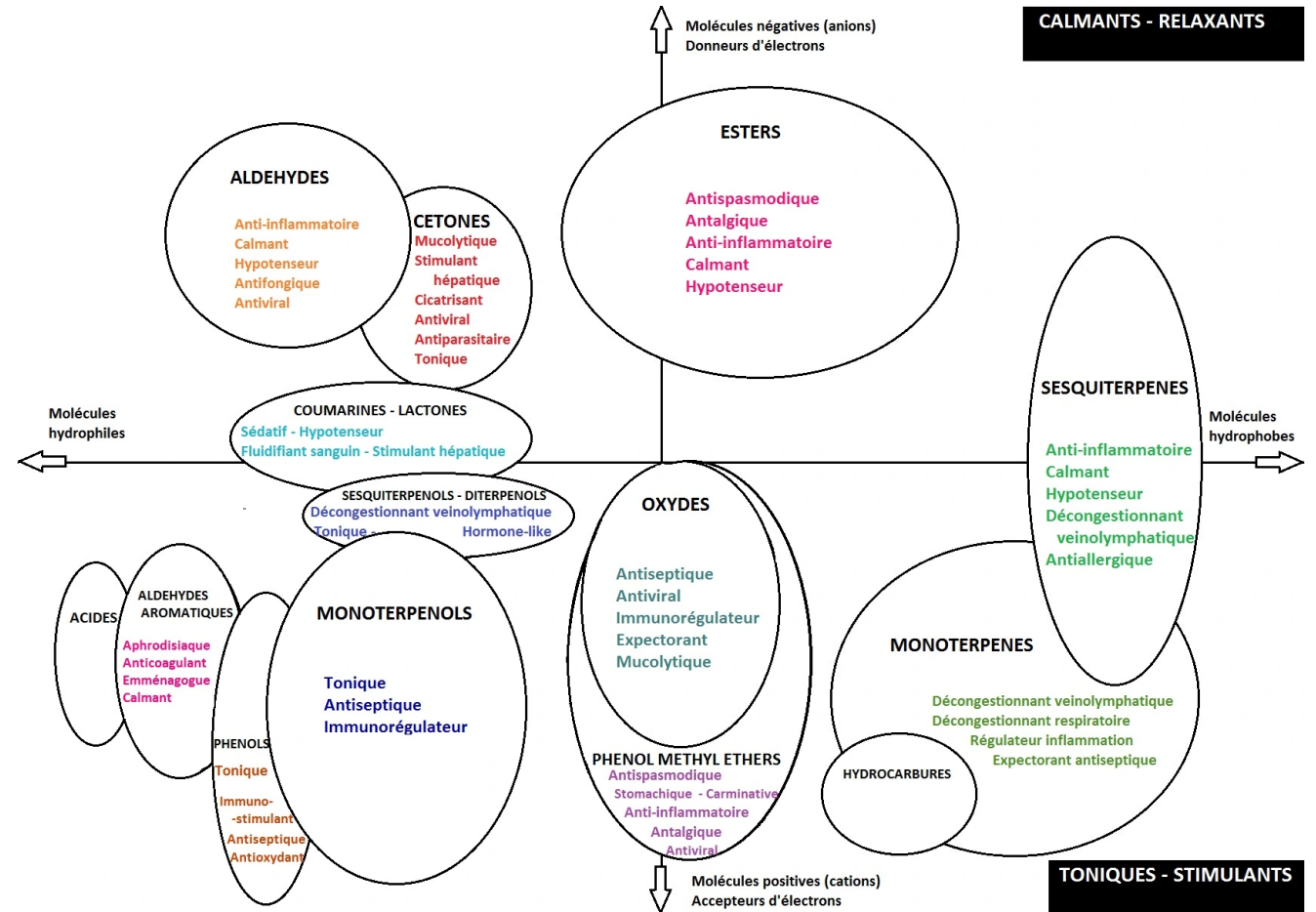
Familles biochimiques

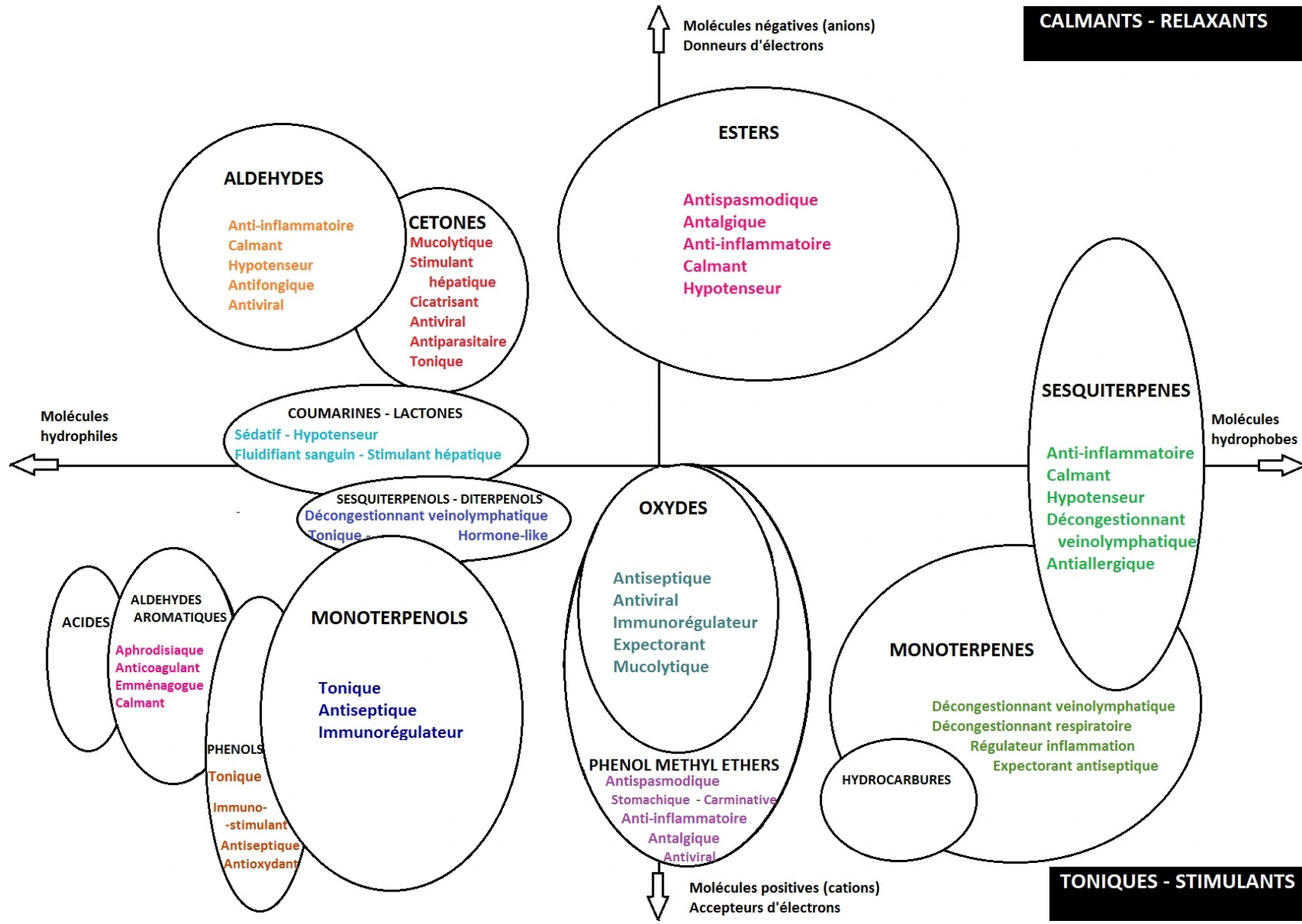
Les composants aromatiques de toute huile essentielle sont des molécules connues et biochimiquement définies. Ce sont ces éléments chimiques aromatiques des HE qui leur confèrent leurs propriétés thérapeutiques spécifiques.

- Les phénols aromatiques
- Les alcools terpéniques ou monoterpénols
- Les alcools sesquiterpéniques ou sesquiterpénols
- Les aldéhydes aromatiques
- Les aldéhydes terpéniques
- Les cétones terpéniques
- Les oxydes terpéniques
- Les phénols méthyl-éthers
- Les esters terpéniques
- Les (mono)terpènes
- Les sesquiterpènes
- Les lactones
- Les coumarines
- Les phtalides
- Les composés azotés (pas d'activité mesurable mais caractérisent le fragrance/aspect informationnel)
- Les composés soufrés (traces)

Composition des HE

- ❑ Une HE peut contenir plus de 100 constituants!
- ❑ Les propriétés thérapeutiques et toxicologiques sont attribuables à 1 ou 2 composés principaux
- ❑ Notion de chémotype (CT) = carte d'identité de la plante

