

Maîtrisez les pouvoirs des huiles essentielles

**Une formation
Plante Essentielle**

(édition 2019)



SOMMAIRE

Les huiles essentielles entre puissance et sensibilité.....	3
Qui suis-je ?.....	4
🟢 Ma mission? Vous faire renouer avec les pouvoirs des plantes	4
🟢 La rencontre, un coup de chance	5
🟢 Voyages et découvertes	5
Pourquoi apprendre à utiliser les huiles essentielles ?.....	7
💜 Parce que le tout chimique a ses limites.....	7
💜 Parce que c'est du solide !.....	7
💜 Parce que c'est riche en possibilités.....	8
💜 Parce que ça marche (c'est mieux!).....	8
Pourquoi c'est difficile (impossible) d'y arriver seul ?.....	9
La plate-forme aromalearning.....	10
Les plus d'un programme en ligne sur Plante Essentielle.....	11
Le programme en 9 modules thématiques.....	12
📁 Module 1- Aux origines de leurs pouvoirs.....	12
📁 Module 2- Un grand bol d'air.....	12
📁 Module 3- La zen attitude.....	12
📁 Module 4- Sauver sa peau !.....	12
📁 Module 5- Un corps de sportif.....	12
📁 Module 6- Quand l'appétit va, tout va.....	12
📁 Module 7- Circulez, y a rien à voir.....	12
📁 Module 8- En toute intimité.....	12
📁 Module 9- Ma potion magique.....	12
L'esprit Plante Essentielle : valeurs et raison d'être.....	22
🟢 La sécurité avant tout.....	22
🟢 L'environnement à coeur.....	23
🟢 Indépendance et responsabilité	24
🟢 Ouverture et partage.....	24
Envie de rejoindre l'aventure ?.....	26



Les huiles essentielles entre puissance et sensibilité

Maîtrisez les pouvoirs des huiles essentielles.... quelle drôle d'idée, non ?

La maîtrise est souvent associée à une notion de contrôle, de domination... pas de quoi faire rêver, à moins de vouloir conquérir le monde et avoir les plantes à sa botte, façon grand méchant de film hollywoodien...

Hum, je crois que vous regardez un peu trop la télé...

Il s'agit de maîtriser **une discipline, un art**, à la manière des maîtres en arts martiaux (des champions du self-control!) ou d'un maître artisan, qu'il soit chocolatier, pâtissier, boulanger... qui a dit que je ne pensais qu'à manger ? Non, vous voyez l'idée, la maîtrise, c'est l'idée de savoir mettre en œuvre des techniques, **des méthodes avec précision, efficacité et un brin de créativité**.

C'est important quand on parle d'huile essentielle. Ces concentrés de bienfaits sont puissants, et le pendant de leur efficacité, c'est de présenter des effets indésirables lorsqu'elles sont mal utilisées, maniées sans les **précautions et le savoir-faire indispensable**.

Un grand pouvoir implique une grande responsabilité...

Les huiles essentielles sont obtenues par **distillation à la vapeur d'eau** de feuilles, fleurs, racines, branches... de plantes aromatiques. Ainsi, on récupère ces composés odorants qui font leur parfum pour les mettre en bouteille. C'est un procédé qui permet de ne garder que les molécules les plus légères. Il s'agit d'un assemblage unique, **une composition riche comme seule la nature en est capable**.

Une sensibilité à cette diversité est nécessaire pour comprendre que les méthodes et techniques doivent être **appliquées avec discernement**, en fonction de la personne qui reçoit le soin, de son état de santé, bien sûr, mais aussi de ses affinités avec telle ou telle odeur. C'est là que la créativité intervient, la touche de l'artiste, la patte du maître.



Qui suis-je ?

Où vais-je et dans quelle étagère d'abord ?

Non, ça ne fait pas sérieux cette couverture d'ebook illustrée avec des gouttes d'huiles essentielles « super-héros ». Non, ça ne fait pas sérieux non plus cet humour glissé entre deux propriétés au détour d'un article. Non plus. Mais qui a dit qu'on ne pouvait pas plaisanter un peu et apprendre en s'amusant ?

Donc dans quelle étagère allez-vous me ranger ?

Je serai bien curieuse de le savoir, car j'ai horreur qu'on me mette dans une case. Je n'ai pas un parcours « typique », j'aime faire les choses par passion et je suis plutôt douée en ce qui concerne les plantes (sans me lancer des fleurs ahaha).

💧 **Ma mission? Vous faire renouer avec les pouvoirs des plantes**



Je suis Cécile Mahé, passionnée de nature depuis toujours, et de phytothérapie depuis plus de 12 ans. En tant qu'ingénieure agronome, j'ai consacré une partie de ma carrière à lutter contre l'emploi des produits de synthèse sur les cultures. Une manière de protéger les plantes et l'environnement bien sûr, mais aussi et surtout la santé des hommes.

Des mauvaises herbes aux herbes médicinales, il n'y avait qu'un pas que j'ai franchi en 2005 en commençant à me soigner par les plantes.



Si je partage aujourd'hui ma passion et ce savoir depuis la Martinique sur mon blog Plante Essentielle, je n'oublie pas ce qui m'a permis d'accéder à un autre niveau de pratique.

💧 *La rencontre, un coup de chance*

A un moment où je me décourageais et que je n'avais plus les résultats escomptés, que rien ne semblait plus fonctionner de ce que je lisais dans mes livres, je suis "tombée" par hasard sur l'Ecole Bretonne d'Herboristerie. J'y ai appris **tellement de choses en 4 ans!** Mais j'ai surtout compris une chose essentielle: malgré ma formation scientifique, il me manquait ce **décllic, cette**



confiance que l'on acquiert quand on appartient à une communauté et que l'on a la possibilité d'échanger, d'avoir des réponses à ses questions plutôt que de les accumuler.

