

HUILES ESSENTIELLES et AROMATHERAPIE

07 mars 2016: « la semaine de la Femme »

Dr. Sophie Habets, MG

mmkattebroek.be

PLAN

- ▶ **Généralités**
- ▶ *QUOI?*
- ▶ *COMMENT?*
- ▶ *QUAND?*
- ▶ *Conclusion*

Un peu d'Histoire...

- ▶ - 40000 Australie – aborigènes – fumigation
- ▶ - 5000 Inde – Ayurveda – plantes aromatiques
- ▶ - 2800 Chine – bois aromatiques, plantes infusées
- ▶ - 2500 Egypte - embaumement
- ▶ - 1200 Grèce – Hippocrate: bains aromatiques
- ▶ XIV^{°S} Pharmaciens = aromatherii
- ▶ XX^{°S} « Aromathérapie »
- ▶ XXI^{°S} Aromathérapie scientifique

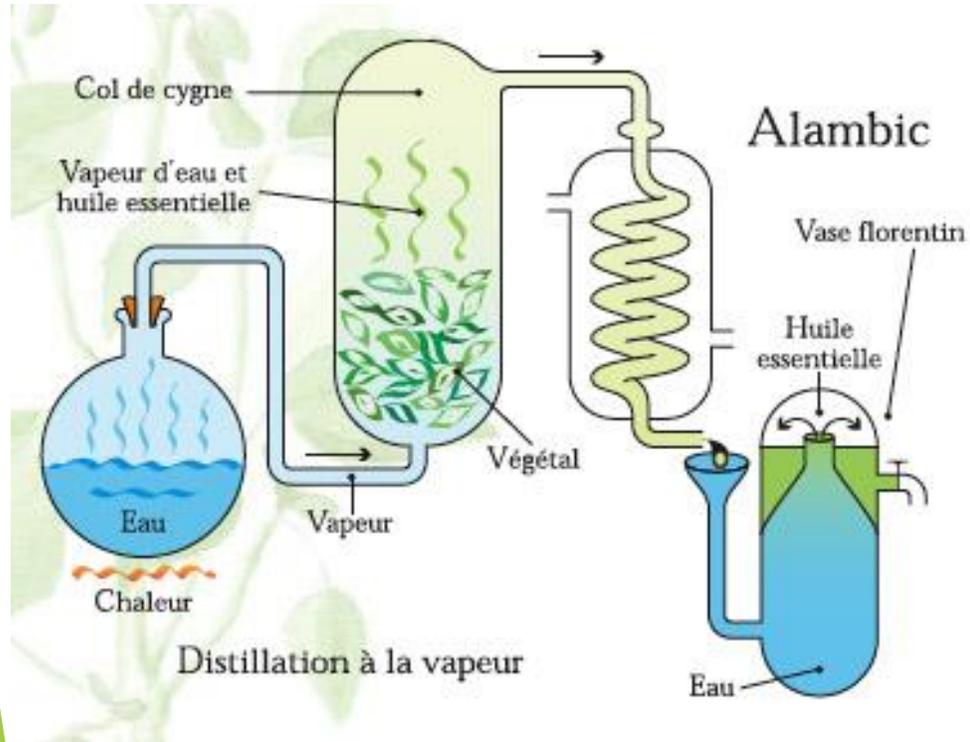
Définition Aromathérapie

- ▶ Utilisation d'huiles essentielles (HE) chemotypées et d'essences de plantes
- ▶ par voie cutanée, orale ou atmosphérique (ou rectale, vaginale, respiratoire)
- ▶ afin d'assurer un complément de soin ou un soin préventif ou curatif d'un large panel d'affections
- ▶ Chez l'homme et l'animal
- ▶ Tant au-niveau de la destruction des foyers infectieux pathogènes que de la gestion des troubles symptomatiques caractéristiques de la dite affection.

Huile Essentielle ou Essence de Plante?

- ▶ Huile Essentielle
 - ▶ Un extrait liquide concentré, très complexe, obtenu après distillation d'une plante aromatique par un procédé de distillation par entraînement à la vapeur d'eau.
- ▶ Essence de Plante
 - ▶ Pas de distillation, mais expression mécanique et à froid
 - ▶ Agrumes
- ▶ Absolu
 - ▶ Extraction de l'essence par « enflourage »: fleurs sur tissu imbibé de corps gras, migration des molécules aromatiques vers le corps gras puis séparation des molécules aromatiques et graisses par solvant
 - ▶ Parfumerie, olfactothérapie
- ▶ Plantes Aromatiques
 - ▶ < 5% végétaux

Distillation



Distillation

- ▶ Plante aromatique

- ▶ Racine, rhizome (gingembre)
- ▶ Bois, écorce (cèdre, cannelle)
- ▶ Oléorésines (encens)

- ▶ Fruits, graines (orange douce)
- ▶ Feuilles (petit grain bigarade)
- ▶ Fleurs (neroli)



Rendement distillation

Pour obtenir 1 kg (environ 1 litre) d'huile essentielle, il faut...

- ▶ 5 à 10 tonnes d'herbe pour la mélisse
- ▶ 3,5 à 4 tonnes de pétales de rose de Damas
- ▶ 150 kg de fleurs de lavande vraie
- ▶ 20 kg de fruits pour la badiane
- ▶ 6 à 7 kg de boutons floraux pour le giroflier

ET ... année, saison, heure, région...