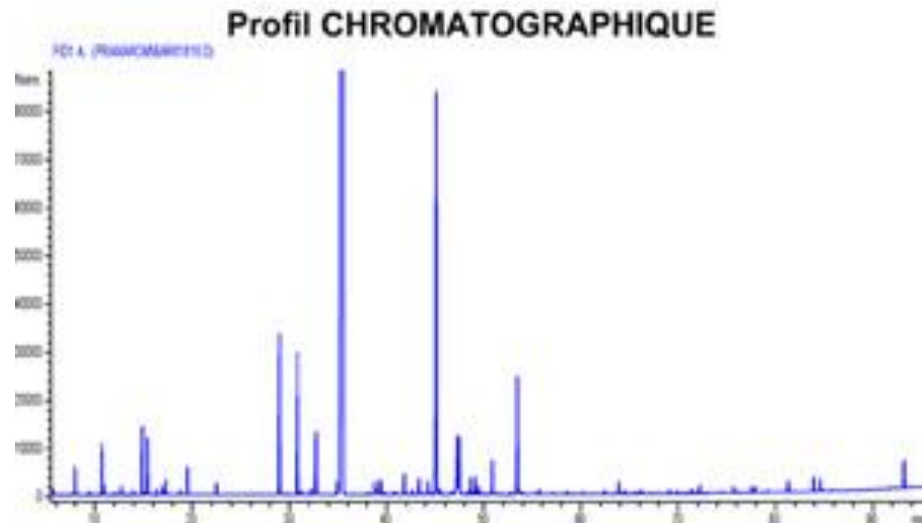




Analyse des HE: constituants phytochimiques

Chromatographie en phase gazeuse couplée à un spectromètre de masse

- ✓ L'analyse des HE révèle des composés complexes appartenant à des familles chimiques
- ✓ Phénols, alcools, esters, éthers, aldéhydes, cétones, ...
- ✓ Une HE 100% naturelle peut contenir plus de 100 molécules



!! Etiquette du flacon d'HE, critères de qualité et traçabilité.

Chémotype – facteurs de variabilité d'une HE – critères de qualité

☐ Cycle végétatif :

Les proportions des constituants de l'HE varie tout au long du développement de la plante

☐ Facteurs extrinsèques

L'environnement (température, durée d'ensoleillement, humidité, ...)

Pratiques culturales (apport d'engrais, régime hydrique, ...)

☐ Procédé d'extraction

Hydrodistillation (eau, température, acidité, ...)

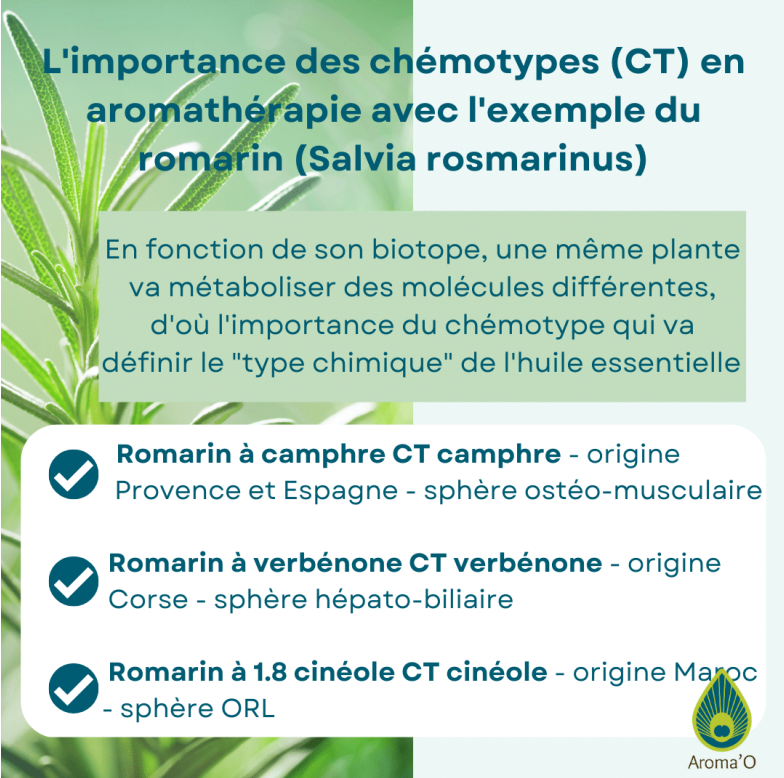
☐ Procédé de stockage

Traitement post récolte



Chémotype – HECT (Huile essentielle chémotypée)


- ❑ Carte d'identité
- ❑ Composition biochimique principale
- ❑ Deux chémotype de la même huile essentielle présenteront:
 - Des activités différentes
 - Des toxicités très variables



L'importance des chémotypes (CT) en aromathérapie avec l'exemple du romarin (*Salvia rosmarinus*)

En fonction de son biotope, une même plante va métaboliser des molécules différentes, d'où l'importance du chémotype qui va définir le "type chimique" de l'huile essentielle

- ✓ **Romarin à camphre CT camphre** - origine Provence et Espagne - sphère ostéo-musculaire
- ✓ **Romarin à verbénone CT verbénone** - origine Corse - sphère hépato-biliaire
- ✓ **Romarin à 1.8 cinéole CT cinéole** - origine Maroc - sphère ORL


