

L'aromathérapie en approche naturelle et complémentaire pour la prise en soin de la douleur

LASSOIE DELPHINE

INFIRMIÈRE RÉFÉRENTE DOULEUR

HELORA SITE KENNEDY

16/10/2025

Réforme de la prise en charge de la douleur au sein des hôpitaux

- ❑ 2010: appel à candidature du SPF santé publique
- ❑ Mise en place d'une équipe algologique multidisciplinaire dans tous les hôpitaux aigus en Belgique (102)
- ❑ Appel à candidature: centres multidisciplinaires de traitement de la douleur chronique (35)
- ❑ Prévalence de la douleur chronique en Belgique (2020) 23% !!!
 - Dont 1/3 souffre de douleurs intenses (EVA \geq 8/10)
 - 1 million de Belges concernés (majorité de femmes)
 - Principalement parmi la population active avec un âge moyen de 48 ans

Plan de la présentation



- ▶ La douleur:
 - Définition
 - Aspects légaux
 - Composantes de la douleur
 - Douleur aiguë et douleur chronique
- ▶ L'aromathérapie:
 - Définitions
 - Processus d'extraction, composition
 - Huiles essentielles et douleurs

La douleur: définitions

- En 2020, L'IASP (International Association for the Study of Pain) reformule la définition de la douleur:

« Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée, ou ressemblant, à celle associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle. »

- « La douleur est ce que le patient dit qu'elle est, et elle existe chaque fois qu'il le dit »

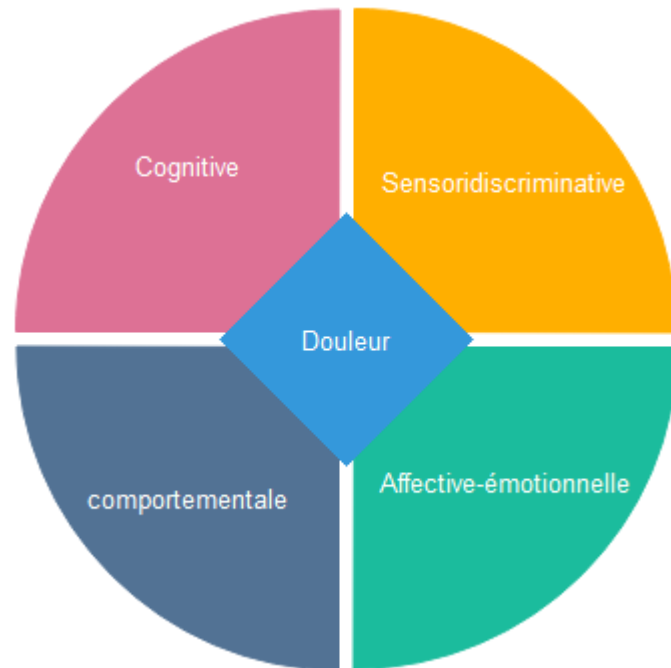
(Margo McCaffery 1979)

La douleur: aspects légaux

- La loi du 22 août 2002 relative aux droits du patient a été modifiée le 17 octobre 2005 en y insérant:
- « Le droit pour toute personne de recevoir de la part des professionnels de la santé les soins les plus appropriés visant à prévenir, écouter, évaluer, prendre en compte, traiter et soulager la douleur »



Composantes de la douleur



Classification des douleurs

- ❑ Selon le mécanisme physiopathologique d'origine
 - ✓ Par excès de nociception
 - ✓ Neurogène ou neuropathique
 - ✓ Idiopathique, dysfonctionnelle, nociplastique
 - ✓ Psychogène
 - ✓ Mixte
- ▶ → La stratégie thérapeutique sur le plan pharmacologique sera différente et adaptée selon le mécanisme physiologique d'origine et aussi selon le profil évolutif et l'origine de la douleur.

Classification des douleurs

- ❑ Selon le profil évolutif
 - ✓ Aiguë
 - ✓ Subaiguë
 - ✓ Chronique

- ❑ Selon l'origine
 - ✓ Cancéreuse
 - ✓ Non cancéreuse

Douleur aiguë/ douleur chronique

	Aiguë	Chronique
Finalité biologique	Utile, protectrice	Inutile, destructrice
Mécanisme générateur	<u>Unifactoriel</u>	Plurifactoriel
Réactions <u>somat-végétatives</u>	réactionnelles	Habitude, entretien
Composante affective	Anxiété	Dépression
Comportement	Réactionnel	Appris
Modèle	Médical, classique	Pluridimensionnel <u>Somato-psycho-social</u>
Objectif thérapeutique	Curatif	<u>Réadaptatif</u>

La douleur chronique

« La douleur chronique ou syndrome douloureux chronique est un syndrome multidimensionnel, lorsque la douleur est exprimée, quelles que soient sa topographie et son intensité, persiste ou est récurrente au-delà de ce qui est habituel pour la cause initiale présumée, répond insuffisamment au traitement, ou entraîne une détérioration significative et progressive des capacités fonctionnelles et relationnelles du patient ».