PLAN

- ▶ Généralités
- ▶ **QUOI?** Quelles Huiles Essentielles?
 - ▶ Qualités d'une HE
 - ▶ Dangers d'une HE
- ▶ *COMMENT?*
- ▶ *QUAND?*
- ▶ *Exemples*

Qualité des HE

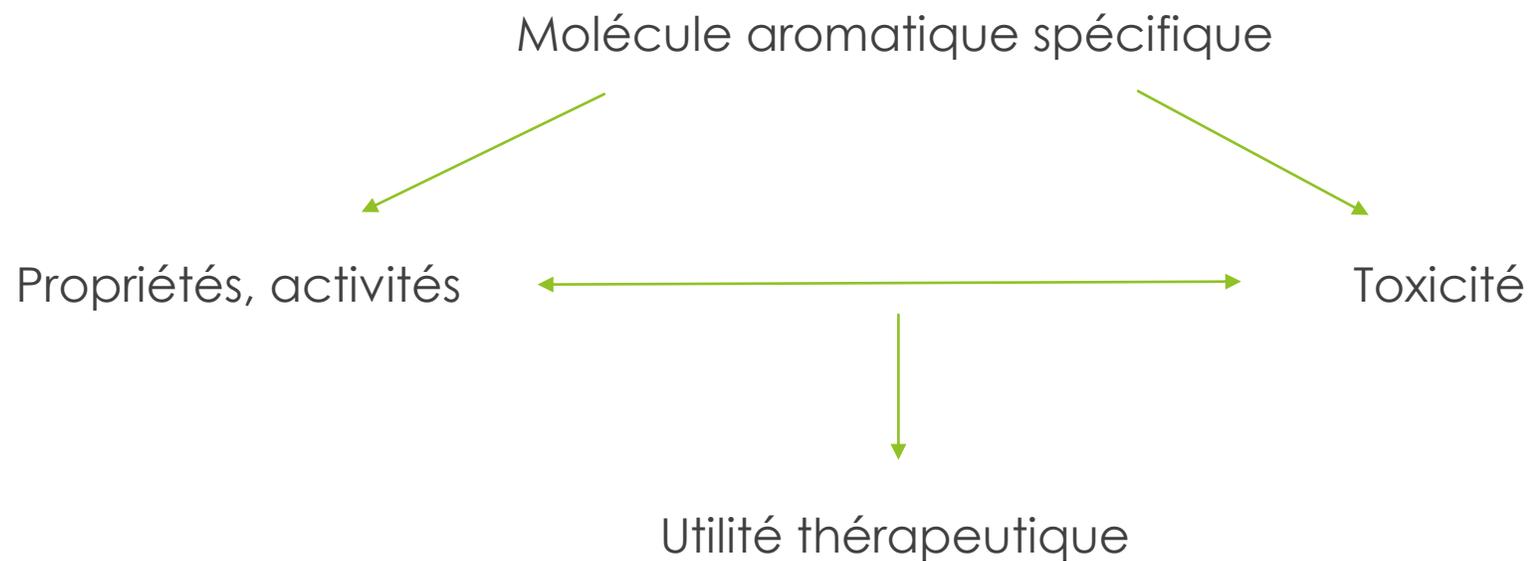
- ▶ Voir le « nom et le prénom »... çàd les 2 noms latins: espèce et sous-espèce
 - ▶ HE de sauge...
 - ▶ *Salvia officinalis* ou sauge officinale neurotoxique et abortive (thujone)
 - ▶ *Salvia sclarea* ou sauge sclarée inoffensive
- ▶ Chémotype: fait référence à la nature de la molécule chimique active
 - ▶ *Cinnamomum Camphora*
 - ▶ CT cinéole ou Ravintsara
 - ▶ CT linalol ou Bois de Hô
 - ▶ CT camphre se trouve dans le baume du tigre...
 - ▶ Romarin, CT dominant variable selon la région:
 - ▶ Maroc: 1,8 cinéole = expectorant
 - ▶ Provence: camphre = décontractant musculaire... neurotoxique, selon dose
 - ▶ Corse: verbénone = hépatostimulant







Pourquoi est-ce important?



! Danger !

- ▶ Certaines molécules sont toxiques
 - ▶ Cétones: neurotoxiques et abortives... pe Sauge officinale, Menthe poivrée
 - ▶ **!!! Personnes âgées, enfants, femmes enceintes, allaitantes**
 - Mais aussi: mucolytiques, lipolytiques, myorelaxantes...
- ▶ Certaines molécules sont « dermocaustiques » çàd vont causer une irritation cutanée si utilisées pures: DILUER
 - ▶ Cannelle, Origan, Giroflier, Estragon, Basilic
 - ▶ **R/ eau courante pour enlever maximum de gras et ensuite Huile Végétale sur coton**
- ▶ Photosensibilité: **!!! SOLEIL**
 - ▶ essences d'agrumes: citron, orange, bergamote
 - ▶ HV millepertuis
- ▶ Allergie: ! Indépendant de la dilution!
- ▶ Certaines molécules ont une action « hormone-like »
 - ▶ **!!! Femmes enceintes, allaitantes, cancer hormono-dépendant**

PLAN

- ▶ Généralités
- ▶ QUOI? Quelles Huiles Essentielles?
 - ▶ Qualités d'une HE
 - ▶ Dangers d'une HE
- ▶ **COMMENT?**
- ▶ *QUAND?*
- ▶ *Conclusion*

Comment utiliser les HE?