Aroma'O

Propriétés physiques des essences et HE

- ❑ A température ambiante, elles sont liquides, rarement visqueuses (myrrhe, Benjoin) ou cristallisées. A plus faible température (10°C), certaines cristallisent sans aucune altération chimique et indique une très bonne qualité de produit.
 - ❑ Elles sont volatiles, ce qui explique leur caractère odorant et permet leur entraînement à la vapeur d'eau.
 - ❑ Elles sont plus légères que l'eau et non miscibles, ce qui permet leur séparation dans l'essencier de manière totalement naturelle.
 - ❑ Elles sont diversement colorées (bleu foncé pour la tanaisie, vert pâle pour la bergamote, vert émeraude pour l'inule. Jaune imperceptible pour la plupart des HE)
 - ❑ La bonne conservation des HE nécessite dès lors:
 - Des flacons en verre coloré ou en aluminium (estagnon) car le rayonnement UV modifie la composition biochimique des HE
 - Un stockage à des températures comprises entre 5°C et 40°C
 - Une fermeture étanche du flacon pour éviter l'évaporation progressive des HE
- Moyennant ces quelques précautions les HE se conservant très bien. Pures et non diluées elles ont obtenu le maximum légal autorisé (5 ans). Les essences des zestes de citrus conservent moins bien et seront utilisées endéans les 3 ans.

Critères de qualité et traçabilité des HECT

- ✓ Conditionnement en petits flacons de verre opaque
- ✓ Etiquette spécifiant diverses informations:
 - Composition (100% pure et naturelle)
 - Nom commun (ex: thym vulgaire à Thujanol)
 - Dénomination latine (ex: *Thymus vulgaris* CT Thujanol)
 - Partie distillée (ex: sommité fleurie)
 - Numéro du lot
 - Mention HECT (HE chémotypée)
 - Date de péremption
 - (éventuellement notion bio)



Propriétés et champ d'action des HE

- ❑ Propriétés anti-infectieuses et immunostimulantes (antibactériennes, antifongiques, antivirales, antiseptiques, antiparasitaires):
- ❑ Propriétés anti-inflammatoires et anti-allergiques
- ❑ Propriétés anti-cattarhales (expectorantes, mucolytiques, lipolytiques)
- ❑ Propriétés neurotropes (antispasmodiques, antalgiques-analgésiques et anesthésiques, calmantes –hypnotiques et sédatives, neurotoniques)
- ❑ Propriétés endocrinorégulatrices (hormon-like)

Propriétés et champ d'action des HE

- ❑ Propriétés vasculotropes et hémotropes (hyperémiantes, phlébotoniques et lymphotoniques, décongestionnants veineux et lymphatiques, hypotensives/hypertensives, antihématome, hémostatique, anticoagulants, astringents et décongestionnants, ...)
- ❑ Propriétés digestives (eupeptiques et carminatives, cholagogue et cholérétiques, hépatostimulantes et pancréatostimulantes, antifermentaires, antiputrides)
- ❑ Propriétés toniques et stimulantes
- ❑ Propriétés cicatrisantes

Précautions d'utilisation des HE

- ❑ Certaines HE peuvent être photo sensibilisantes (agrumes)
- ❑ Certaines HE peuvent être irritantes voire dermocaustiques (phénols, aldéhydes)(ex: cannelle – origan → dilution)
- ❑ Certaines HE peuvent être allergisantes (Laurier noble, lavande, ... → test cutané)
- ❑ Certaines HE peuvent être neurotoxiques, voire abortives (cétones)
Pas d'utilisation chez la femme enceinte, le bébé, en cas d'épilepsie sans l'avis d'un professionnel!

Précautions d'utilisation des HE

- ❑ Certaines HE peuvent présenter une toxicité pour certains organes (Foie (phénols), reins (monoterpènes), ...)
- ❑ Prudence chez la personne asthmatique (oxydes terpéniques)
- ❑ La toxicité des molécules varie en fonction:
 - De la voie d'administration
 - De la dose utilisée (et du lieu d'application ainsi que du seuil de tolérance de chaque personne)

- ❑ Fenêtres thérapeutiques!

Voies d'administration des HE

- ❑ Voie olfactive +++ (diffusion, olfactothérapie)
- ❑ Voie cutanée +++: voie royale !
- ❑ Voie orale + (!! Support adéquat, posologie max) se référer à un professionnels ou privilégier les produits « finis »
- ❑ Voie rectale, vaginale (suppositoires, ovules), gouttes nasales, inhalation, ... → uniquement en « produits finis » ou via un professionnel reconnu (pharmacien, ...)