(HAS-2008)

« Douleur/maladie Chronique »

- « A la différence des maladies guérissables, dont le diagnostic permet la mise en œuvre de moyens thérapeutiques propres à la restauration de l'état de santé antérieur, la maladie chronique se caractérise par des changements affectant le mode de vie, sans perspective de retour à une situation ayant précédé la survenue de la maladie. Il y a renoncement à l'idée de guérir » (J.P Assal)
- Acceptation, résilience
- Selon Milton H. Erickson, la douleur ressentie se compose de :
 - 1/3 de douleur « réelle »
 - 1/3 de douleur remémorée
 - 1/3 de douleur anticipée
- → 2/3 de composante émotionnelle!

L'aromathérapie

- ▶ 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 des plantes aromatiques ou d'organes de cette plante ou par expression mécanique à froid (Essence distillée de la plante aromatique).
- ▶ Thérapie holistique

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/exprimées:

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



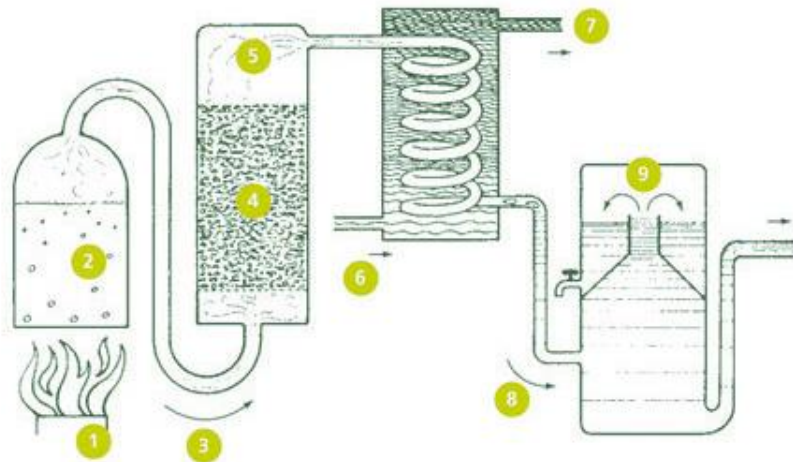
- ▶ Une même plante peut produire des HE et essences différentes

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 plus de matériel végétal (kg, en fonction du rendement)

Processus d'extraction des HE-essences

- 1 feu
- 2 eau
- 3 vapeur d'eau
- 4 plantes aromatiques
- 5 vapeur d'eau chargée d'H.E.
- 6 eau froide
- 7 eau chaude
- 8 eau + H.E.
- 9 huile essentielle
- 10 hydrosol ou hydrolat