💧 *Voyages et découvertes*



C'est aussi à cette période que j'ai commencé à voyager, à **découvrir d'autres cultures et médecines traditionnelles**: au Maroc, en Inde, à Madagascar, à Cuba... j'ai rencontré des producteurs et des praticiens d'exception qui ont marqué ma pratique, tout comme les cours que j'ai suivi auprès de grands spécialistes de l'aromathérapie en France.



💧 L'apprentissage en ligne

C'est pour partager ce savoir et ces découvertes que mes blogs ont vu le jour en 2013 (La Sorcière et le médecin) puis 2015 pour le blog Plante Essentielle. Mais c'est un constat difficile qui a conduit à Aromalearning: depuis que je suis en Martinique, à chaque fois que je me suis formée, j'ai du me déplacer en France métropolitaine. J'adore me former, et je continue, mais à ce prix là! L'organisation, les coûts de déplacement, de logement, les congés à poser... **la solution m'est venue d'une formation en ligne que j'ai suivie** dans un tout autre domaine: voilà l'avenir! Une formation en vidéo, 24/24, avec le décalage horaire, la distance, il n'y avait plus de soucis mais une infinité de possibilités: la graine de aromalearning, une plate-forme online qui serait 100% dédiée à l'apprentissage des huiles essentielles, était plantée, ne restait plus qu'à **la faire germer avec le soutien d'une communauté dynamique**: les lecteurs de Plante Essentielle!



Pourquoi apprendre à utiliser les huiles essentielles ?

💧 **Parce que le tout chimique a ses limites**

Nous sommes chaque année plus nombreux à recourir au naturel pour notre santé, souvent en réaction face au tout chimique qui n'est bon ni pour la santé, ni pour la planète, si on en croit les scandales de ces dernières années (Mediator, Distilbène et maintenant notre bon vieux Doliprane!). Si vous êtes là sur cette page, c'est que les médecines naturelles vous interpellent et que peut-être vous avez déjà testé quelques astuces avec les huiles essentielles qui ont bien fonctionné.

💧 **Parce que c'est du solide !**

Voici véritablement tous les super-pouvoirs des huiles essentielles, leurs propriétés, testées, éprouvées, en un mot validées (avec les références des études scientifiques correspondantes)



Soulager les céphalées

de tension grâce à une dilution d'huile essentielle de **Menthe poivrée** dont l'efficacité s'avère équivalente au médicament et supérieure au placebo- *Klinik für Neurologie, Christian-Albrechts-Universität, Kiel (Allemagne). Göbel H, Fresenius J, Heinze A, Dworschak M, Soyka D., 1996. Effectiveness of Oleum menthae piperitae and paracetamol in therapy of headache of the tension type*

Exploiter leur activité anti-microbienne

l'étude réalisée à l'hôpital de Sarlat et qui a démontré l'efficacité de la **diffusion de Ravintsara** sur le développement des germes responsables des infections nosocomiales. CHU Sarlat (France) Blanchard J.M., 2007. *Cinnamomum camphora* à cinéole (ravintsara), une plante au service de la prévention des infections nosocomiales en milieu hospitalier ?



Diminuer l'anxiété

des patients avant une opération à coeur ouvert avec une diffusion d'**huile essentielle de lavande**. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan (Iran). Hosseini S, Heydari A, Vakili M, Moghadam S, Tazyky S., 2016. *Effect of lavender essence inhalation on the level of anxiety and blood cortisol in candidates for open-heart surgery.*



💧 Parce que c'est riche en possibilités

Et qu'être autonome, ça n'a pas de prix !



💧 Parce que ça marche (c'est mieux!)

VALERIE MALAVERGNE · 3 février 2016

Bonjour Cécile et bravo pour votre initiative, c'est génial et enfin des infos en français qui rendent l'utilisation des huiles essentielles abordable. 😊 Et merci pour ce concours auquel je participe avec plaisir.

Difficile de dire quelle est ma préférée, elles sont toutes tellement formidables. J'adore l'hélichryse que je trouve absolument spectaculaire sur les bleus (mille fois plus efficace que l'arnica), les cicatrices, la qualité de la peau. Mettre une goutte sur une plaie va stopper le saignement et aider à la cicatrisation. En cas de saignement de nez, à appliquer sur les ailes du nez.

Mon mari a même réduit considérablement l'apparence d'une vilaine cicatrice suite à un accident de moto en massant une goutte sur la cicatrice déjà fermée consciencieusement tous les jours. La régularité est importante.

Reply

 **Pascale Ponsar** l'huile essentielle de tea-tree donne aussi d'excellent résultat en hygiène bucco-dentaire .

Like · Reply · Message · December 28, 2016 at 6:42am

 **Hedde Cornet** J'ai suivi votre conseil et ça marche !!! 10 ans de cystite et Sarriette me change la vie ! Merci Cécile !

