



HARMONIE DES SENS

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Une petite introduction à l'aromathérapie



Joëlle Eberle

<https://harmonie-des-sens.ch>



Table des matières

Introduction	01
Définitions, production et stockage	02
Précautions d'emploi	03
Les huiles essentielles de base	04
Exemples d'application	05
Dosages	06



ATTENTION, LES EXEMPLES D'APPLICATION ET LES DOSAGES NE CONCERNENT PAS LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES, AINSI QUE LES PERSONNES AYANT DES SOUCIS DE SANTÉ IMPORTANTS. L'AROMATHÉRAPIE NE REMPLACE EN AUCUN CAS UN TRAITEMENT MÉDICAL ET JE NE SUIS PAS TENUE RESPONSABLE EN CAS DE MAUVAISE UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES DE VOTRE PART.

PRÉSENTATION

Salut, moi c'est Joëlle !

Je suis infirmière de profession. J'ai travaillé pendant cinq ans dans un service de réadaptation gériatrique d'un hôpital universitaire avant de me reconvertir en tant qu'infirmière intérimaire dans les soins à domicile.

Depuis toujours, j'ai eu une passion pour la nature et les médecines alternatives, notamment les huiles essentielles. En 2018, j'ai obtenu mon diplôme d'aromathérapie à l'École Romande d'Aromathérapie, où j'ai découvert les pouvoirs thérapeutiques et énergétiques des huiles essentielles. Je continue de me former dans ce domaine pour approfondir mes connaissances sur les huiles essentielles et les hydrolats.

En plus de l'aromathérapie, je m'intéresse également à la réflexologie. Après mon diplôme passé en 2020, je poursuis ma formation dans ce domaine pour offrir une prise en charge personnalisée à mes patients.

J'ai également suivi des formations continues dans le domaine des médecines naturelles telles que la gemmothérapie et la lithothérapie. Je suis constamment à la recherche de nouvelles connaissances pour offrir une prise en charge globale et personnalisée à mes patients. Je suis convaincue que la combinaison de la médecine traditionnelle et des médecines alternatives peut apporter de nombreux bienfaits à la santé de mes patients. C'est pourquoi j'utilise une approche intégrative pour traiter les maux de mes patients en fonction de leurs besoins et de leurs préférences.

Mon objectif est d'aider mes patients à améliorer leur santé physique et mentale tout en leur offrant un soutien émotionnel et spirituel. Je crois que chaque personne est unique et mérite une approche personnalisée pour atteindre son bien-être optimal.



INTRODUCTION

Définitions, production et stockage

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie vient du latin « aroma », arôme, et de « therapeia », soin, cure. L'aromathérapie est donc l'utilisation des essences (huiles essentielles) dans un but thérapeutique ou de confort.

Production d'une huile essentielle

Il existe plusieurs méthodes de production des huiles essentielles mais les plus courantes sont la distillation à la vapeur d'eau et l'expression à froid.

Stockage

On stocke les huiles essentielles dans un flacon opaque à l'abri de la lumière et de la chaleur. Les dates de péremption indiquées ne sont pas formelles, une huile essentielle peut s'utiliser durant plusieurs années, tant que son odeur ne change pas (si elle sent le rancit, cela veut dire qu'elle n'est plus bonne à l'utilisation). Les hydrolats se conservent au frigo.

Veillez à toujours choisir une huile essentielle bio de qualité (100% naturelle).



PRÉCAUTIONS

Précautions d'emploi

Attention car les huiles essentielles sont des mélanges de composés biochimiques complexes et leur utilisation ne doit pas être prise à la légère. Il est fortement recommandé de suivre un cours ou de se renseigner dans un livre dédié à l'aromathérapie avant de se lancer.