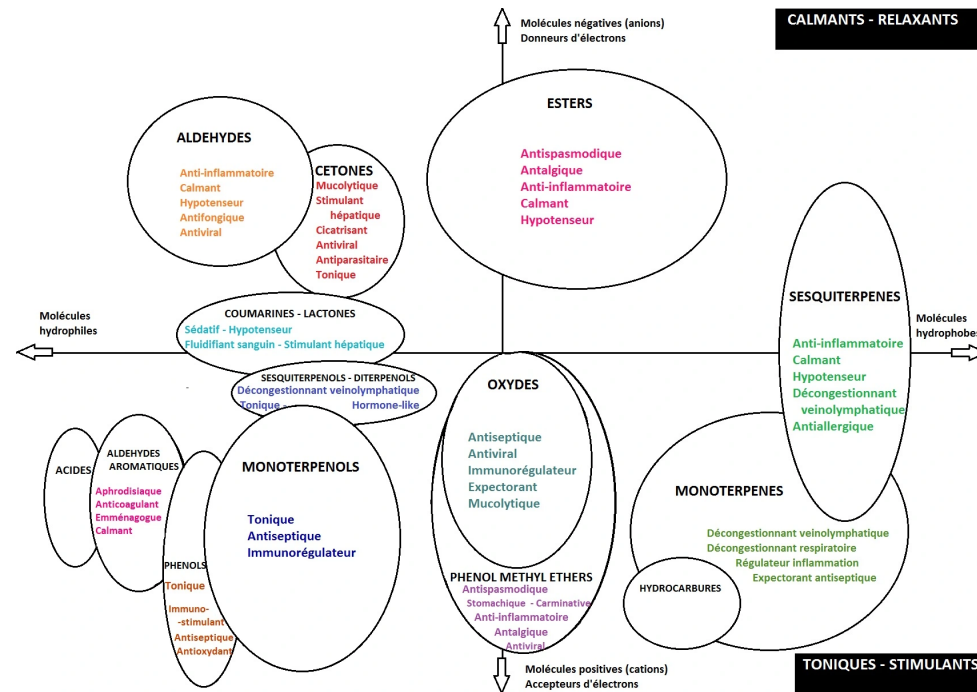


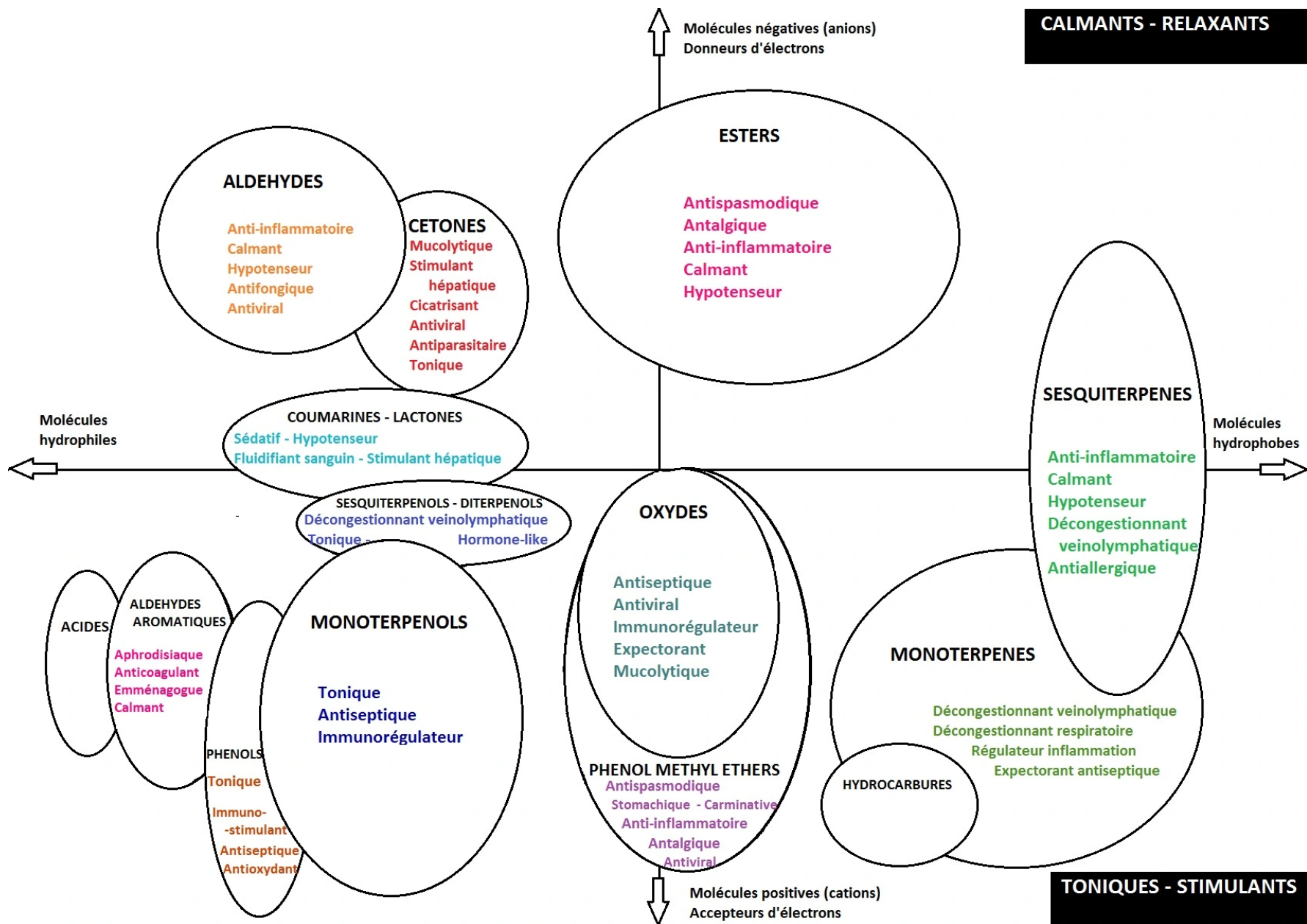
Extraction de l'HE: notion de rendement

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

Composition des HE

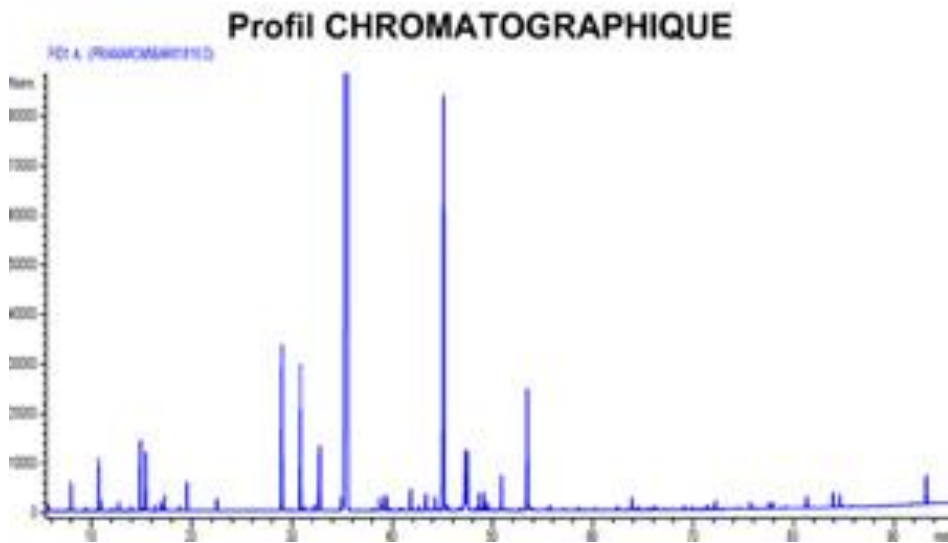
- ✓ Une HE peut contenir plus de 100 constituants!
- ✓ Les propriétés thérapeutiques et toxicologiques sont attribuables à 1 ou 2 composés principaux
- ✓ Notion de chémotype (CT) = carte d'identité de la plante





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.

HE et douleur

- ▶ Double action: soulagement local et travail sur les émotions!
- ▶ Complémentarité aux traitements allopathiques
- ▶ Peu de contre-indications en application cutanée
- ▶ Empowerment du patient
- ▶ Réappropriation des zones douloureuses

HE et douleur: actions recherchées

- ▶ Calmantes nerveuses
- ▶ Sédatives et antidépressives
- ▶ Anti-inflammatoires
- ▶ Décontractantes
- ▶ Anti nociceptives
- ▶ Décongestionnantes, circulatoires

Relation entre familles thérapeutiques/action et biochimiques:

▶ Action anti-inflammatoire:

- Esters terpéniques (Lavandin super, Lavande vraie, Petit grain bigarade, Immortelle, Camomille noble, Gaulthérie, ...)
- Aldéhydes terpéniques (Eucalyptus citronné, Lemongrass, ...)
- Sesquiterpènes (Poivre noir, Katrafay, Matricaire, ...)
- Ethers (Estragon, Anis étoilé, Fenouil, Basilic, ...)

▶ Action antispasmodique:

- Esters terpéniques
- Ethers

▶ Action myorelaxante:

- Cétones (Menthe poivrée, Eucalyptus mentholé, ...)

Relation entre familles thérapeutiques/action et biochimiques:

► Action antalgique:

- Nombreuse molécules dans différentes classes biochimiques (Aldéhydes terpéniques, esters terpéniques, sesquiterpènes, éthers, terpènes)

► Calmantes nerveuses:

- Aldéhydes terpéniques (Verveine citronnée, litsée citronnée, ...)
- Esters terpéniques (Camomille noble, Ylang-Ylang, ...)
- Monoterpènes (Mandarine, Orange douce, Bergamote)

► Sédatives et antidépressives:

- Aldéhydes terpéniques
- Esters terpéniques (Camomille noble, Ylang-Ylang, Lavande vraie, ...)
- Monoterpénols (Néroli, Marjolaine à coquilles, Bois de rose, ...)

Toxicités des HE

► Dermocausticité:

Certaines HE sont irritantes pour la peau et les muqueuses

→ Il faudra toujours bien les diluer (ex: Cannelle, Giroflier, Lemongrass, ...)

► Photosensibilisation:

L'application cutanée de certaines HE et essences peut provoquer des réactions cutanées (érythème, apparition de « tâches »)

→ Pas d'exposition solaire pendant les 24h suivant l'application (ex: Essences)

► Allergies

► Néphrotoxicité

► Hépatotoxicité

► Neurotoxicité et action abortive

Importance de la voie d'administration!!

Précautions d'emploi des HE

- ▶ Pas d'emploi des HE pures dans le nez, oreille et zones ano-génitales.
- ▶ Pas d'utilisation des HE pures et même diluées dans les yeux.
- ▶ Précautions élémentaires chez tout patient au terrain allergique. Test cutané idéalement chez tout patient.
- ▶ Se référer à un thérapeute spécialisé pour emploi des HE chez l'enfant, la femme enceinte (Par précaution et excède de prudence, on évitera le premier trimestre de la grossesse), les patients allergiques, asthmatiques, épileptiques.

