

HUILES ESSENTIELLES ET AROMATHÉRAPIE HOLISTIQUE EXPLIQUÉES

Par Cécile Ellert

Aromathérapeute holistique APA had. MS co

Les bases

- Une HE est une substance hautement volatile
- Extraite d'une source botanique.
- C'est un hydrocarbure, soluble dans un corps gras.
- C'est pour cela que l'on a besoin de les diluer dans une base grasse avant de les verser dans un bain ou de les faire pénétrer dans le film lipidique de la peau.

Sources botaniques

- Fleurs (jasmin, rose, néroli)
- Bois (Santal, rose, cèdre)
- Racines (gingembre, vétiver, angélique)
- Pelures de fruits (orange, citron, mandarine)
- Baies (litsée, poivre, genièvre)
- Résine (encens, myrrh)
- Graines (persil, cardamome, muscade)

Un peu de chimie

- une centaine de composants chimiques
- Regroupés en 8 composants principaux pour faciliter leurs caractères dominants, tels que antiviral, antibactérien, antifongique, sédatif, stimulant, anti-inflammatoire, désinfectant, calmant etc...
- Sachant que la plupart des HE rassemblent un grand nombre de ces propriétés, la classification permet d'identifier sa dominance, ce dont on se servira pour mettre au point des mélanges thérapeutiques.

Le chemotype

- Prenons l'exemple de la famille du thym.
- Le *thymus mastichina* à cinéole (oxide) : bon pour les sinusites et doux sur la peau (1.8 cinéol)
- Le *thymus saturejoides* à bornéol et carvacrol (phénol) : plus indiqué pour les affections auto-immunes, très antiseptique (carvacrol) et un peu dermocaustique (carvacrol)
- Le *thymus serpyllum* (phénol) : antiseptique et antifongique, riche en thymol, donc, dermocaustique.
- Le *thymus vulgaris* à géraniol (alcool) : antifongique et antibactérien majeur, mais doux sur la peau

Administrer les HE

- On oublie l'administration orale.
- On se concentre sur l'administration dermique.
- Pourquoi?
- Parce que la première est symptomatique
- La seconde holistique.
- Le toucher permet d'aller beaucoup plus loin dans le traitement et l'administration par la peau est considérablement mieux toléré.
- C'est ce qui rend l'aromathérapie holistique parfaite pour soigner les enfants et les femmes enceintes, sans restrictions.

Administrer les HE

- La diffusion dans une pièce
- Le bain
- Le bain de siège
- Le gargarisme
- Le massage local
- Le massage intégral

Le soin aromatique

- Le soin aromatique intensif : faire pénétrer le plus possible d'HE dans l'organisme.
- A utiliser en cas d'infections aiguës et d'origine virale
- 6 fois par heure le premier jour
- Moins les jours suivants (en décroissant)
- Exemple : grippe, angine, tout forme de douleur, d'infection, dépression, trac, trauma, indigestion

Le traitement aromatique de fond

- Permet de traiter une pathologie particulière ou de travailler sur le terrain d'une maladie chronique (candidose, asthme, diabète, obésité, autisme, fibromyalgie, arthrite...)
- S'applique une à trois fois par jour pendant plusieurs mois, voire plusieurs années.
- Là aussi, la dilution choisie a son importance.

La dilution des HE

- Pour une application locale sur adulte :

La règle est 5 gouttes au total par 5 ml de base (donc, par cuil à soupe)

Pour une application locale sur enfant de 3 à 10 ans : 3 gouttes au total par 5 ml de base

Pour une application locale sur bébé: 1 goutte par 5 ml de base

- Pour un massage intégral sur adulte:
- La règle est 10 gouttes par 20 ml de base
- Sur un enfant de 3 à 10 ans : 2 gouttes en tout par 5 ml (soit 4 gouttes dans 10 ml, 8 pour 20 ml)
- Sur un bébé: 1 goutte par 5 ml de base

Pas de stress...

- Faire attention surtout à l'utilisation des Huiles irritantes. En les diluant correctement, on élimine le pouvoir irritant.
- “Trop de gouttes” aura de toutes façons moins de conséquences qu'un médicament, qu'un laxatif, qu'un vomitif, qu'un dérivé de morphine etc...
- Certaines huiles peuvent être appliquées sans dilution, directement sur la peau, sans risque d'irritation :
- Les lavandes (pas le lavandin), le géranium, le santal, l'arbre à thé, le manuka et le kanuka