Les principales précautions à prendre en compte sont :

- La grossesse : l'utilisation des huiles essentielles est fortement déconseillée pendant le premier trimestre. Plusieurs huiles essentielles sont aussi contre-indiquées durant toute la grossesse. Renseignez-vous toujours avant d'utiliser une huile essentielle.
- Les bébés et les enfants : l'utilisation des huiles essentielles en pédiatrie demande une bonne connaissance des dosages et des huiles essentielles.
- Les personnes épileptiques : plusieurs huiles essentielles sont contre-indiquées en cas d'épilepsie (au risque de déclencher des crises si vous les utilisez).
- Les personnes qui ont de l'asthme : certaines huiles essentielles peuvent induire une crise d'asthme à cause de leur composition biochimique.
- Les personnes qui ont (eu) un cancer hormono-dépendant : plusieurs huiles essentielles ont un effet hormon-like, ce qui peut raviver ou empirer les cancers hormono-dépendants.



- Certaines huiles essentielles sont photo-sensibilisantes. On retrouve par exemple l'huile essentielle de Bergamote, de Citron, de Verveine citronnée, d'Orange douce, etc.
 - Il ne faut jamais mettre une huile essentielle pure sur la peau et s'exposer au soleil au risque de voir apparaître des taches brunes, qui sont quasi impossible à faire partir (même 24 heures après application de l'huile essentielle).
- Certaines huiles essentielles sont dermocaustiques à cause des phénols, des aldéhydes aromatiques ou du limonène (monoterpène). Il y a par exemple, l'huile essentielle de Cannelle écorce, Citron, Sarriette des montagnes, Thym thymol, etc.
 - Si, malheureusement, vous vous brûlez avec une huile essentielle, ne rincez pas avec de l'eau mais avec de l'**huile végétale** (par exemple de l'huile d'olive).
 - Ne jamais mettre une huile essentielle dermocaustique pure sur la peau (sauf sous la plante des pieds pour les adultes).
 - Diluez bien l'huile essentielle avec de l'huile végétale et lavez-vous bien les mains ensuite.
- Certaines huiles sont hépatotoxiques à cause des phénols (thymol et carvacrol). L'hépatotoxicité est présente uniquement pour la voie orale (pas pour les autres voies d'application). Il est donc nécessaire d'utiliser une huile essentielle hépatoprotectrice en cas de prise orale (par exemple, l'huile essentielle de Citron ou de Romarin verbénone).
- Certaines huiles essentielles ont un effet abortif, dus aux cétones, phénols, géraniols et aux aldéhydes aromatiques. Il y a par exemple, l'huile essentielle de Palmarosa, Sauge officinale, Cannelle écorce, Fenouil, Monarde, etc. donc contre-indiquées aux femmes enceintes !
- Certaines huiles essentielles sont neurotoxiques à cause des cétones. Par exemple, les huiles essentielles de Thuya, Armoise et Hysope officinale ont un effet neurotoxique reconnu par des études et des cas concrets.
 - Il est donc important de ne pas les prendre sur un long terme et de respecter une fenêtre thérapeutique.
 - Les personnes souffrant d'épilepsie ou de sclérose en plaque ne doivent pas utiliser ces huiles essentielles.
- Certaines huiles essentielles peuvent causer des allergies mais c'est un effet qui reste très rare. Il est important de procéder à un test au pli du coude avant d'utiliser une huile essentielle.
- Certaines huiles essentielles ont un effet anticoagulant qui peut interférer avec un traitement médicamenteux anticoagulant. C'est le cas par exemple de l'huile essentielle de Gaulthérie ou de Bouleau. Les personnes hémophiles ne doivent pas utiliser ces huiles essentielles.

Il existe encore des autres précautions selon les huiles essentielles. Il est donc nécessaire de bien se renseigner sur chaque huile essentielle que vous désirez utiliser. En cas de doute, demandez à un professionnel des huiles essentielles (aromathérapeute, pharmacien, droguiste, etc.). En cas d'ingestion d'une trop grande quantité d'huile essentielle, contactez le centre Poison de votre pays.

LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Camomille romaine

*Chamaemelum nobile*

Famille botanique des Astéracées

Partie de la plante distillée : Fleurs

Familles biochimiques : Esters, Monoterpénols, Lactones, Monoterpènes.