Unlike · Reply · Message · 1 · February 22 at 7:13pm

 **Plante Essentielle** C est super! Il faut partager faire circuler la sarriette sauve des vies! (Oui j ose!) 🙌😊

Like · Reply · Commented on by Cécile Mahé [?] · February 22 at 9:41pm

 **Hedde Cornet** Je suis à fond ! Je partage !

Unlike · Reply · Message · 1 · February 23 at 3:23am

 **Nicole Florentz** Excellents conseils, merci ! Je les garde.

Unlike · Reply · Message · 1 · December 14, 2016 at 11:31am · Edited

 **Courjal Mathilde** **Réflexologie** Merci beaucoup 😊

Unlike · Reply · Message · 1 · October 10, 2016 at 1:00pm

 **Ely Hann** indispensable pour les cystalgies, il n'y a que ça qui calme , merci

Like · Reply · Message · October 11, 2016 at 3:50am

Et ces quelques témoignages, ce ne sont **QUE des exemples parmi d'autres**. On peut faire encore tellement de choses avec les huiles essentielles, regardez plutôt:



Pourquoi c'est difficile (impossible) d'y arriver seul ?

On peut être un autodidacte, bien sûr, mais ça demande **énormément de temps et d'énergie**. Le processus essai-erreur va demander **davantage de recherches et de travail** que si vous êtes guidé dans votre démarche.

Il y a un monde entre la petite astuce appliquée en suivant des consignes à la lettre et prendre véritablement en main sa santé, en toute confiance et... **sans faire de bêtises** ! Ceux qui ont commencé à faire leurs propres recherches le savent :



- ✘ Vous passez des heures à **surfer sur internet** sans résultat
- ✘ Vous n'osez pas **tester seul** et improviser (et vous avez raison)
- ✘ Vous avez **acheté des livres**, mais ça ne vous aide pas, vous ne possédez pas toujours les huiles essentielles nécessaires pour réaliser les recettes
- ✘ Vous avez l'impression que tous **les auteurs se contredisent** et que personne n'est d'accord sur l'huile essentielle à utiliser
- ✘ Vos proches vous mettent des doutes en vous disant que **ça ne fonctionne pas**
- ✘ Vous êtes un peu dépassé par **tous les dangers potentiels**, contre-indications, interactions

A minima, mon conseil est de **vous rapprocher d'une communauté dynamique** qui pourra vous soutenir dans cette démarche, que ce soit en ligne (le blog Plante Essentielle est aussi là pour ça, ainsi que la page facebook) ou près de chez vous (école, association, ateliers ponctuels). Les questions nécessitent toujours des réponses et seul vous risquez de perdre confiance.



La plate-forme aromalearning

Accessible 24h/24, 7j/7 depuis votre ordinateur, tablette ou smartphone, elle vous permet de visionner les cours directement sur l'espace de formation, de poser **vos questions** en commentaire, de **passer les quiz** et de visualiser les **badges obtenus**.

Votre espace perso regroupe toutes les formations auxquelles vous avez souscrit et vous permet de retrouver facilement une information, d'accéder à l'historique des **coachings de groupe** et des **webinars**.



Pour visiter la plate-forme, rendez-vous ici : <https://ples.ovh/visite>



Les plus d'un programme en ligne sur Plante Essentielle



Obtenez des réponses

Posez des questions sur la plate-forme de e-learning et obtenez les réponses dont vous avez besoin pour progresser en 48h max. Même les timides finiront par avoir le retour de la communauté grâce aux coaching de groupe qui sont là pour vous booster et vous faire gagner en confiance.



La formation qui vous suit partout

Sur votre smartphone dans les transports, à votre ordinateur de bureau pendant la pause de midi ou sur votre tablette le soir devant la télé. Les vidéos sont accessibles sur la plate-forme dès que vous êtes connectés à internet et sont téléchargeables pour les visionner hors connexion.



Avancez à votre rythme

La plate-forme est accessible 24h/24. Ce qui signifie que vous pouvez suivre à votre rythme, visionner les vidéos autant de fois que vous le souhaitez, étudier les cours aux jours et horaires qui vous conviennent. Vous pouvez même partir en vacances!



Passez directement à la pratique

Mon objectif n'est pas de faire de vous de parfaits élèves. Le but, c'est que vous pratiquiez un maximum. Avec 30 exercices et ateliers pratiques, cette formation est orientée sur l'action. Vous apprenez et mémorisez les méthodes et les techniques en utilisant les huiles essentielles. Votre savoir-faire se développe.



Vous progressez... et ça se voit

Des objectifs pédagogiques ont été définis de manière à vous motiver et vous faire progresser un peu plus loin à chaque module quel que soit le rythme que vous avez choisi. Les quiz sont là pour vous montrer vos progrès, matérialisés par tous les badges gagnés.

Des facilités sont offertes afin de permettre à chacun d'intégrer cette formation à son quotidien, que ce soit en termes de gestion du temps ou de finance.



Le programme en 9 modules thématiques

Apprenez à utiliser les **huiles essentielles en toute confiance** et prenez en main votre santé.

Devenez autonome pour **résoudre les tracas du quotidien** et faites profiter votre entourage de votre savoir-faire grâce à cette formation-vidéo (80h) sur 10 mois dont **30 ateliers et exercices** pratiques pour apprendre les techniques et passer à l'action. Cette formation s'adresse aux débutants complets comme à ceux qui utilisent les huiles essentielles depuis plusieurs années mais qui souhaitent accéder à un autre niveau de pratique.

📌 **Module 1- Aux origines de leurs pouvoirs**

Les bases indispensables pour débiter (équivalent du programme Aromabase)

📌 **Module 2- Un grand bol d'air**

Les problématiques ORL et comment les soulager grâce aux huiles essentielles

📌 **Module 3- La zen attitude**

Le système nerveux et les problématiques liées au stress

📌 **Module 4- Sauver sa peau !**

Protéger sa peau des agressions et se prémunir des affections dermatologiques

📌 **Module 5- Un corps de sportif**

Améliorer son confort en cas de douleur chronique ou ponctuelle (musculaire, articulaire...)