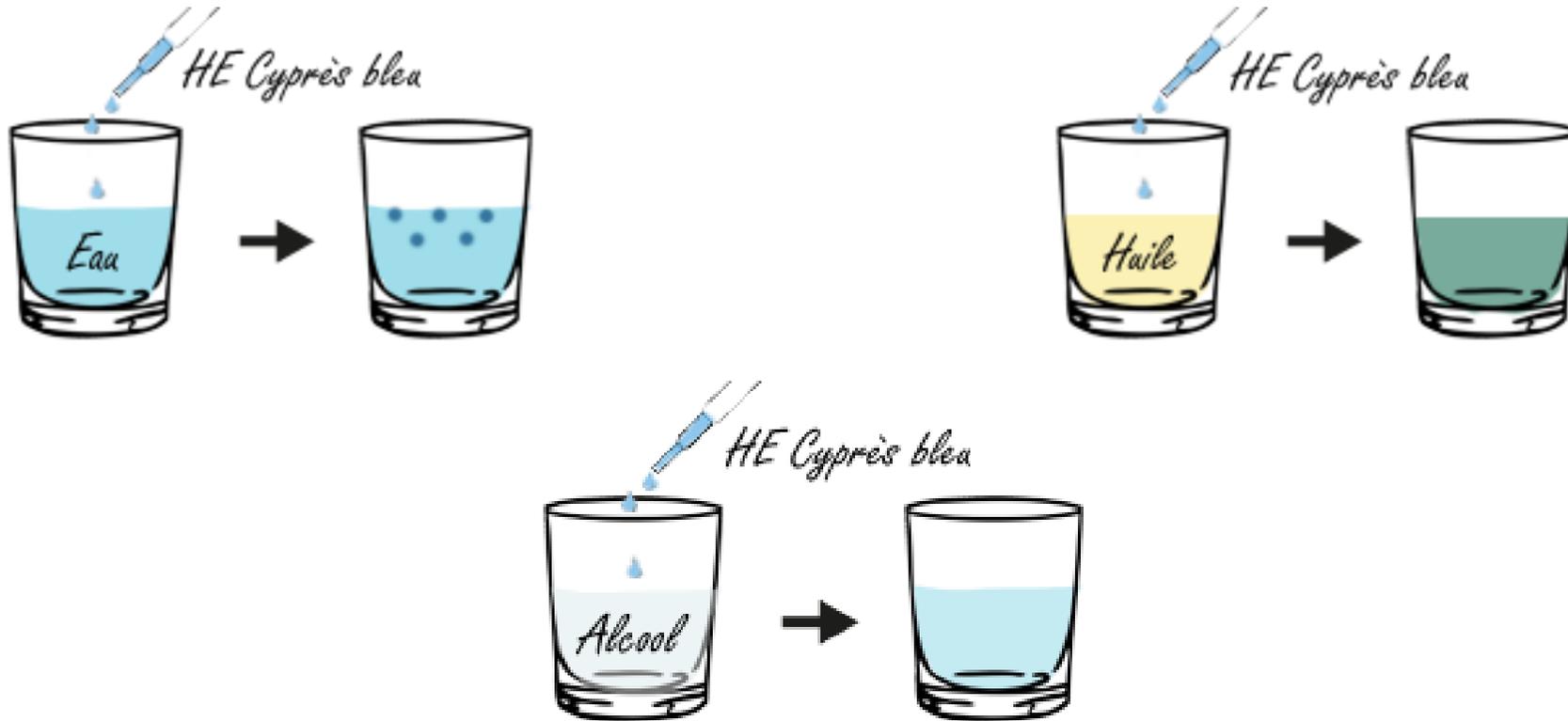
- ▶ Quantité
 - ▶ Gouttes, ml
- ▶ Fréquence
 - ▶ /jour
- ▶ Durée
 - ▶ jours, semaines
- ▶ Mode d'administration
 - ▶ pur ou dilué
 - ▶ localement ou par voie générale
 - ▶ gouttes, gélules, suppos, crèmes

VOIES D'UTILISATION (1)

- ▶ Voie CUTANEE: à travers la PEAU
 - ▶ La plus sûre
 - ▶ Souvent suffisante
 - ▶ Peau, Système nerveux, Système respiratoire, Douleurs, ...
 - ▶ HE pures ou diluées
 - ▶ Massages, bains

- ▶ **! Les YEUX - JAMAIS**
- ▶ **! Les muqueuses – DILUER ++**

Solubilité des Huiles Essentielles



DILUER avec HUILE VEGETALE

- ▶ **Amande douce (« noix »)**
- ▶ **Noyau d'abricot (« noix »)**
- ▶ Noisette (« noix ») – la moins grasse
- ▶ Macadamia (« noix »)
- ▶ Jojoba - cire
- ▶ **Calendula – excellent si allergie « noix »**
- ▶ **Arnica – pas sur une plaie ouverte**
- ▶ Bourrache
- ▶ Onagre
- ▶ Millepertuis – attention soleil
- ▶ **Rose musquée** – légèrement exfoliant
 - ▶ Un gommage ou exfoliant est un **produit cosmétique** qui sert à éliminer les cellules mortes de l'épiderme. La peau est ainsi lissée, l'absorption des crèmes hydratantes et le renouvellement cellulaire sont favorisés.

Taches de vieillesse ou pigmentaires

- ▶ HE Ocimum basilicum var basilicum (Basilic tropical) : 1 ml
- ▶ HE Apium graveolens (Céleri) : 2 ml
- ▶ HE Daucus carota (Carotte) : 1 ml
- ▶ **HV Rosa rubiginosa (Rose musquée) : 20 ml**
- ▶ HV Oenothera biennis (Onagre) : 10 ml
- ▶ HV Simmondsia chinensis (Jojoba) : complément à 50 ml
- ▶ **Utilisation** : *1 application locale matin et soir.*

- ▶ Note: 4 ml HE pour 50 ml d'HV = dilution à 8%

Cicatrices

- ▶ Faire un mélange de HV Calendula et **HV Rose musquée**
- ▶ Ajouter quelques gouttes d'HE de
 - ▶ Lavande vraie *lavendula officinalis* ou *angustifolia* ou *vera*
 - ▶ Laurier, *laurus nobilis*
 - ▶ Carotte *daucus carotta*
 - ▶ Niaouli. *Melaleuca quinquenervia*
- ▶ But : obtenir une dilution entre 5 et 10%