Propriétés physiques :

Sédatif, calmant, antalgique, anti-inflammatoire, antitussif, antidémangeaisons, antiallergique, antispasmodique, etc.

Propriétés énergétiques :

Redonne la joie de vivre. Aide au lâcher-prise. Très bien pour les personnes hypersensibles.

*On dit que cette huile est très puissante pour créer, renforcer et maintenir le lien mère-enfant.
A utiliser sous forme de rituel sur l'enfant et la mère (ou lors de la grossesse).*

Applications

Orale, cutanée

Contre-indication

Aucune

LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Ciste ladanifère



Cistus ladaniferus

Famille botanique des Cistacées.

Partie de la plante distillée : Rameaux feuillus

Familles biochimiques : Monoterpènes, Monoterpénols, Sesquiterpénols, Esters, Aldéhydes, Sesquiterpènes.

Propriétés physiques :

Cicatrisant, astringent, virucide, immunostimulant, antihémorragique, etc.

Propriétés énergétiques :

Cicatrisation de blessures psychiques.

On peut utiliser cette huile essentielle sous forme de cure de 40 jours, en mettant une goutte sur le 3ème œil pour cicatriser les vieilles blessures et pouvoir avancer dans son chemin de vie.

Applications

Cutanée

Contre-indication

Aucune

LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Eucalyptus radiata

*Eucalyptus radiata*

Famille botanique des myrtacées.

Partie de la plante distillée : rameaux feuillus

Familles biochimiques : Oxydes, Monoterpénols, Monoterpènes, Esters, Sesquiterpénols, Aldéhydes terpéniques.

Propriétés physiques :

Mucolytique, expectorant (sphère ORL), décongestionnant, virucide, antiseptique, etc.

Propriétés énergétiques :

Aide à devenir libre de toutes mauvaises influences

Cette huile est à différencier des huiles essentielles d'Eucalyptus globulus (qui contient des cétones) et Eucalyptus citriodora (dont les propriétés diffèrent).

Applications

Orale, cutanée

Contre-indication

Aucune

LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Gaulthérie odorante



Gaultheria fragrantissima

Famille botanique des éricacées.

Partie de la plante distillée : feuilles

Familles biochimiques : esters

Propriétés physiques :

Antispasmodique, anti-inflammatoire, antalgique, anti-rhumatismal, rubéfiante, etc.

Propriétés énergétiques :

Réchauffe le corps et l'esprit, redonne du courage.

On dit que cette huile est "l'aspirine végétale" de l'aromathérapie.

Applications

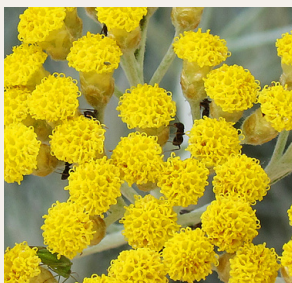
Orale, cutanée

Contre-indication

Irritante cutanée, attention en cas de prise de médicaments anticoagulants.

LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Immortelle

*Helichrysum italicum*

Famille botanique des astéracées.

Partie de la plante distillée : plante fleurie

Familles biochimiques : esters, cétones, sesquiterpènes, monoterpènes.

Propriétés physiques :

Anticoagulant, antispasmodique, anti-inflammatoire, cicatrisant, régénérant cutané, calmant, etc.

Propriétés énergétiques :

Apaise les blessures de l'enfance.

*L'hydrolat d'Immortelle a un effet anti-inflammatoire plus fort que l'huile essentielle.***Applications**

Orale, cutanée, olfaction

Contre-indication

Femmes enceintes et allaitantes, enfants en bas âge, attention en cas de prise de médicaments anticoagulants.

LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Laurier noble

***Laurus nobilis***

Famille botanique des lauracées.

Partie de la plante distillée : feuilles

Familles biochimiques : oxydes, Monoterpènes, Monoterpénols, Esters, Lactones, Phénols.

Propriétés physiques :

Tonique, antalgique, assouplissant articulaire, antiputride, anti-infectieux léger, active la microcirculation lymphatique, antioxydant, insecticides, etc.