Précautions d'emploi des HE

- ▶ Ne pas laisser les flacons à portée des enfants. Bien refermer les flacons après usage (les HE sont volatiles. Conserver les HE en flacons en verre coloré et à une température se situant entre 5°C et 40°C.
- ▶ Sélectionner des HE Chémotypées de qualité irréprochables.
- ▶ Après application cutanée, il convient de toujours se laver les mains.
- ▶ En cas d'ingestion accidentelle: ingérer une huile végétale (HV) pour diluer les HE puis appeler le centre antipoison .
- ▶ Ne jamais injecter les HE (voie veineuse ou intramusculaire)

Voies d'administration des HE

- ▶ La voie sublinguale:

Intéressante pour la rapidité de résorption mais limitée avec l'irritation possible de plusieurs HE et goût puissant de celles-ci.

- ▶ La voie orale:

Les HECT se « diluent » dans les huiles végétales (HV), le miel ou peuvent se déposer sur un morceau de sucre de canne ou encore un comprimé neutre.

Il existe également des gélules, capsules molles,...

Voies d'administration des HE

► La voie cutanée:

« voie royale »

Les HE sont lipophiles et pénètrent très facilement les différentes couches cutanées avant de diffuser dans la microcirculation périphérique puis générale.

Toutes les HECT pures, unitaires ou en mélange peuvent s'appliquer directement sur la peau en respectant certaines conditions:

- Éviter les HE photosensibilisantes, dermocaustiques, allergisantes.
- Éviter les peaux hypersensibles et allergiques
- Éviter les muqueuses nasales, auriculaires, oculaires et ano-génitales

Rappel des posologies de base

Voie cutanée et voie orale

1ml = \pm 30 gouttes selon densité
1 goutte d'HE pèse en moyenne \pm 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

L'application des HE par voie cutanée

- ▶ Les HECT, unitaires ou en mélange, se diluent dans toutes les HV ou corps gras. La concentration dépendra de l'action recherchée, de la zone d'application et de la bonne tolérance de l'HE.
- ▶ Exemples de dilutions:
 - 1% HE = action dermocosmétique
 - 3% HE = solution nasale, auriculaire, vaginale
 - 5% HE = action sur le SN : stress, bien-être
 - 10% HE = action musculaire, tendineuse et articulaire - action systémique pour les peaux hypersensibles - solution pour les HE irritantes
 - 15% HE = action sport et compétition
 - 20% HE = action systémique pour peaux sensibles (bébés) - solutions pour les HE dermocaustiques
 - 30% HE = action locale très puissantes
 - 50% HE = si le thérapeute hésite pour l'emploi à l'état pur

Les Huiles végétales

- ▶ Au-delà du degré de dilution, le type d'huile végétale aura aussi son importance, par ses *propriétés thérapeutiques* et selon sa *fluidité* (facilité de pénétration)
- **Arnica**: troubles articulaires et musculaires, rhumatismes, contusions, entorses, hématomes et bosses
- **Amande douce**: peau sèche ou irritée, eczéma localisé
- **Calendula**: rougeurs/irritations, allergies cutanées, urticaire, eczéma, peau sèche/sensible, coup de soleil, piqûre ou morsure
- **Millepertuis**: petites plaies, brûlures, irritation/prurit, congestion circulatoire
- **Noyau d'abricot**: massages, hydratation de la peau, base pour préparations en aromathérapie (odeur neutre- facilité d'emploi)
- **Noisette, Onagre, Rose musquée, Argan, Jojoba, Calophylle, Nigelle, Carotte, Bourrache, Avocat, Macadamia, Karité, ...**

La voie atmosphérique, l'olfactothérapie

- ▶ Les HE peuvent être administrées par inhalation:
 - Inhalation sèche (olfactothérapie): masser quelques gouttes sur la face interne des poignets, joindre les mains en cathédrale et respirer profondément plusieurs fois
 - Inhalation humide: mettre quelques gouttes d'HE dans un inhalateur rempli d'eau chaude
- ▶ La diffusion atmosphérique: diffuseurs « classiques » ou ultrasoniques.
Précautions: pas de diffusion continue (diffuser 10-15 min/h), ne pas diffuser dans une chambre d'enfant en sa présence.