📌 **Module 6- Quand l'appétit va, tout va**

Améliorer son confort digestif

📌 **Module 7- Circulez, y a rien à voir**

Les problématiques liées à la circulation sanguine et lymphatique

📌 **Module 8- En toute intimité**

Entre huiles essentielles aphrodisiaques et petites infections locales

📌 **Module 9- Ma potion magique**

Apprendre à créer ses propres synergies



Qu'y a-t-il dans ce module?

Partons à la rencontre des plantes et de leurs essences...

Pour maîtriser les pouvoirs des huiles essentielles... il faut d'abord comprendre ce qu'elles sont, d'où elles viennent et ce qui leur donne toutes ces propriétés. On plonge dans l'aroma par une introduction sur la distillation et les plantes aromatiques et puis...

- **Atelier 1**- Choix et Achat des huiles essentielles
- **Atelier 2**- Les huiles essentielles à portée de main
- **Atelier 3**- Les huiles essentielles en toute sécurité
- **Atelier 4**- Mes premiers remèdes aroma

- ✓ Comment **choisir ses huiles essentielles** et éviter les pièges du marketing
- ✓ D'où viennent les **huiles essentielles** et comment fonctionne la distillation?
- ✓ A quoi sert **le chémotype** et comment utiliser cette information?
- ✓ Savoir **décrypter l'étiquette** de vos huiles essentielles.
- ✓ Composer sa **trousse d'aromathérapie** de base en fonction de ses besoins.
- ✓ Pratiquer un **test d'allergie** pour utiliser les huiles essentielles adaptées
- ✓ Connaître les **principales précautions** à prendre lorsqu'on utilise les huiles essentielles
- ✓ Les **voies d'administration** adaptées aux débutants
- ✓ Connaître **les ordres de grandeur adaptés** (en gouttes) pour une dilution de base.
- ✓ Choisir des contenants adaptés pour vos préparations

📺 Décrypter les étiquettes de vos flacons



📺 Pratiquer un test d'allergie



📺 Composer votre trousse d'aroma de secours



Qu'y a-t-il dans ce module?

Améliorer son confort avec les huiles essentielles en cas d'affection des voies respiratoires

La pollution, de l'air, le stress, les microbes... autant de facteurs qui favorisent les allergies et les infections ORL. Voyons comment les huiles essentielles peuvent nous venir en aide en préventif, comme en curatif pour retrouver un peu d'air pur!

- **Atelier 1**- Les infections ORL (partie 1/2)
- **Atelier 2**- Les infections ORL (partie 2/2)
- **Atelier 3**- Les allergies respiratoires
- **Atelier 4**- La toux, les toux

- ✓ Reconnaître les huiles essentielles **expectorantes, mucolytiques, anti-infectieuses respiratoire, anti-allergiques**
- ✓ Comprendre et interpréter un **aromatogramme**
- ✓ Connaître **l'action antibactérienne** des huiles essentielles et leur place par rapport aux **antibiotiques** « classiques »
- ✓ Prendre les précautions nécessaires en cas d'utilisation des huiles essentielles **sur une personne asthmatique**
- ✓ Agir en cas de : **infections des voies ORL** (sinusite, bronchite, grippe, angine, rhinopharyngite), **d'irritation des voies respiratoires, allergies**
- ✓ Utiliser **la voie sublinguale** et comprendre son intérêt
- ✓ Pratiquer **l'inhalation sèche et humide** des huiles essentielles
- ✓ Comprendre la relation entre les **familles biochimiques des oxydes et des lactones** et leurs activités respectives
- ✓ Les huiles essentielles de **Saro, Ravintsara, Cyprès de Provence, Thym à linalol, Camomille romaine, Myrte verte, Niaouli, Hysope**
- ✓ Connaître le fonctionnement du **système respiratoire** et du **système immunitaire**

Fabriquer un inhalateur de poche



Pratiquer l'inhalation humide



Décrypter l'aromatogramme



Qu'y a-t-il dans ce module?

Améliorer son bien-être avec les huiles essentielles du système nerveux

L'odorat est un sens fascinant... rien que par leurs effluves, les huiles essentielles agissent, même à notre insu sur nos émotions et notre humeur. Elles agissent concrètement sur notre concentration, notre mémoire, notre stress...

- **Atelier 1-** Le sommeil
- **Atelier 2-** Fatigue, concentration
- **Atelier 3-** Anxiété, nervosité, dépression
- **Atelier 4-** Energie, émotions

- ✓ Choisir une **huile végétale adaptée** pour créer une huile de massage « bien-être »: grasse, sèche, pénétration...
- ✓ Comprendre le **mécanisme des odeurs**
- ✓ Comprendre les mécanismes d'action des huiles essentielles sur la **sphère psychique et émotionnelle**
- ✓ Prendre les précautions nécessaires en cas d'utilisation des huiles essentielles sur **une personne épileptique**
- ✓ Agir en cas de : **stress, fatigue psychique** (asthénie), **état dépressif, anxiété, insomnie, nervosité**
- ✓ Pratiquer la **perfusion aromatique**
- ✓ Utiliser les huiles essentielles de **Marjolaine à coquilles, Bergamote, Néroli, Orange douce, Verveine citronnée, Lédon du Groënland, Sapin baumier, Mélèze**
- ✓ La **famille biochimique des esters** et ses caractéristiques
- ✓ Reconnaître les huiles essentielles possédant des propriétés : **calmantes, sédatives, psychotropes, anxiolytiques, anti-asthénique, régulatrice du système nerveux**
- ✓ Connaître le fonctionnement du **système nerveux**

 Confectionner une brume d'oreiller



 La perfusion aromatique (roll-on)



 Pratiquer l'olfaction au flacon



Qu'y a-t-il dans ce module?