Dilution selon action recherchée (dans une HV) – voie cutanée

- ▼ 1% HE= action dermocosmétique
- ▼ 5% HE= action sur le système nerveux (gestion du stress, bien-être)
- ▼ 7% HE= action circulatoire, sanguine et lymphatique
- ▼ 10% HE= action musculaire, tendineuse et articulaire – action systémique pour les peaux hypersensibles – solution pour les HE irritantes (ex: canneliers)
- ▼ 15% HE= action sport, compétition
- ▼ 20% HE= action systémique pour les peaux sensibles – solution pour les HE dermocaustiques (HE à phénols et à aldéhydes)
- ▼ 30% HE= action locale très puissante
- ▼ 50% HE= si hésitation emploi à l'état pur

Rappel des posologies de base Voie cutanée et voie orale

1ml = ± 30 gouttes selon densité
1 goutte d'HE pèse en moyenne ±30mg
1 perle = 35mg d'HE

□Adulte:

-Voie cutanée: 3 à 4 gouttes 3 à 4x/jour

-Voie orale: 1 à 2 gouttes (! Support)

□Enfant de 6 à 12 ans: (1/2 dose adulte)

-Voie cutanée: 1 à 2 gouttes 3 à 4x/jour

-Voie orale: 1 goutte

□Enfant de moins de 6 ans:

-Voie cutanée exclusivement et dilution obligatoire! 3 à 4 gouttes du mélange
3 à 4x/jour

□Femme enceinte:

Voie cutanée exclusivement et pas d'application sur la ceinture abdominale

Toujours diluer selon pathologie (10 à 30% max) – 3 à 4 gouttes du mélange
3 à 4x/jour

Huile végétale

- ❑ L'huile végétale est un corps gras obtenu la plupart du temps par pression à froid d'une graine oléagineuse, d'un fruit ou d'une noix.
 - ❑ Beaucoup de plantes ne peuvent produire une huile par pression. On parle alors de macérât huileux. (macération)
 - ❑ Leurs propriétés spécifiques pourront soutenir l'action des HE.
- HV Arnica
 - HV Millepertuis
 - HV noyau d'abricot
 - HV Calophylle
 - HV Calendula
 - ...



Conservation des HECT, HV et HACT

- ❑ HECT: Excellente stabilité dans le temps!
- ❑ HECT: Sensibilité aux UV solaires (modification composition biochimique) → flacons en verre coloré ou aluminium (estagnon)
- ❑ HECT: Elles sont volatiles → bien refermer le flacon après emploi, éviter de laisser le flacon ouvert à l'air libre.
- ❑ Privilégier le stockage à une température comprise entre 5°C et 40°C
- ❑ HECT: durée de conservation 5 ans (délai légal autorisé mais...)
- ❑ Essence: stable pendant 3 ans
- ❑ HV: 12 mois (à l'abri de l'air, lumière et chaleur)- 6 mois après ouverture! (3 mois pour les huiles plus fragiles)
- ❑ HACT: 2 ans dans de bonnes conditions – 6 mois après ouverture! (frigo après ouverture)

Aromathérapie: usages courants

- ❑ Double action: soulagement local et travail sur les émotions!
 - ❑ Complémentarité aux traitements allopathiques
 - ❑ Peu de contre-indications en application cutanée
 - ❑ Empowerment du patient
-
- Soulagement de symptômes (douleurs, nausées, constipation, ...)
 - Petits bobos et pathologies du quotidien (hématomes, piqûres d'insecte ou autre, mycoses, verrues, ...)
 - Réappropriation des zones douloureuses
 - Prévention petites pathologies (action sur l'immunité)
 - Modification « ambiance olfactive »
 - Prise en soin des émotions
 - Amélioration du bien-être
 - ...

Conseils et précautions pour une utilisation en toute sécurité

- ❑ Se laver les mains après contact avec les HE
- ❑ En cas de projection accidentelle dans l'œil: rincer sous l'eau fraîche du robinet pendant 2 minutes puis placer une compresse imbibée d'HV pendant une dizaine de minutes. Ces recommandations sont valables également en cas de contact accidentel avec des muqueuses sensibles également.
- ❑ Respecter le nombre de gouttes recommandé, la fréquence de prise et la durée d'administration.
- ❑ Pour les personnes sensibles ou allergiques, réaliser un test de tolérance cutanée en appliquant 1 à 2 gouttes au niveau du pli du coude.
- ❑ En cas d'allergie, d'intolérance ou d'irritation cutanée, appliquer quelques gouttes d'HV de Calendula 3 à 4x/j pendant 2 à 3 jours.
- ❑ En cas d'ingestion accidentelle d'huiles essentielles, téléphoner au centre antipoison.

Utilisation des HE, voies d'administration privilégiées pour améliorer son bien-être au quotidien.

- Olfactothérapie
- Diffusion
- Voie cutanée



La diffusion

❑!! Nombreux modèles sur le marché mais seules deux technologies permettent de garantir les propriétés spécifiques des HE.