HE et beauté

Ajouter dans votre crème de jour/nuit OU dans de l'HV:

- ▶ **HE carotte** Rajeunissant, revitalisant
- ▶ **HE citron** éclaircit et unifie le teint, protège contre les radicaux libres, active la circulation sanguine superficielle. ! SOLEIL
- ▶ **HE ciste ladanifère** Antirides, prévient le relâchement de la peau, cicatrisante. ! anti coagulant
- ▶ **HE geranium rosat** tonique cutané, régénérant, antiseptique
- ▶ **HE menthe poivrée** anti-relâchement, dynamisante et rafraîchissante
- ▶ **HE palmarosa** élasticité de la peau
- ▶ **HE bois de rose** Régénérant, raffermissant, cicatrisante
- ▶ **HE rose de Damas** Tonique cutané, Régénérant, astringent, anti rides
- ▶ **HE d'ylang-ylang** parfumerie, protège des agressions extérieures, répare les peaux abîmées

Petite parenthèse cosmétique

ou Comment lire les étiquettes de vos produits cosmétiques?

- ▶ Voir les 5 premiers ingrédients (représentent environ 70% du total):
 - ▶ Si un composé synthétique ou pétrochimique: ELIMINEZ
- ▶ Huiles minérales: A EVITER
 - ▶ Paraffinum liquidum, cera microcristallina, mineral oil, petrolatum
- ▶ Ingrédients irritants, alcools, parfums synthétiques: A EVITER surtout en cas de peau sensible
 - ▶ BHT, Triclosan, lanolin, methyl:propyl:caprylyl-alcohol, alcool cetylique ou stearique, terminaisons en -eth et sodium laureth sulfate, methyl- ou X-isothiazolinone, parfum...
- ▶ Polluants et silicones
 - ▶ Dimethicone, cyclohexasiloxane... + terminaisons en -one ou -oxane, -ylphenol, PEG, PPG

HE en massage... pas seulement cosmétique!

- ▶ Effet variable selon la concentration
- ▶ Stress 10%
 - ▶ Lavande vraie / mandarine
 - ▶ Petit grain bigarade
 - ▶ Ylang-Ylang
- ▶ Respiration 20%
 - ▶ Ravintsara
 - ▶ Bois de Rose
 - ▶ Niaouli
 - ▶ Eucalyptus globulus/ Eucalyptus radié
- ▶ Bobos, bleus et bosses 50%
 - ▶ Helichryse italienne
 - ▶ HV calophylle/ HV arnica (pas sur plaie ouverte)

Pause « informative »

OK Bébés...



OK femmes enceintes



Encore de l'« information »



! PAS OK POUR TOUS !



Gestion de la douleur

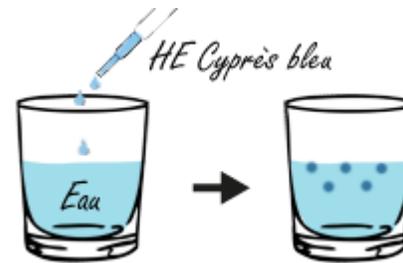
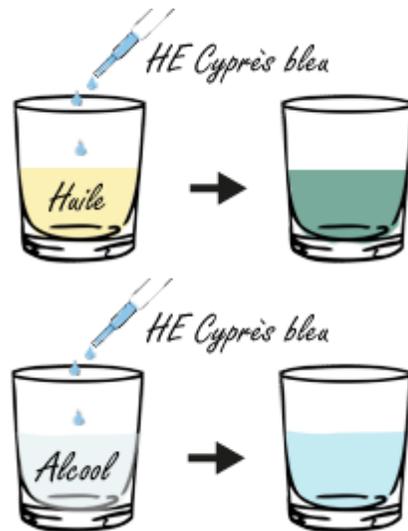
- ▶ HE Eucalyptus Citronné 3 ml
- ▶ HE Helichryse Italienne 2 ml
- ▶ HE Katrafay 2 ml
- ▶ HE Thym satureoide 1 ml
- ▶ HE Estragon 1 ml
- ▶ HV noyaux abricot qsp 15 ml .
- ▶ à appliquer plusieurs fois par jour sur la zone douloureuse.

- ▶ OK pour femmes enceintes ou allaitantes !!!

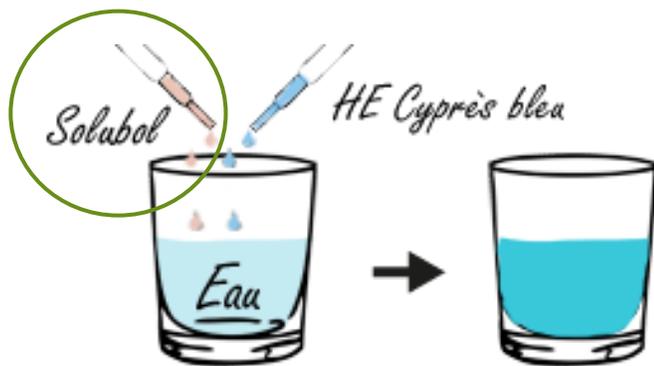
BAINS AROMATIQUES

- ▶ Intérêt = 2 voies de pénétration des HE:
 - ▶ PEAU (voie cutanée)
 - ▶ RESPIRATION (voie aérienne)

MAIS ...



SOLUBILISER les HE?



Mélangez l'huile essentielle avec 4 fois son volume de Solubol ou Disper avant de la verser dans l'eau => vous obtenez une dispersion opaque. L'huile essentielle est toujours non soluble dans l'eau mais elle est "dispersée" de manière efficace. On dit parfois "solubilisée".