Protéger sa peau et se prémunir des infections dermatologiques grâce aux huiles essentielles

Notre peau est le premier rempart contre les envahisseurs extérieurs, les microbes, le froid... et pourtant quand on pense à notre peau, le premier réflexe est de penser beauté!

- **Atelier 1-** Dermatoses (acné, eczéma..)
- **Atelier 2-** Cosmétique naturelle et types de peau
- **Atelier 3-** Hygiène et Beauté de la peau, des cheveux
- **Atelier 4-** Insectes et parasites (poux)

- ✓ Réaliser ses **cosmétiques** et produits "home-made"
- ✓ Comprendre la **régénération cellulaire, l'apoptose**
- ✓ Comprendre l'action des huiles essentielles **sur les différentes couches** qui constituent la peau.
- ✓ Choisir une **huile végétale** selon ses **propriétés**.
- ✓ Prévenir les risques d'**allergie et de réaction de photosensibilisation**
- ✓ Différencier les **huiles essentielles positivantes** des huiles essentielles **négativantes**
- ✓ La famille biochimique **des monoterpénols**
- ✓ Reconnaître les huiles essentielles possédant des propriétés: **antimycosiques, régénérantes cutanées, cicatrisantes, antiprurigineuses** (démangeaisons), **antiparasitaires, anti-infectieuses cutanées**
- ✓ Utiliser les huiles essentielles de **Carotte sauvage, Ciste ladanifère, Petit-grain bigarade, Rose, Palmarosa, Citronnelle, Bois d'Inde, Fragonia**
- ✓ Protéger la peau lors de l'application d'une **huile essentielle dermocaustique**.
- ✓ Huiles essentielles et eau: **utilisation d'un dispersant**
- ✓ Calculer des **taux de dilution** adaptés à l'usage cosmétique et lire les **tables de dilution**

📺 Réaliser une émulsion (crème)



📺 Un déodorant sain et naturel fait-maison



📺 Un spray anti-moustique pour la maison



Qu'y a-t-il dans ce module?

Améliorer son confort grâce aux huiles essentielles en cas de douleurs, chroniques ou ponctuelles des muscles, nerfs, articulations.

Non, je ne parle pas ici de se muscler ou de perdre du poids mais bien des douleurs générées par les efforts intenses comme ceux qui surviennent avec l'âge. Or les huiles essentielles agissent de manière spectaculaire sur ces douleurs handicapantes!

- **Atelier 1-** Gestion de la douleur
- **Atelier 2-** Les huiles essentielles des sportifs
- **Atelier 3-** Névralgies et tendinites
- **Atelier 4-** Douleurs articulaires et rhumatismes

- ✓ Comprendre les **modes d'action anti-douleur des huiles essentielles** et les combiner pour plus d'efficacité
- ✓ Agir en cas de : **crampes, douleurs musculaires, douleurs articulaires, rhumatismes, névralgies, lombalgie, tendinites**
- ✓ Maîtriser la notion de **fenêtre thérapeutique**
- ✓ Les familles biochimiques **des acides, des aldéhydes, des monoterpènes** et leurs caractéristiques
- ✓ Utiliser les huiles essentielles de: **Gaulthérie couchée, Eucalyptus citronné, Lavandin, Genévrier des montagnes, Laurier noble, Epinette noire, Poivre noir, Romarin à camphre, Encens**
- ✓ Manier avec précaution le **chaud et le froid**
- ✓ Utiliser des **dosages thérapeutiques** par voie cutanée
- ✓ Réaliser des **cataplasmes** et utiliser l'argile
- ✓ Reconnaître les huiles essentielles possédant des propriétés : **antalgiques, analgésiques, anti-inflammatoire, antispasmodique, décontracturantes**

Compresse et cataplasmes



Fabriquer son baume du tigre



Utiliser le gel d'aloé vera



Qu'y a-t-il dans ce module?

Améliorer son confort digestif grâce aux huiles essentielles

Ah le plaisir des bonnes choses... mais parfois, ça dérape et il faut remettre bon ordre dans la rébellion qui éclate. Que ce soit dû à un microbe ou à un dérèglement des glandes ou encore à des causes psychologiques, les huiles essentielles ont ici beaucoup à apporter.

- **Atelier 1**- Le ventre, deuxième cerveau
- **Atelier 2**- Infections (turista) et inflammation
- **Atelier 3**- Il était une foie... un mauvais calcul
- **Atelier 4**- Troubles de l'alimentation et perte de poids