❑Diffuseurs « à sec »

-Pompe à air qui vient pulser l'air à la surface de l'HE d'un tube Venturi rempli par capillarité.

-Haut débit et bonne concentration d'actifs aromatiques dans l'atmosphère

❑Diffuseurs ultrasoniques

- Humidification de l'air par la diffusion des HE pure dans une brume aromatique froide générée par des ondes ultrasoniques.





Diffuseur à sec

- Facile d'emploi et entretien
- Validé et accepté dans institutions de santé
- Concentration moléculaire importante
- Coût un peu plus élevé
- Plus fragile (verre)
- Pas d'humidification couplée



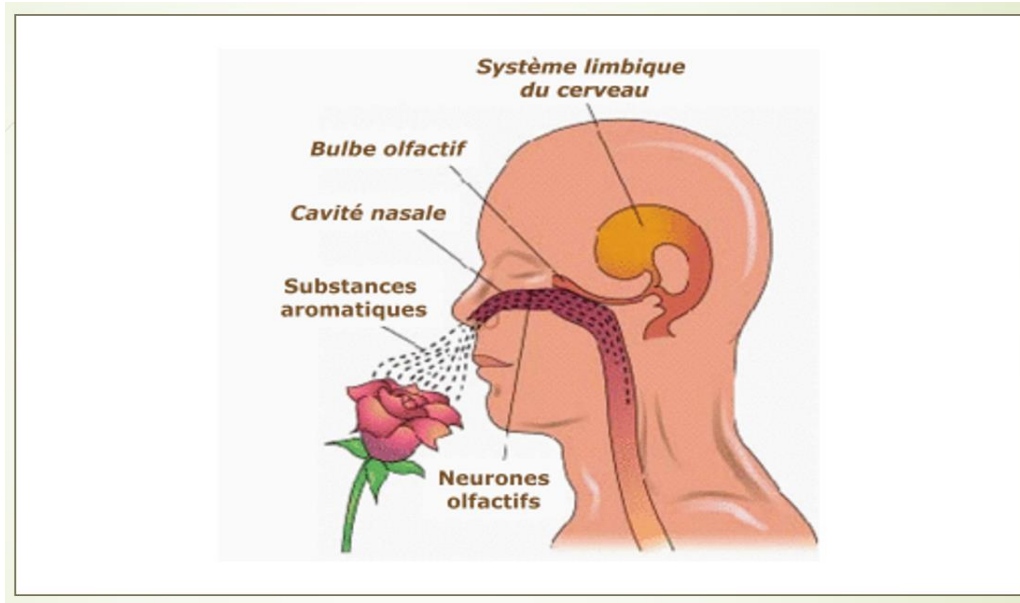
Diffuseur ultrasonique

- Facile d'emploi et entretien
- Fiable et résistant
- Prix compétitif
- Humidification couplée
- Quantité d'HE moindre (action thérapeutique moindre)
- Brumisation d'eau non envisageable dans les hôpitaux, maisons de repos, ...

La diffusion

- ❑!! Aux appareils de type « brûle-parfum »: uniquement ambiance olfactive... l'effet de chauffe peut dénaturer la composition biochimique.
- ❑ Toutes les HE ne sont pas « bonnes » à être diffusées:
 - Certaines sont trop rares et précieuses, trop chères pour cet emploi
 - D'autres peuvent ne pas convenir à la diffusion (Cannelier de Ceylan, origan, giroflier, gaulthérie, sarriette des montagnes, thym CT thymol pour citer les principales)
 - D'autres ne conviennent pas à tout type de personne présente dans le local où sont présentes les molécules aromatiques en suspension dans l'air
 - Choix selon besoin – HE pure ou synergie
- ❑ Pas de diffusion continue (10-15 min/heure), pas de diffusion dans une chambre d'enfant en présence de l'enfant – (aérer 2x/j)

L'olfactothérapie



L'olfactothérapie

- ❑ Les propriétés psycho-émotionnelles des huiles essentielles ont été décrites récemment (1990) et montrent que leurs bienfaits sont larges et vont au-delà du traitement des maux physiques.
- ❑ Les molécules respirées agissent sur le cerveau limbique qui va activer l'hypothalamus et l'hypophyse pour produire certaines hormones en fonction du message apporté par les odeurs. « Respirer en conscience les HE » facilitera certaines étapes de votre vie, accompagnera des changements profonds ou sera tout simplement stimulant, réconfortant ou apaisant.
- ❑ En fonction de ce que l'on vit, notre besoin sera différent et ce que nous sentirons pourra aussi être différent ! Votre « nez » vous dira : « j'aime » ou « je n'aime pas », « j'ai envie de cette odeur » ou « je n'ai pas envie de cette odeur en ce moment »...