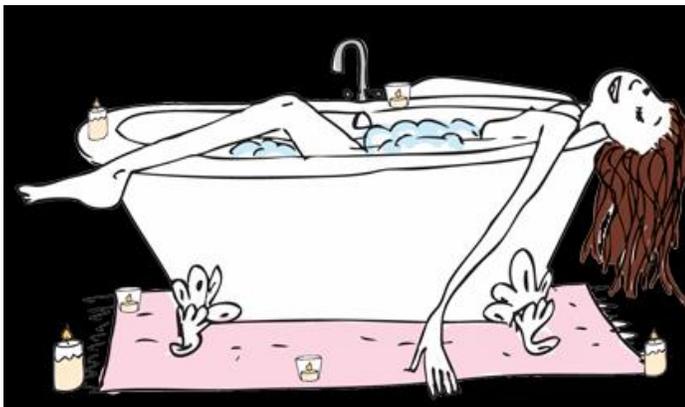


HE dans le bain: exemples

- ▶ Bébé <3 ans: 2 à 5 gouttes d'HE
- ▶ Enfant >3 ans: 5 à 10 gouttes d'HE
- ▶ Adultes: 10 à 15 gouttes d'HE
- ▶ Mandarine ou lavande vraie
- ▶ Température – temps :
 - ▶ 37-38°C: 20 minutes
 - ▶ 38-41°C: 5-10 minutes SOUS SURVEILLANCE
- ▶ **! Les YEUX**

VOIES D'UTILISATION (2)

- ▶ Voie AERIENNE: on les RESPIRE
 - ▶ Directement au flacon
 - ▶ Sur les poignets
 - ▶ **Diffusion**
 - ▶ Bains



DIFFUSION: BUTS

- ▶ Respiration:
 - ▶ Dégager les voies respiratoires
- ▶ Environnement:
 - ▶ Assainir l'atmosphère
- ▶ Nerfs:
 - ▶ Calmer, détendre, déstresser
 - ▶ Problèmes de sommeil

Micro-diffusion



Ionisation



Exemples...

- ▶ RESPIRATION, ENVIRONNEMENT
 - ▶ Ravintsara ou Saro (mandravasarotra)
 - ▶ Thym à linalol
 - ▶ Bois de Hô
 - ▶ Citron
- ▶ NERFS... problèmes de stress, de sommeil...
 - ▶ Lavande vraie ou lavandin super
 - ▶ Mandarine
 - ▶ Orange douce
- ▶ Mélanges préparés...