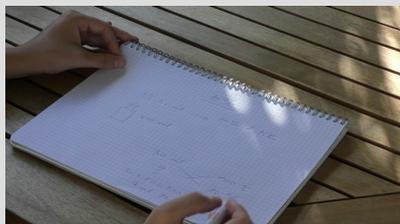
- ✓ Comprendre le **microbiote intestinal son équilibre**
- ✓ La **notion de terrain** en aromathérapie
- ✓ Doser les huiles essentielles en **millilitre et même en milligrammes** et convertir n'importe quelle formule
- ✓ La **prise par voie orale** des huiles essentielles
- ✓ Les familles biochimiques des **phénols et des phénol-methyl-ethers** et leurs activités
- ✓ Prendre les précautions nécessaires en cas de **"détox"**
- ✓ Agir en cas de : **infections des voies digestives** (gastro-entérite, tourista, amibes), **flatulence, ballonnement, prévention des calculs rénaux**
- ✓ Utiliser les huiles essentielles **hépatotoxiques** en sécurité
- ✓ Reconnaître les huiles essentielles possédant des propriétés : **anti-infectieuses, antiparasitaires, digestives, cholagogue, cholérétique, apéritive, litholytiques**
- ✓ Utiliser les huiles essentielles de : **Basilic, Cannelle, Estragon, Pamplemousse, Girofle, Romarin à verbenone, Livèche, Fenouil**
- ✓ Comprendre le fonctionnement du **système digestif et des glandes digestives**



Fabriquer ses propres gélules



Maîtriser les calculs et les conversions (mg, ml, gt)



Eau d'argile



Qu'y a-t-il dans ce module?

Améliorer son confort grâce aux huiles essentielles en cas de troubles de la circulation sanguine et lymphatique

La circulation sanguine, ce n'est pas seulement les jambes lourdes en été... une bonne circulation sanguine a son importance pour la tension...

- **Atelier 1**- Blessures et cicatrisation
- **Atelier 2**- Troubles cardiovasculaires
- **Atelier 3**- Affections veineuses
- **Atelier 4**- Système lymphatique

- ✓ Comprendre la **circulation sanguine et lymphatique**
- ✓ Prendre les précautions nécessaires en cas de prise d'**anticoagulants** avec les huiles essentielles
- ✓ Agir en cas de : **jambes lourdes, problèmes de circulation sanguine, hypertension, hypotension, oedèmes, cellulite, plaies, blessures**
- ✓ Savoir lire une **chromatographie** (qualité des huiles essentielles)
- ✓ Les familles biochimiques des **coumarines, des sesquiterpènes et des sesquiterpénols** et leurs activités
- ✓ Reconnaître les huiles essentielles possédant des propriétés : **hémostatiques, phlébotoniques, lymphotoniques, hypotensives, hypertensives, anti-hémorragiques, anti-ecchymotiques, anti-coagulantes**
- ✓ Utiliser les huiles essentielles de: **Lentisque pistachier, Géranium Bourbon, Hélichryse italienne, Patchouli, Vetiver, Cedre de l'Atlas, Katrafay, Santal blanc**
- ✓ Se préparer des **sels aux huiles essentielles**

Des sels de bain maison



L'huile de massage anti-cellulite



Réflexes en cas de plaies, blessures



Qu'y a-t-il dans ce module?

Améliorer son confort grâce aux huiles essentielles en cas d'affections génitales ou urinaires, les hormones

Mais notre intimité est bien plus que ça!

- **Atelier 1-** Infections bactériennes et fongiques
- **Atelier 2-** Troubles hormonaux
- **Atelier 3-** Huiles essentielles aphrodisiaques

- ✓ Comprendre le **système urinaire et génital**
- ✓ Comprendre l'**équilibre hormonal**
- ✓ Agir en cas de : **infections urinaires, vaginite, prostatite, règles douloureuses, symptômes de la ménopause, troubles de la libido**
- ✓ Fabriquer ses **ovules et suppositoires**
- ✓ Utiliser la **voie rectale** et la **voie vaginale** avec les huiles essentielles (muqueuses)
- ✓ Utiliser les huiles essentielles de: **Sauge, Sarriette, Ylang-Ylang, Bois de Rose, Gingembre, Origan**
- ✓ La famille biochimique **des cétones** et leur activité
- ✓ Comprendre la **loi d'inversion** de certaines familles d'huiles essentielles et les conséquences sur le dosage
- ✓ Reconnaître les **huiles essentielles neurotoxiques** et les utiliser à bon escient
- ✓ Reconnaître les huiles essentielles possédant des propriétés : **antifongiques, anti-infectieuses, hormon-like, utérotonique, galactogène, oestrogen-like**

Doser des suppositoires



Le massage sensuel aux huiles essentielles



Fabriquer ses ovules



Qu'y a-t-il dans ce module?

Créer ses propres formules et synergies, expérimenter, améliorer: être autonome

Ce module effectue une synthèse de plusieurs notions vues à l'intérieur des modules précédents pour devenir 100% autonomes avec les huiles essentielles et les utiliser en confiance, et avec créativité!

- **Atelier 1**- Sélection des huiles essentielles
- **Atelier 2**- Voie d'administration, dosage, durée, fréquence
- **Atelier 3**- Expérimentation: la démarche empirique

- ✓ Savoir **adapter une formule** trouvée sur le net
- ✓ Comprendre les subtilités de **la formulation et l'effet synergique**
- ✓ **Composer et créer un parfum** de A à Z
- ✓ Composer ses propres **formules aromatiques** et en **maîtriser le dosage**
- ✓ Comprendre ce qu'est **une démarche empirique**, écouter le corps et ses signaux



Sélectionner les bonnes huiles essentielles



Maîtriser les dosages



Composer un parfum, équilibre des notes



L'esprit Plante Essentielle : valeurs et raison d'être

Parce que c'est important de savoir pour quoi on fait les choses et avec quel sens...

"D'une certaine manière, [les plantes médicinales] sont des intermédiaires, des passeurs entre nous et la nature."