L'olfactothérapie

- ❑ Les HE peuvent être de puissantes alliées si nous y prêtons le nez...!
- ❑ Indications:
 - Gestion des émotions
 - Bien-être au quotidien
- ❑ Contre-indications:
 - En olfactif, aucune
 - Attention à la somnolence chez les personnes plus sensibles
 - Appréciation de l'odeur ! (cependant, une odeur s'apprivoise...)

Qualité des HE importante!

L'olfactothérapie – la sophrologie olfactive.

La respiration en conscience- ancrage

- Douleur ↔ souffrance
- « porter son attention sur son souffle »
- Respiration ↔ Energie, douleur, apaisement, anxiété,
- Odeur ↔ expériences de vie
- La sophrologie olfactive allie un ensemble de techniques et d'outils concrets qui aident à mieux gérer au quotidien les émotions, le stress ou encore la douleur en respirant des huiles essentielles en conscience.

Quelques HE utiles dans la trousse familiale

- HE d'Eucalyptus citronné
- HE d'Hélichryse italienne (Immortelle)
- HE de Ravintsara
- HE de Menthe poivrée
- HE de Thym vulgaire CT Thujanol
- HE de Camomille noble
- HE de Laurier noble
- HE de Lavande vraie
- HE de Tea tree
- HE de Géranium d'Egypte
- HE de Cardamome
- HE de Lavande Aspic

HE d'Eucalyptus citronné – Eucalyptus citriodora

❑ Propriétés principales:

- Anti-inflammatoire puissante
- Antalgique
- Calmante, apaisante
- Fongicide
- Hypotensive
- Répulsive anti-moustique

❑ Indications traditionnelles:

- Tendinites, arthrites, arthrose, rhumatismes
- Répulsion et piqûres de moustiques
- Mycoses cutanées, pied d'athlète
- Hypertension

❑ Usage:

- local, diffusion, (oral)
- dilution



Organe distillé: la feuille

HE d'Hélichryse italienne – *Helichrysum italicum*

Immortelle

❑ Propriétés principales:

- Anti hématome
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Cicatrisante, antiphlébitique
- Anti dégénérative

❑ Indications traditionnelles:

- Hématome, phlébite, œdème
- Varicosités, couperose, cicatrices
- Rhumatismes, arthrite, polyarthrite, ...
- Chocs, traumatismes

❑ Usage:

- Local
- Pure ou diluée



Organe distillé: la sommité fleurie

HE de Ravintsara – Cinnamomum camphora ct cinéole

☐ Propriétés principales:

- Antivirale et stimulante immunitaire
- Antibactérienne
- Anticatarrhale, expectorante
- Neurotonique (énergisante puissante)

☐ Indications traditionnelles:

- Infections virales de tout type
- Déficience immunitaire
- Bronchite, sinusite, rhume
- Insomnie, dépression, angoisse
- Fatigue profonde nerveuse et physique

☐ Usage:

- Local, diffusion, (oral)
- Pure ou diluée



Organe distillé: la feuille

HE de Menthe poivrée – Mentha X Piperita

☐ Propriétés principales:

- Anesthésique, analgésique, antiprurigineuse
- Anti-inflammatoire
- Cholagogue, cholérétique
- Tonique et stimulante générale- digestif (et nausées)

☐ Indications traditionnelles:

- Névralgie, tendinite, rhumatismes, ...
- Otagie, rhinite, sinusite, halitose
- Asthénie mentale et physique
- Nausées, vomissements, dyspepsie, indigestion
- Zona, céphalée, vertige, névrite
- Urticaire, eczéma, varicelle

☐ Usage:

- Local, (oral)
- Pure ou diluée



Organe distillé: la partie aérienne

HE de Thym vulgaire à thujanol – *Thymus vulgaris* ct thujanol

❑ Propriétés principales:

- Bactéricide, fongicide et antivirale puissante
- Immunostimulante
- Stimulante et régénératrice hépatocytaire
- Neurotonique équilibrante

❑ Indications traditionnelles:

- Petites pathologies bénignes ORL
- Asthénie, troubles nerveux
- Dermites, mycoses cutanées

❑ Usage:

- Local, (oral)
- Diluée



Organe distillé: la sommité fleurie

HE de Camomille noble – *Chamaemelum nobile*

☐ Propriétés principales:

- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Sédatrice, pré-anesthésique, calmante du SNC
- Antalgique et analgésique

☐ Indications traditionnelles:

- Stress, anxiété, choc nerveux, insomnie
- Interventions chirurgicales
- Asthme nerveux
- Eczéma, psoriasis, dermatite, ...
- Spasmes digestifs

☐ Usage:

- Local, (oral)
- Diluée



Organe distillé: la fleur

HE de Laurier noble – Laurus nobilis

☐ Propriétés principales:

- Antibactérienne, antivirale, fongicide
- Antiputride
- Mucolytique et expectorante
- Antalgique et antinévralgique
- Régulatrice du SN sympathique et parasympathique

☐ Indications traditionnelles:

- Bronchites, sinusites chroniques, gripes
- Mycoses cutanées
- Acné, psoriasis, ulcères, escarres
- Névralgie, névrite, arthrite, rhumatismes
- Anxiété, psychose, dépression
- Inappétence, dyspepsie, colite, flatulence

☐ Usage:

- Local, (oral)
- Diluée



Organe distillé: la feuille

HE de lavande vraie – *Lavandula angustifolia*

☐ Propriétés principales:

- Antispasmodique puissante
- Calmante, sédative, antidépressive
- Cicatrisante puissante, tonique cutanée
- Antalgique remarquable
- Hypotensive
- Antimicrobienne, antiseptique

☐ Indications traditionnelles:

- Crampes, contractures et spasmes musculaires
- Stress, anxiété, dépression, agitation, insomnie
- Acné, eczéma, psoriasis, prurit, ulcère, brûlure, plaies, ...
- Rhumatismes
- Hypertension artérielle
- Troubles d'origine nerveuse (asthme, nausée, migraine, spasme digestif, ...)

☐ Usage:

- Local, diffusion (oral)
- Pure ou diluée
- ! sensibilité de type allergique possible



Organe distillé:
la sommité fleurie

HE de Tea-tree – *Melaleuca alternifolia*

☐ Propriétés principales:

- Antibactérienne à large spectre d'action
- Fongicide, parasiticide
- Antivirale et stimulante immunitaire
- Protectrice cutanée (radiothérapie)

☐ Indications traditionnelles:

- Infections bactériennes ou virales des voies aériennes
- Infections buccales (aphtose, gingivite, stomatite, ...)
- Infections urinaires et gynécologiques
- Mycoses cutanées, unguéales et sous-unguéales
- Parasitoses cutanées (gale, teigne, ...)
- Prévention brûlures cutanées par radiothérapie

☐ Usage:

- Local, (diffusion, oral)
- Pure, diluée



Organe distillé: la feuille

HE de Géranium d'Egypte – Pelargonium X graveolens (Rosat, Bourbon)

❑ Propriétés principales:

- Antibactérienne
- Fongicide
- Hémostatique
- Antalgique, anti-inflammatoire
- Tonique astringente cutanée
- Répulsif moustiques

❑ Indications traditionnelles:

- Acné, brûlure, eczéma, plaie, impétigo
- Mycose cutanée
- Epistaxis, petites coupures
- Stress, asthénie profonde, anxiété
- Rides, vergetures, relâchement cutané

❑ Usage:

- Local, (diffusion, oral)
- Pure, diluée



Organe distillé:
la feuille

HE de Cardamome – Elettaria cardamomum

☐ Propriétés principales:

- Antispasmodique
- Anti-inflammatoire
- Antiputride
- Antalgique
- Calmante, apaisante

☐ Indications traditionnelles:

- Spasmes gastro-intestinaux, urinaires, gynécologiques
- Toutes douleurs spastiques et inflammatoires
- Dysménorrhée, ballonnements, aérophagie
- Colites, ulcères

☐ Usage:

- Local, (diffusion, oral)
- Diluée (pure)



Organe distillé: le fruit

HE de Lavande Aspic – *Lavandula latifolia spica*

❑ Propriétés principales:

- Antibactérienne moyenne
- Antitoxique
- Excellent fongicide
- Antalgique, analgésique
- Régénératrice cutanée

❑ Indications traditionnelles:

- Brûlures sévères, ulcères, escarres, psoriasis
- Mycoses cutanées et gynécologiques
- Piqûres de guêpe, méduse, scorpion
- Rhumatisme articulaire, crampes
- Asthénie nerveuse, dépression

❑ Usage:

- Local (oral)
- Pure, diluée



Organe distillé:
la sommité fleurie

Les produits « finis »

- ❑ Sécurité!!
- ❑ Gammes multiples



Conclusions

Les Huiles essentielles, seules pour les petits besoins/bobos du quotidien ou proposées en complémentarité aux autres traitements, peuvent aider les patients.

Elles permettent également, de les rendre acteurs de leur prise en soin.

La proposition d'utilisation des HE nécessitera un minimum « d'éducation » auprès des patients !

Utilisées de manière appropriée (connaissance des HE, respect des posologies et précautions d'usage), elles présentent peu de contre-indications et peuvent amener un bénéfice sur la santé. Ce bénéfice sera variable, selon les besoins et attentes du patient ainsi qu'en fonction de la pathologie.

Merci pour votre attention!