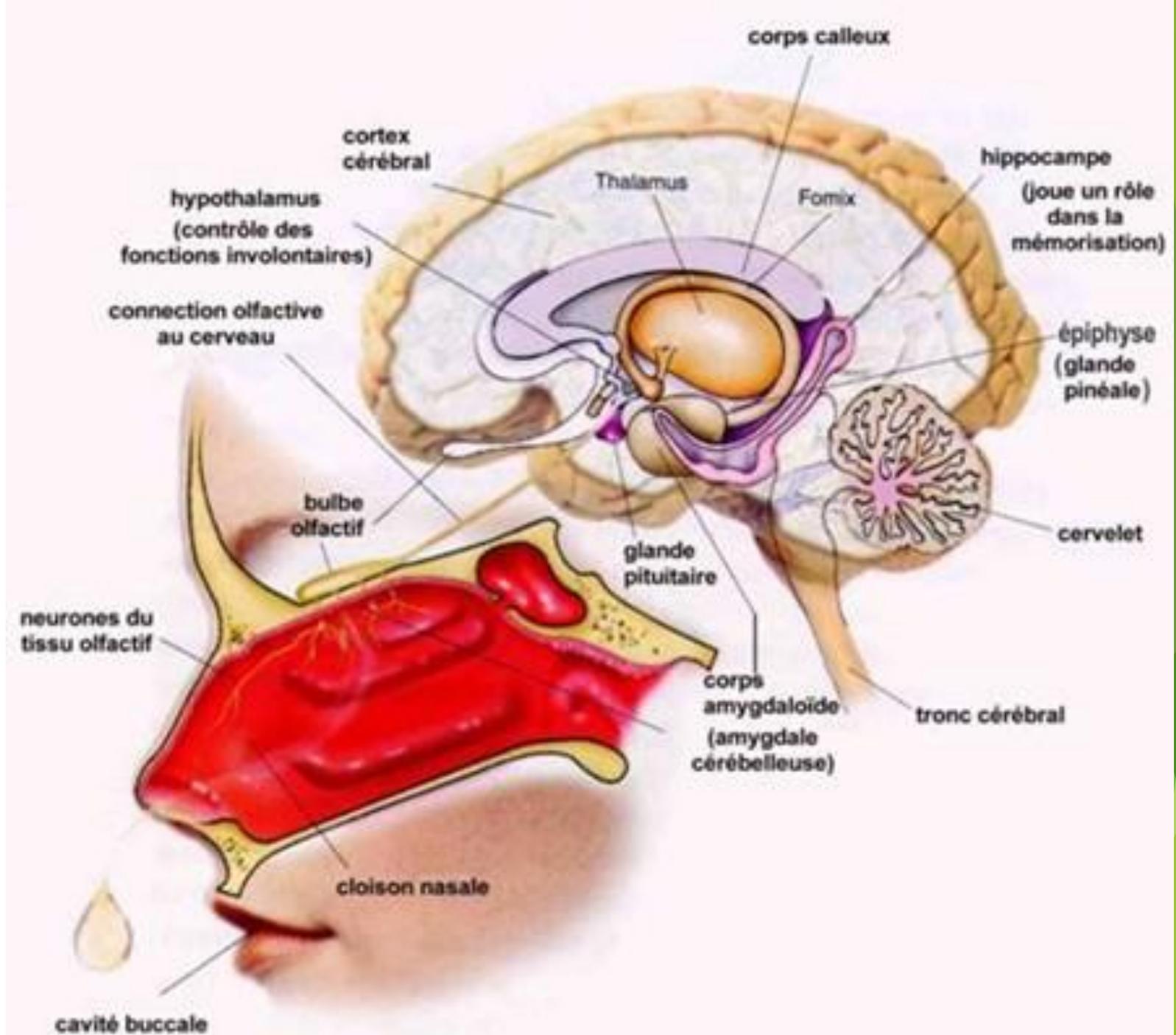
Inhalation

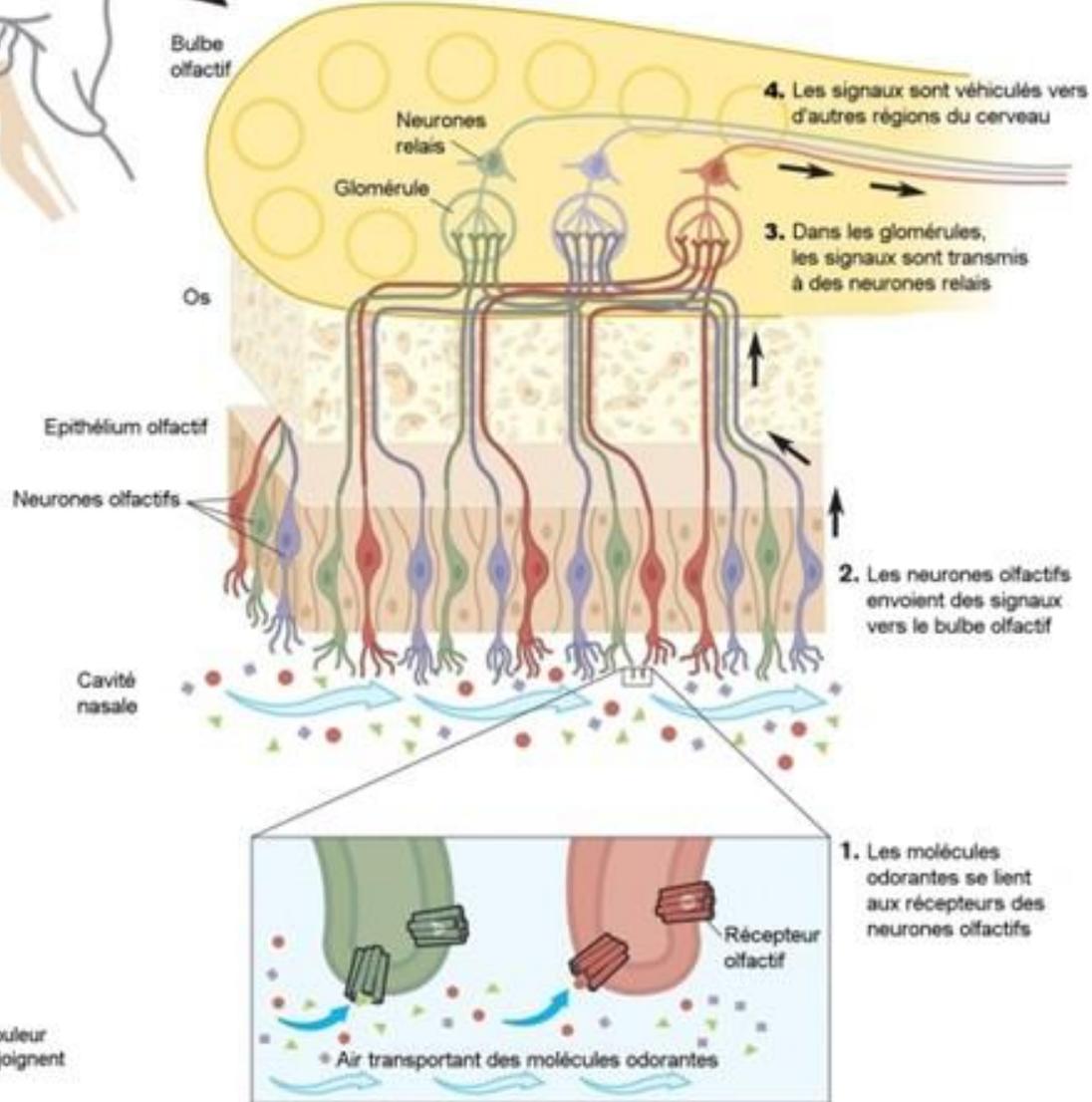
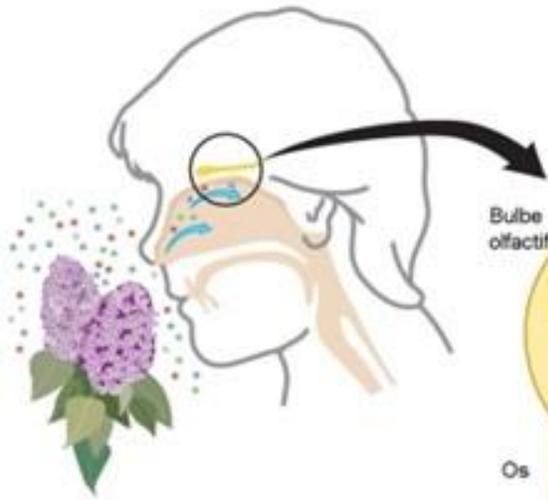


**Complexe Inhalation
Stimulant & Désinfectant**
100% Huiles essentielles Bio
www.vanessences.fr

Du nez au cerveau

- ▶ Stress
- ▶ Mémoire
- ▶ Concentration
- ▶ Dépendances





Code des couleurs:
Les neurones olfactifs de même couleur portent le même récepteur et se rejoignent dans un même glomérule