Propriétés énergétiques :

Aide à prendre confiance en soi, augmente la motivation.

On dit que cette huile est très puissante pour se sentir vainqueur dans toutes les situations (école, entretien d'embauche, examens, opération, etc.)

Applications

Cutanée, olfaction

Contre-indication

Aucune

LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Lavande fine (vraie)

*Lavandula angustifolia*

Famille botanique des lamiacées.

Partie de la plante distillée : sommités fleuries

Familles biochimiques : Esters, Monoterpénols, Monoterpènes, Sesquiterpènes, Coumarines, lactones.

Propriétés physiques :

Calmante, apaisante, hypotensive, spasmolytique, cicatrisante, régénérante cutanée, antiseptique, etc.

Propriétés énergétiques :

Augmente la douceur, la patience et soigne les carences affectives, représente l'amour maternel.

On dit que cette huile est le "couteau suisse" de l'aromathérapie.

Applications

Cutanée, olfaction

Contre-indication

Aucune

LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Menthe poivrée

***Mentha piperita***

Famille botanique des lamiacées.

Partie de la plante distillée : fleurs

Familles biochimiques : monoterpénols, Cétones, Oxydes, Esters, Monoterpènes.

Propriétés physiques :

Tonique, active la circulation veineuse et lymphatique, augmente le métabolisme de la cellule hépatique, effet refroidissant, anti-vomitif, etc.

Propriétés énergétiques :

Favorise la pensée rationnelle, aide à être lucide et avoir du discernement dans les situations rencontrées.

Attention à ne pas en mettre trop près des yeux car elle peut provoquer des picotements désagréables.

Applications

Cutanée, orale

Contre-indication

Femmes enceintes & allaitantes (menthone), enfant de moins de 6 ans.

LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Ravintsara



Cinnamomum camphora CT 1,8 cineol

Famille botanique des Lauracées.

Partie de la plante distillée : Feuilles

Familles biochimiques : Oxydes, Monoterpènes, Monoterpénols, Sesquiterpènes, Esters, Ethers.

Propriétés physiques :

Virucide puissant, antiviral, neurotonique, mucolytique, expectorant, inducteur du sommeil, immunostimulant, antalgique, etc.

Propriétés énergétiques :

Aide à avoir confiance en ses propres ressources.

Cette huile essentielle a largement démontré ses effets positifs sur les symptômes du COVID et était longtemps en rupture de stock pendant la pandémie.

Applications

Cutanée, orale, olfactive

Contre-indication

Aucune

LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Tea tree

***Melaleuca alternifolia***

Famille botanique des Myrtacées.

Partie de la plante distillée : rameaux feuillus

Familles biochimiques : Monoterpénols, Monoterpènes, Oxydes, Sesquiterpènes.

Propriétés physiques :

Anti-infectieux, tonique, anti-inflammatoire, virucide, radioprotecteur, etc.

Propriétés énergétiques :

Enracine et aide à garder une pensée claire.

Cette huile est une super huile antihistaminique et anti-démangeaisons ! Pensez-y quand vous faites vos mélanges contre les piqûres, eczéma atopique, allergies, rhume des fois, etc.

Applications

Cutanée, orale, olfactive

Contre-indication

Aucune

EXEMPLES D'APPLICATION

ATTENTION, LES EXEMPLES D'APPLICATION NE CONCERNENT PAS LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES, AINSI QUE LES PERSONNES AYANT DES SOUCIS DE SANTÉ IMPORTANTS.

En cas de stress, angoisses, peurs

Huile essentielle (HE) Camomille romaine, HE Lavande fine, HE Laurier noble : en olfaction ou en roll-on (à diluer avec de l'huile végétale et mettre sur le plexus solaire et l'intérieur des poignets plusieurs fois par jour).

Pour trouver le sommeil

HE Camomille romaine, HE Lavande fine, HE Ravintsara : en olfaction ou en roll-on (à diluer avec de l'huile végétale et mettre sur le plexus solaire et l'intérieur des poignets avant de se coucher).