Ce retour au naturel et l'engouement croissant pour les médecines « douces » et en particulier la phytothérapie et l'aromathérapie est un signal positif concernant la **prise de conscience collective de notre responsabilité vis à vis de l'environnement**, de la planète bien sûr, mais aussi vis à vis de nous-même et de notre bien-être. Un grand mouvement de réappropriation des savoirs naturels est en cours qui ne demande qu'à être nourri. Mais pas à n'importe quel prix !

💧 **La sécurité avant tout**

Plante Essentielle attache une importance toute particulière à la notion de sécurité. Rappelons-le, les plantes ne sont pas « douces ». De tous temps, c'est dans celles-ci que l'on a trouvé **aussi bien les actifs pour notre santé que les poisons qui ont tué.**

Cette notion de sécurité, souvent perçue comme une prudence excessive est



néanmoins l'ADN de la démarche de Plante Essentielle. Le blog est en effet né d'un ras-le-bol un jour où j'ai constaté une énième bétise d'un grand magazine français qui donnait un conseil dangereux, avec un risque léthal. Comme tout outil, **les huiles essentielles ne sont pas dangereuses en soi, mais l'utilisation qui en est faite peut vite le devenir si elle n'est pas maîtrisée.**

Jean Valnet le dit si bien et avec une pointe d'humour :

« *Les huiles essentielles sont la bombe atomique de la médecine douce* ».

Comme dans tout art, il y a des règles, des limites, et aussi quelques secrets.

Des fiches imprimables sur les principaux « dangers » des huiles essentielles sont mises gratuitement à disposition sur le blog.

💧 **L'environnement à coeur**



Fleurs d'Ylang-Ylang, habitation Clément, Martinique (Crédit photo C.Mahé)

Il est temps d'éliminer les obstacles qui se dressent entre tous ceux qui souhaitent revenir à plus de naturel dans leur mode de vie et les industries qui profitent de cette nouvelle manne financière « verte » et se dresse comme obstacle sur le chemin de ceux qui ont choisi de renouer avec le savoir végétal et avec leur véritable nature.

Plante Essentielle s'engage dans ses formations à donner toutes les informations en sa possession concernant **la conservation des produits, leur consommation en quantités adaptées** et leur choix de manière à en **limiter la surconsommation**, voire quand cela paraît nécessaire à proposer des alternatives.

L'utilisation d'un **matériel recyclé et recyclable** sera toujours privilégié lorsque cette pratique est compatible avec les règles d'hygiène et la sécurité des utilisateurs.



💧 **Indépendance et responsabilité**

Plante Essentielle a également vocation à **alerter sur la consommation et la qualité de produits issus de l'agrobusiness** et du travail d'assemblage des laboratoires.

Il est vain d'essayer d'améliorer sa santé avec des produits de qualité médiocre, dilués, ré-assemblés, en bref, adultérés. Cet état de fait ne concerne malheureusement pas que les huiles essentielles dont la filière souvent obscure ne laisse au consommateur final que le seul choix de **faire confiance aveuglément** au discours commercial des marques distributrices.

Les compléments alimentaires vendus en grand nombre sur internet comme en officine ont fait l'objet d'enquêtes mettant en évidence l'absence partielle voire totale des composants caractéristiques des plantes- et actifs- mentionnés sur l'étiquette. Il est important de rappeler que **les dérives de l'agriculture moderne productiviste n'ont pas épargné le secteur lucratif des agro-médecines**. Pour cette raison, Plante Essentielle n'affiche depuis sa création **aucune publicité pour des marques et laboratoires d'huiles essentielles**, a refusé les propositions d'affiliations lucratives. En restant indépendant, Plante Essentielle se prémunit des dérives qui affectent le secteur : pousser les clients à la surconsommation et subir la pression d'une marque dont les intérêts primeraient sur ceux de ses élèves.

💧 **Ouverture et partage**



Nanou le savoyard, à Madagascar et son jardin de médicinales en permaculture (crédit photo: C.Mahé)

De part mes voyages et mon histoire personnelle, je considère l'ouverture comme une valeur fondamentale. Ouverture sur **d'autres cultures, d'autres manières d'appréhender la santé**, mais aussi sur le monde médical et ses professions. Rien ne légitime les positionnements pris par certains acteurs des médecines dites alternatives contre les médecins ou les pharmaciens. Au contraire, il est impératif que ces mondes qui se sont trop longtemps tenus à l'écart l'un de l'autre se rejoignent dans une considération mutuelle.



Plante essentielle se positionne comme **vecteur des savoirs, aussi bien auprès des particuliers que des professionnels** désireux d'ajouter cette corde à leur arc.

Plante Essentielle se veut une communauté ouverte et évolutive. La plateforme accueille avec **plaisir et enthousiasme de nouveaux formateurs** indépendants portant les mêmes valeurs et désirant partager leur savoir sur les plantes.

💧 **Achats responsables**

Plante Essentielle a souhaité mettre en avant gracieusement les agriculteurs-distillateurs, « les petits producteurs », dans un annuaire qui s'enrichit de jour en jour de bonnes adresses partagées par les lecteurs. Ce bouche-à-oreille d'échelle mondiale permet à chacun de **trouver près de chez lui un producteur de confiance**, passionné, et proposant des produits de qualité. Car à l'heure où l'on s'interroge sur une santé naturelle, il est tout aussi important de **donner du sens à nos achats**, de contribuer par notre consommation à **maintenir ces métiers et ce savoir-faire** sur les terroirs les plus divers.

➔ Consulter l'annuaire ici : <http://ples.ovh/annuaire-he>



Fleur de Géranium rosat, Madagascar (Crédit photo: C.Mahé)



Envie de rejoindre l'aventure ?