VOIES D'UTILISATION (3)

- ▶ Voie RECTALE = SUPPOS
 - ▶ À faire préparer en pharmacie
 - ▶ Idéal pour tous problèmes respiratoires (enfants)
 - ▶ PRIX!
- ▶ Dose par suppo:
 - ▶ 3 mois à 3 ans: 35 - 50 mg
 - ▶ 3 ans à 12 ans: 75 mg
 - ▶ Ados: 100 mg
 - ▶ Adultes: 100-150 mg

VOIES D'UTILISATION (4)

- ▶ Voie ORALE =
 - ▶ Sous ou sur la langue = sublingual ou perlingual
 - ▶ En gélules, à préparer en pharmacie
 - ▶ En oléocapsules
- ▶ A réserver aux adultes et aux « grands enfants » - > 8 ans
 - ▶ Goût +++
 - ▶ Difficulté d'avaler gélules
- ▶ Infections graves ou système digestif



Sublingual, perlingual

- ▶ Miel
 - ▶ Huile d'olive (HV)
 - ▶ Boulette de pain
 - ▶ Sirop d'érable
 - ▶ ¼ de sucre
 - ▶ Comprimé neutre
-
- ▶ 1 goutte = ± 30 mg *
 - ▶ 1 gttes de 8-12 ans
 - ▶ 2 gttes > 12 ans
 - ▶ 3-4 x/ jour



* 1 ml = 0,9 g = 35 à 40 gouttes
1 goutte pèse approximativement 25 à 30 mg.

PLAN

- ▶ Généralités
- ▶ QUOI? Quelles Huiles Essentielles?
 - ▶ Qualités d'une HE
 - ▶ Dangers d'une HE
- ▶ COMMENT?
- ▶ **QUAND?**
- ▶ *Conclusion*

QUAND?

- ▶ Infection
- ▶ Douleur
- ▶ Stress

- ▶ Tous les systèmes sauf les yeux

- ▶ Tous les âges... avec des précautions
 - ▶ Bébés
 - ▶ Personnes âgées
 - ▶ Femmes enceintes
 - ▶ Cancers, anti-coagulants, allergies...

Pour la femme...

- ▶ Troubles du cycle menstruel
 - ▶ Absence de règles
 - ▶ Saignements trop importants
 - ▶ Douleurs au moment des règles
 - ▶ Syndrome Pré-Menstruel (SPM)
 - ▶ Irritabilité
 - ▶ Tension seins, ballonnement abdomen
 - ▶ Douleurs lombaires
 - ▶ Rétention d'eau
 - ▶ Migraines
 - ▶ Nausées
 - ▶ Pré-ménopause
 - ▶ Bouffées de chaleur

Comment faire une synergie? *(associer des HE)*

- ▶ Déterminer ce qu'on veut comme action...
- ▶ Par exemple: migraine dans le SPM
 - ▶ Douleur HE Menthe des champs 2ml
 - ▶ HE Laurier noble 2ml
 - ▶ Inflammation HE Gaulthérie Couchée 2ml
 - ▶ Crampes HE Basilic exotique 1ml
 - ▶ Nervosité HE Camomille noble 1ml
 - ▶ Féminin HE Ylang-ylang 1ml
 - ▶ Stress HV millepertuis qsp 15ml
- ▶ Mettre 3 gouttes sur la douleur, à volonté

Douleur aigue (Règles)

- ▶ HE estragon et HE camomille noble à parts égales
 - ▶ 4 gouttes du mélange sur un morceau de sucre ou dans un peu d'HV
- Ou
- ▶ 6-8 gouttes en massage sur le bas ventre en diluant à 50% dans de l'HV
 - ▶ Calendula, arnica
 - ▶ Millepertuis (si pas exposition au soleil!)
 - ▶ Mais pas seulement!!!
 - ▶ Exclure et éventuellement traiter cause sous-jacente

Bouffées de chaleur

- ▶ HE sauge officinale 2ml
- ▶ HE sauge sclarée 3ml
- ▶ HE basilic exotique 3ml
- ▶ HE menthe poivrée 1 ml (refroidissant)
- ▶ HE Katrafay 2ml
- ▶ HV noyau d'abricot qsp 15 ml

- ▶ 4 gouttes sous la langue
- ▶ Et
- ▶ 8 gouttes en massage sur le bas ventre

- ▶ Selon besoin:
 - ▶ 3x/jour à max 5-6 x/jour

**! Contre-
Indications**

Grossesse

- ▶ Vergétures
 - ▶ Prévention
 - ▶ traitement
- ▶ Accompagnement accouchement
- ▶ Allaitement
 - ▶ Crevasses
 - ▶ Abscès
 - ▶ Stimulation ou arrêt lactation



Autres indications

- ▶ Kystes, fibromes
- ▶ Endometriose
- ▶ Frigidité

- ▶ Infections

- ▶ Cancers
 - ▶ Support douleur
 - ▶ Radiothérapie
 - ▶ Prévention brulures
 - ▶ Chimiothérapie
 - ▶ Nausées, vomissements
 - ▶ Infections