Pour booster son immunité ou en cas de virus

HE Ravintsara, HE Tea tree : en roll-on (à diluer avec de l'huile végétale et mettre sur le thorax et sous la plante des pieds plusieurs fois par jour)

En cas d'herpès ou d'aphtes

HE Laurier noble ou HE Tea tree : pur sur l'herpès ou l'aphte, plusieurs fois par jour.

En cas de chutes, chocs, hématomes, écorchures

HE Ciste, HE Immortelle, HE Lavande fine : en roll-on (à diluer dans de l'huile végétale et mettre sur la blessure/hématome plusieurs fois par jour)

En cas de céphalées (maux de tête)

HE Menthe poivrée : 1 goutte pure ou diluée dans de l'huile végétale, au niveau des tempes, plusieurs fois par jour.

En cas de douleurs articulaires/musculaires/rhumatismes

HE Gaulthérie odorante, HE Laurier noble, HE Immortelle : en roll-on (à diluer dans de l'huile végétale et appliquer sur la zone douloureuse plusieurs fois par jour).

En cas de virus ORL

HE Eucalyptus radiata, HE Ravintsara, HE Tea tree : en roll-on (à diluer dans de l'huile végétale, à appliquer au niveau du thorax et sur le haut du dos plusieurs fois par jour).

DOSAGES

Les dosages

ATTENTION, LES DOSAGES NE CONCERNENT PAS LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES, AINSI QUE LES PERSONNES AYANT DES SOUCIS DE SANTÉ IMPORTANTS.

Voici quelques dosages utiles pour faire vos préparations.

Voie olfactive

Inhalation humide : mettre 5 gouttes d'huile(s) essentielle(s) dans un bol d'eau tiède-chaude pour un adulte et 2-3 gouttes d'huile(s) essentielle(s) pour un enfant (de 5 à 12 ans)

Inhalation sèche : mettre quelques gouttes sur un mouchoir et respirer plusieurs fois par jour (dès 5 ans)

Aromastick : mettre 20 gouttes d'huile(s) essentielle(s) sur la mèche.

Diffusion : choisir un diffuseur à froid et mettre 4-8 gouttes d'huile(s) essentielle(s). Diffuser 15 minutes toutes les 2 heures.



Les bijoux diffuseurs, c'est bien?



Les bijoux (colliers, bracelets, etc.) diffuseurs ont l'avantage d'être non seulement jolis à porter mais aussi utiles car l'on peut sentir la diffusion quand on en ressent le besoin et il suffit de remettre 1-2 gouttes sur le tampon ou le bois pour que la diffusion se relance. L'inconvénient est que la diffusion est très douce et donc un peu moins efficace qu'une diffusion avec un diffuseur à froid (diffuseur à nébulisation ou à ultrasons).

DOSAGES

Les dosages

Voie cutanée

Ages	Dosages
0-2 ans	2-3% d'HE
2-6 ans	3-6% d'HE
6-12 ans	6-9% d'HE
> 12 ans pour une visée de confort	3-5% d'HE
> 12 ans pour une visée thérapeutique	10-15% d'HE
> 65 ans	5-10% d'HE

Les % sont en fonction de la taille totale de votre flacon. Attention à prendre en compte les antécédents médicaux de la personne et son état de santé.

Envie d'en apprendre plus sur l'utilisation des huiles essentielles ?

J'organise régulièrement des cours et des ateliers sur les huiles essentielles, les dates et les détails de chacun de ceux-ci se trouvent sur mon site <https://harmonie-des-sens.ch>

Si vous le souhaitez, je propose également des consultations d'aromathérapie au cabinet. Vous pouvez prendre rendez-vous directement en ligne ou par téléphone au 077 510 64 60

N'hésitez pas non plus à me suivre sur les réseaux sociaux, où je suis très active.

Merci de m'avoir lue ! J'espère que cette brève introduction vous sera utile !

Joëlle



Quelques livres intéressants

Voici quelques livres de références pour l'aromathérapie :