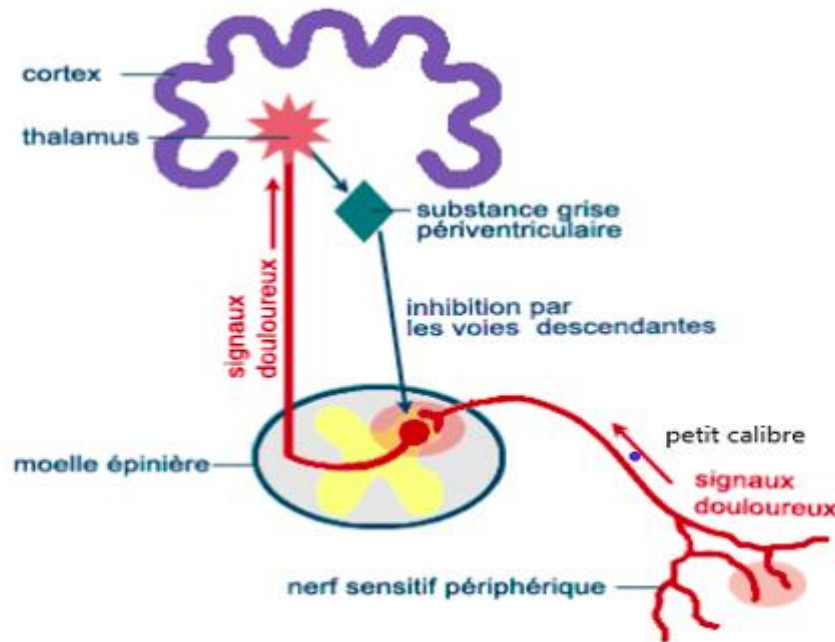
HE actives sur la douleur	Molécules majoritaires	HE
Par modulation de la sensation de la douleur (anti-nociceptive)	Menthol	HE menthe poivrée
	Linalol	HE Bois de hô
		HE Thym CT linalol
		HE Lavande vraie
	Eugénol	HE Giroflier
	Citronellal	HE Eucalyptus citronné
Salicylate de méthyle	HE Gaulthérie couchée	
Par activité neurotrope et musculotrope (spasmolytique)	Transanéthanol	HE Anis étoilé
		HE Fenouil
	Bornéol	HE Thym à feuilles sarriette
	Eugénol	HE Giroflier
		HE Laurier noble
Camphre	HE Romarin ct Camphre	
Par action neurotrope et sédative	Acétate de linalyle	HE Lavande vraie
		HE Ylang-Ylang
	Acétate de terpényle	HE Laurier noble
		HE Genévrier commun
	Angélate d'isobutyle	HE Camomille noble
Par action centrale et anti-inflammatoire	Citronnellal	HE Eucalyptus citronné
	Néral, géranial	HE Lemongrass

Action	Famille des molécules majoritaires	HE
HE anti-inflammatoires	Esters	HE Gaulthérie couchée
		HE Lavande fine
		HE Camomille noble
		HE Ylang-Ylang
		HE Hélichryse
	Aldéhydes terpéniques	HE Lemongrass
		HE Eucalyptus citronné
	Sesquiterpènes (décongestionnants)	HE Ylang-Ylang
		HE Gingembre
		HE Katrafay
		HE Copahu
	Terpènes	HE Pin sylvestre
		HE Sapin baumier
		HE Genévrier commun

La nociception est le processus sensoriel par lequel notre corps détecte un stimulus douloureux.

Elle suit plusieurs étapes:

- La transduction: les nocicepteurs (récepteurs sensoriels de la douleur) captent un stimulus nociceptif (thermique, chimique, mécanique).
- La transmission: l'information douloureuse est transmise via les nerfs périphériques vers la moelle épinière.
- La modulation: la moelle épinière et le cerveau peuvent amplifier ou inhiber la douleur.
- La perception: le cerveau interprète le signal et déclenche une réponse (réflexe, sensation de douleur).



! Intérêt prise en charge multimodale de la douleur

Quelles HE utiliser pour la gestion de la douleur?

- ▶ Douleur physique:
 - HE Gaulthérie couchée
 - HE Eucalyptus citronné
 - HE Katrafay
 - HE Romarin off. À camphre
 - HE Lavandin super
 - HE Ylang-Ylang
 - HE Camomille noble
 - HE menthe poivrée
 - HE Immortelle (Hélichryse italienne)
 - HE Anis étoilé
 - HE Copaiba
 - Liste non exhaustive!

HE de Gaulthérie couchée (gaultheria procumbens)

- ▶ Molécule aromatique: salicylate de méthyle
- ▶ Antalgique, antispasmodique, antirhumatismale, anti-inflammatoire
- ▶ Indications:
 - Rhumatismes musculaires, crampes, myosite
 - Epicondylites, polyarthrites rhumatoïdes, arthrose
 - Spasmes de toute étiologies
- ▶ Contre-indications:
 - Patients allergiques aux salicylés et patients sous anticoagulants (! Allergie aspirine)



Peut-être irritante à l'état pur pour les peaux sensibles; à utiliser en dilution.