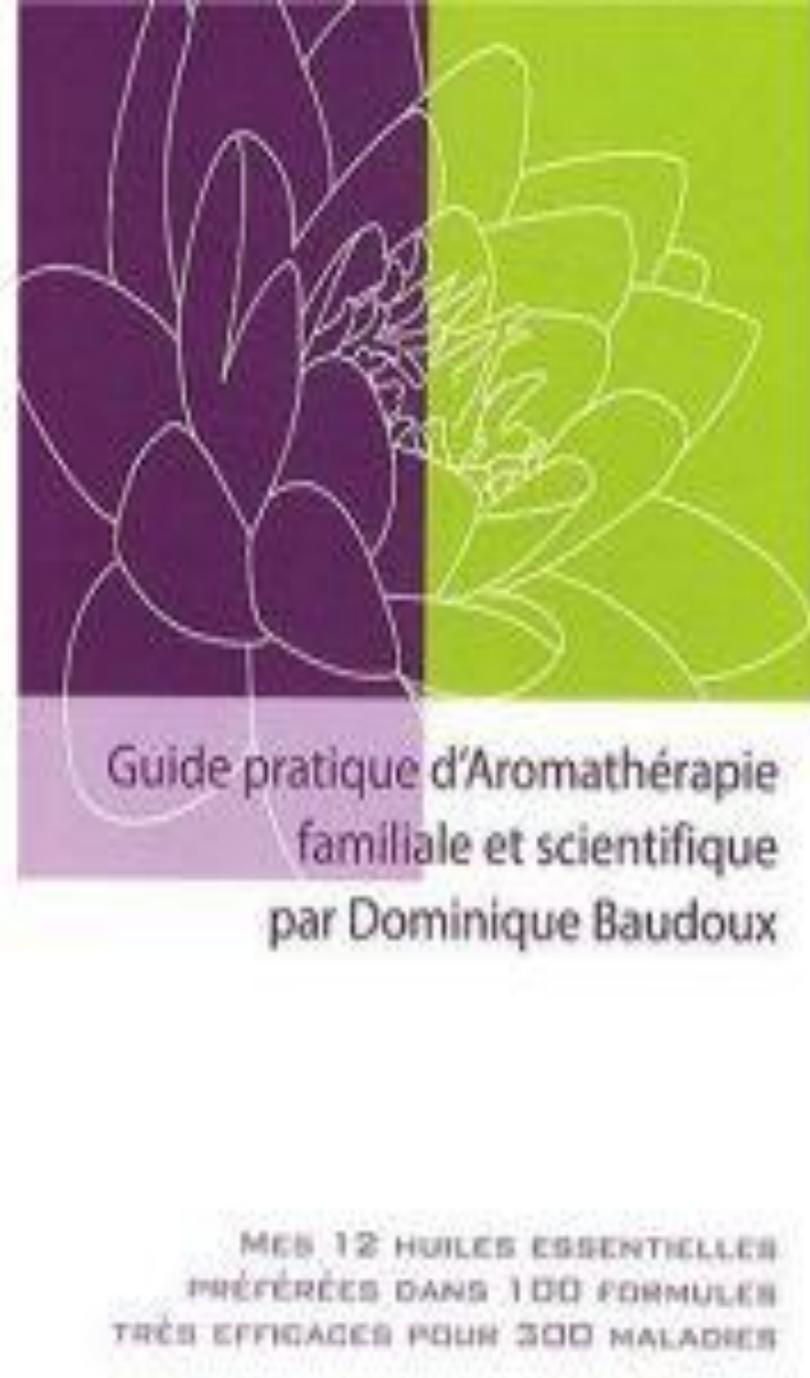
PLAN

- ▶ Généralités
- ▶ QUOI? Quelles Huiles Essentielles?
 - ▶ Qualités d'une HE
 - ▶ Dangers d'une HE
- ▶ COMMENT?
- ▶ QUAND?
- ▶ **Conclusion**

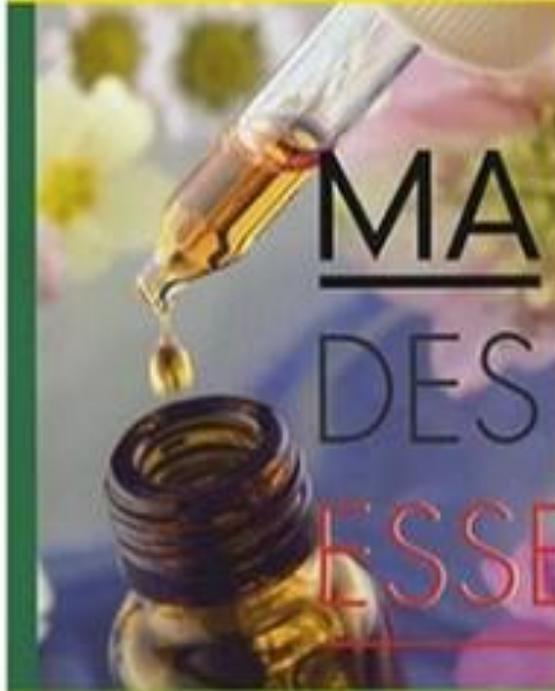
Les indispensables: « trousse d'urgence »

- ▶ Lavande aspic anti-toxine, piqûres
- ▶ Tea tree anti-infectieux
- ▶ Ravintsara anti-viral, immunité +
ou Mandravasarotra ou Eucalyptus radié
- ▶ Camomille romaine « nerveux »
ou Mandarine ou Lavande vraie
- ▶ Hélichryse Italienne bleus, bosses
- ▶ Menthe Poivrée Douleur, Nausées
- ▶ Estragon Crampes, spasmes
ou Basilic Exotique

Bibliographie



DANIÈLE FESTY



MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

GUIDE COMPLET D'AROMATHÉRAPIE

- Les 75 huiles essentielles les plus efficaces
- À respirer, à avaler, à diffuser, à appliquer sur la peau en compresses, en massages ou dans le bain
- D'Abcès à Zona, 200 programmes personnalisés pour traiter les maux quotidiens
- Toutes les idées bien-être pour profiter des huiles essentielles à la maison et vos cosmétiques 100 % naturels

LE DUC
EDITIONS