Rendez-vous sur <https://ples.ovh/apprendre-aroma>

Pour connaître les dates de formation et obtenir un devis, contactez-moi par mail à cecile@plante-essentielle.com

Les élèves témoignent...



Murielle, Belgique (+6 mois de formation)



Béatrice, France (+6 mois de formation)

« J'ai fini en janvier ma formation sur l'alimentation et les produits naturels. Il y avait une large part consacrée à **l'anatomie et à la physiologie** et je suis ravie, car tes vidéos me font une super révision, détaillée, mais tellement claire! Merci Cécile. C'est un vrai plaisir de faire partie de tes élèves! »

Edwige, Lyon (France)

« je trouve ta démarche très construite et **ton approche très pédagogique**, pour avoir fait des formations sur des sujets très techniques depuis plusieurs années : un déroulé clair, des cas concrets, et l'animation du groupe... la recette du succès ! »

Audrey, Rhone-Alpes (France)



« Merci pour ta formation.
J'ai beaucoup de plaisir à suivre
tes cours au point que j'attend
le **lundi avec impatience.** »

Virginie, Suisse

« Un grand merci Cécile pour ton encadrement parfait
qui permet de **se responsabiliser sans "céder à la panique"**.
Je ne pensais pas à une liste si dotée à partir du 4ème mois
de grossesse! Cela laisse du choix en gestion des petits bobos
du quotidien. Quand tu évoques le ressenti, la sensibilité
différente de tout un chacun: petit essai du jour!
Deux petites olfactions au flacon de Romarin a verbenone
ce matin. Verdict: intellect et concentration boostée. »

Sylvie, Bourgogne
(France)

Vanessa,
Finlande

« Les familles biochimiques sont très bien expliquées
et les **moyens mémo-techniques plein d'humour**
nous aident beaucoup à retenir..... même s'il y a
encore un peu de travail de mémoire à faire de mon côté !! »

« Super que d'autres nous rejoignent en cours d'année
et je suis certaine qu'avec Murielle, Laurence et les autres filles
du groupe (ouh les mecs où êtes vous?) l'accueil sera au top.[...]
Je profite de ce mail pour te remercier et te dire que tes cours
font partie de mon programme "**soyez acteur de votre traitement**"
et qu'ils m'ont permis d'utiliser cette prise de conscience qu'est
la maladie pour "ré-agir" et c'est un grand merci que je t'adresse »

Marie-Christine,
Guyane

« Il y a un nombre conséquent de vidéo à regarder !
J'aime bien leur **format de 30/40 minutes**
et c'est un plaisir à suivre. De manière générale,
j'aime bien la vision et la manière d'aborder le sujet
de la formatrice :-)) je m'y retrouve ! Merci Cécile ! »

Pascale, île de
France (France)



« Ce que j'ai aimé : toutes les informations qui permettent de soulever des doutes sur les HÉ et leurs utilisations. La variété des sujets avec les ateliers et les coachings, le tout donne une impression d'apprendre et de s'enrichir, c'est plutôt **dynamique malgré un apprentissage à distance**. »

Corinne, Ile-de-France (France)

« la formation est passionnante tu la rend vivante et très intéressante, **accessible à tous** (étant débutante).

Il y a cette touche d'humour que l'on retrouve dans ton blog et qui fait du bien.

Les cours sont structurés, on peut facilement commencer à mettre en application et les exercices ont **un intérêt dans notre vie quotidienne** »

Stéphanie, Auvergne (France)

- Ouverture le 28 avril, début des cours **le 8 mai 2019**
- Prochaine ouverture en octobre 2019
- Plus de témoignages : ples.ovh/temoignage-MPHE

A bientôt !



Les ressources complémentaires

Plante Essentielle propose au-delà des formations des outils pratiques comme le ebook (kindle sur amazon ou pdf) et l'application mobile (playstore et apple store) :



« Huiles essentielles, maîtrisez leurs pouvoirs ! »

Format Kindle

de Cécile MAHE (Auteur)

★★★★☆ 11 commentaires client

► Voir les formats et éditions

Format Kindle

—

Lisez avec notre [Appli gratuite](#)

ples.ovh/ebook

Application mobile Plante Essentielle

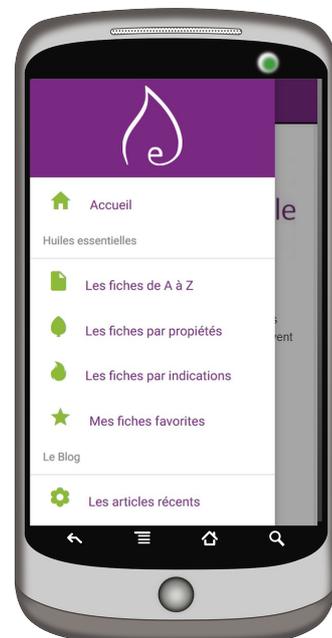
Toutes les infos dans votre poche!

60 fiches sur les huiles essentielles

90 formules sélectionnées

Un accès par propriétés et par indications

ples.ovh/appli-mobile



En santé par nature !

La mission de Plante Essentielle est de **transmettre le savoir des plantes**.
On a en chacun de nous ce pouvoir d'utiliser la nature pour se sentir mieux
et rendre nos vies plus belles : **apprenons à le maîtriser !**



Plante Essentielle est une SARL unipersonnelle au capital
de 2 000 € enregistrée au RCS de Fort-de-France
n° SIRET : 82891584300019