HE d'Eucalyptus citronné (Eucalyptus citriodora CT citronnellal)

- ▶ Molécules aromatiques: Citronnellal, citronnellol, isopulégol
- ▶ Anti-inflammatoire, antalgique, apaisante cutanée, calmante.
- ▶ Indications:
 - Arthrite, arthrose, rhumatismes.
 - tendinites, sciatiques
 - Zona, prurit
 - Piqûres de moustiques (+ répulsive)
- ▶ Contre-indications:
 - aucune aux doses physiologiques et thérapeutiques



HE Katrafay (Cedrelopsis grevei)

- ▶ Molécules aromatiques: ishwarane, β -caryophyllène, α -copaène
- ▶ Anti-inflammatoire, décongestionnante, antihistaminique, antiprurigineuse, antalgique
- ▶ Indications:
 - Congestions circulatoires: œdèmes, jambes lourdes
 - Tendinite, arthrite, rhumatismes, arthrose
 - Eczémas, dermatoses inflammatoires
- ▶ Contre-indications:
 - Aucune aux doses physiologiques et thérapeutiques



HE Romarin officinal à camphre

(*Rosmarinus officinalis* CT camphre)

- ▶ Molécules aromatiques: camphre, 1,8 cinéole, monoterpènes
- ▶ Action neuromusculaire importante, myorelaxante, décontractante, antalgique
- ▶ Indications:
 - Contractures musculaires, crampes, rhumatismes, arthrose
 - Crise de goutte, lithiases rénales et vésiculaires (Cholérétique, cholagogue, mucolytique, urolytique, antilithiasique)
- ▶ Contre-indications:
 - HTA, épilepsie, enfants, grossesse/allaitement



HE Lavandin super (Lavandula intermedia clone super)

- ▶ Molécules aromatiques: linalol, acétate de linalyle, camphre
- ▶ Antispasmodique puissante, calmante, relaxante, décontractante musculaire, anti-inflammatoire, antalgique
- ▶ Indications:
 - Insomnie, stress, angoisses, troubles du sommeil
 - Crampes, contractures musculaires et spasmodiques
 - états dépressifs, céphalées, migraines
- ▶ Contre-indications:
 - Aucune aux doses physiologiques et thérapeutiques



HE Ylang-ylang (Cananga odorata)

- ▶ Molécules aromatiques: germacrène D, benzoate de benzyle
- ▶ Antidépressive, sédative, relaxante nerveuse. Tonique sexuelle, aphrodisiaque. Antispasmodique.
- ▶ Indications:
 - Dépression, insomnie, stress, angoisse, panique
 - Contractures, crampes musculaires
 - Asthénie sexuelle
- ▶ Contre-indications:
 - irritation cutanée possible à l'état pur.



HE Camomille noble (Chamaemelum nobile)

- ▶ Molécules aromatiques: isobutyl-, isoamyl-angelate
- ▶ Anti-inflammatoire, antispasmodique, sédative, pré-anesthésique, calmante du SNC, antalgique, analgésique
- ▶ Indications:
 - Stress, anxiété, choc nerveux, insomnie
 - Interventions chirurgicales
 - Spasmes digestifs, nausées. Pathologies d'origine nerveuse (asthme nerveux, eczéma, psoriasis, ...)
- ▶ Contre-indications: aucune aux doses physiologiques et thérapeutiques



HE menthe poivrée (Mentha x piperita)

- ▶ Molécules aromatiques: menthol, menthone
- ▶ Anesthésique, analgésique, antiprurigineuse. Tonique et stimulante digestive. Stomachique, carminative, antinauséuse.
- ▶ Indications:
 - Névralgies, otalgie, rhinite, sinusite, sciatique
 - Asthénie physique et mentale
 - Nausées, vomissements, indigestion
 - céphalée, zona, névrite
- ▶ Contre-indications: ! cétones



HE Hélichryse Italienne - Immortelle

(*Helichrysum italicum*)

- ▶ Molécules aromatiques: itolidione, α -pinène
- ▶ Antihématome, anti-inflammatoire, antalgique, antispasmodique, cicatrisante, décongestionnante.
- ▶ Indications:
 - Hématome, phlébite, œdème
 - Rhumatismes, arthrite, polyarthrite
 - Cicatrices
 - Choc, trauma
- ▶ Contre-indications: aucune aux doses physiologiques et thérapeutiques (! Présence cétones)



HE Anis étoilé - Badiane (Illicium verum)

- ▶ Molécules aromatiques: trans anéthole
- ▶ Antispasmodique musculotrope. Stomachique, apéritive. Anti-inflammatoire secondaire. Antiallergique. Oestrogen-like.
- ▶ Indications:
 - Spasmes digestifs, respiratoires.
 - Dyspepsies, inappétence, aérophagies.
 - Allergies, syndrome préménopausique.
- ▶ Contre-indications: Cancers oestrogéno-dépendants.

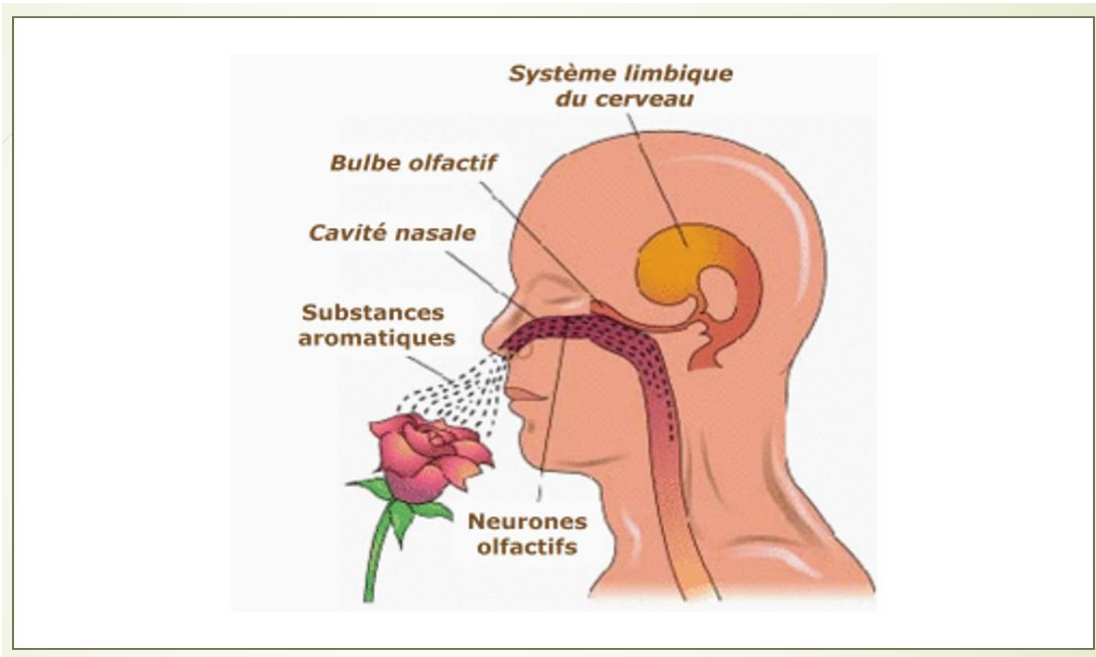


HE Copaiba (*Copaifera officinalis*)

- ▶ Molécules aromatiques: β -Caryophyllène
- ▶ Anti-inflammatoire, antalgique. Neuroprotecteur. Anti-addictions. Immunomodulatrice.
- ▶ Indications:
 - Pathologies inflammatoires chroniques
 - Douleurs de toute origine: névralgique, articulaire.
 - Stress, anxiété, désordres neurologiques.
- ▶ Contre-indications: femmes enceintes, allaitantes



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.

Olfactothérapie: quelles huiles utiliser?

- ▶ Bergamote
- ▶ Petit grain bigarade
- ▶ Camomille noble
- ▶ Marjolaine à coquilles
- ▶ Lavande vraie
- ▶ Laurier noble
- ▶ Ylang-Ylang
- ▶ Géranium rosat
- ▶ Encens
- ▶ Yuzu
- ▶ Vanille
- ▶ Epinette
- ▶ Menthe poivrée
- ▶ Orange douce
- ▶ Verveine citronnée
- ▶ Néroli
- ▶ Jasmin
- ▶ Ravintsara
- ▶ Mandarine
- ▶ ...liste non exhaustive!

En pratique, que faire?

- ▶ Diagnostic? !! Douleur signal d'alarme
- ▶ Attentes et besoins du patient?
- ▶ Préférences de voies d'administration du patient?
- ▶ Education thérapeutique

Conclusions

Malgré les possibilités de prise en charge médicamenteuses et technologiques très avancées, d'autres besoins sont très présents chez les patients! La douleur, indissociable de la souffrance appelle d'autres moyens et des réponses différentes.

Les Huiles essentielles, proposées en complémentarité aux autres traitements, peuvent aider les patients au quotidien, en les rendant acteurs de leur prise en soin, de part leur action sur les composantes comportementale, sensori-discriminative et affectivo-émotionnelle.

Conclusions

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 dans la prise en charge de la douleur chronique. Ce bénéfice sera variable, selon les besoins et attentes du patient ainsi qu'en fonction de la pathologie.

Merci pour votre attention!

