



**L'AROMATHÉRAPIE**

**UNE ALTERNATIVE  
NON MÉDICAMENTEUSE**

**HÉLÈNE DELEBOIS**

**POUR L'IFSI SAINT JACQUES - 3ÈME ANNÉE - 2023**

# LA FORMATRICE

Hélène Delebois

Aromathérapeute

formée aux disciplines et techniques de l'accompagnement dans la relation d'aide :  
aromathérapie, oligothérapie, Fleurs de Bach, art-thérapie,  
maître praticienne : hypnoses, Reiki Usui et Karuna, PNL  
professeure de yoga, ...

également formée à la prise en charge à domicile, en ambulatoire

NB : Mes certificats et diplômes font suite à une longue pratique personnelle (plusieurs années d'expérimentation). Ils sont simplement des marqueurs d'une pratique partagée

Hélène Delebois  
Axe Session  
201 Av des Chartreux – Marseille  
[www.axe-session.fr](http://www.axe-session.fr)  
[contact@axe-session.fr](mailto:contact@axe-session.fr)

## **Intitulé**

l'aromathérapie, une alternative non médicamenteuse

## **Contenu pédagogique**

L'aromathérapie est une alternative efficace et naturelle. Elle est également sur nombre de sujets, complémentaire aux traitements allopathiques.

Les huiles essentielles sont ce que l'on appelle des « touche-mémoires » et agissent également par l'odorat (Olfactothérapie, Sympathicothérapie, canaux sympathique, ...) Certaines senteurs sont inscrites en nous, nous influencent et ont la faculté de nous énergiser, de nous apaiser, de littéralement nous envelopper ou de nous transporter ... (l'orange, la rose, ...)

Cet aspect subtil participe à la qualité de vie, et donc à la démarche de soin.

## **Public**

Etudiant(e)s de 3<sup>ème</sup> année – IFSI Saint Jacques

## **Objectifs de la formation / compétences visées**

- de comprendre le rôle de certaines plantes pour soi et dans sa pratique professionnelle et plus précisément l'aromathérapie et l'usage des huiles essentielles
- de vouloir en savoir plus et apprendre à mettre en œuvre pour soi puis avec les patients une pratique sécurisée de quelques HE
- d'envisager l'une des possibilités non médicamenteuse de gestion de la douleur physique et/ou émotionnelle
- de développer une modalité de communication avec le patient
- de comprendre l'une des approches non-médicamenteuses
- d'aborder les précautions d'utilisation, les contre-indications

## **Points Focus**

L'historique et modes d'usage des huiles essentielles

Quelques « recettes » clefs dans votre pratique : pour vous et vos patients

# SOMMAIRE

<b><u>PREMIERS PAS</u></b>	<b>6</b>
L'aromathérapie Moderne	6
<b><u>1/ LE VEGETAL, LE VITAL</u></b>	<b>7</b>
1.1/ un voyage dans le temps et les cultures	7
1.2/ Nous le savons depuis « toujours »	9
<b><u>2/ NOTIONS FONDAMENTALES</u></b>	<b>11</b>
2.1/ Termes clefs & principes de base – HECT, HE, HV, HA	11
2.2/ Critères & Essences : La Qualité	12
<b><u>3/ LE CHEMOTYPE</u></b>	<b>15</b>
3.1/ Composition élémentaire	16
3.2/ Le Chémotype - Exemple	20
<b><u>4/ LAVANDE VRAIE OU LAVANDULA ANGUSTIFOLIA</u></b>	<b>22</b>
4.1/ Critères et Essences	25
4.2/ Chémotype	28
4.3/ Garanties d'un achat de qualité	30

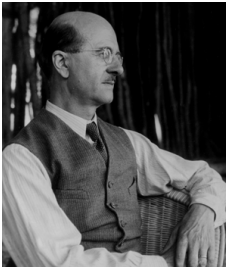
<b><u>5/ MODALITES ET INDICATIONS</u></b>	<b>32</b>
5.1/ L'action thérapeutique	32
5.2/ Modalités d'emploi	33
5.3/ Exemple	35
5.4/ Le « Dossier »	37
<b><u>6/ LES INDISPENSABLES A PORTEE DE MAIN</u></b>	<b>38</b>
6.1/ Deux huiles végétales à avoir	38
2.3/ Les complémentaires	41
6.2/ Hit Parade des huiles essentielles chémotypées	42
<b><u>7/ ET MAINTENANT ?? ... ET ENSUITE ?</u></b>	<b>43</b>
<b><u>BIBLIOGRAPHIE</u></b>	<b>45</b>

## Premiers pas

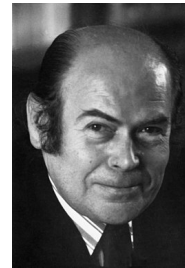
Cette introduction à l'aromathérapie vous convie à découvrir l'art des plantes. A travers les millénaires et les continents, des hommes et des femmes ont appris la connaissance des plantes et de leurs propriétés thérapeutiques.

Le terme « huile essentielle » employé aujourd'hui vient du terme « quintessence », absolu. Et lorsque l'on évoque la « quintessence », il s'agit de la Cinquième Essence – celle qui s'ajoute aux 4 Eléments (Terre, Eau, Feu, Air)

## L'aromathérapie Moderne



L'aromathérapie moderne naît en France avec le Dr Gattefossé (1881-1950)



En 1964 Jean Valnet publie et fait connaître les essences au grand public avec la publication «Aromathérapie»

En 1927 le Dr Henri Leclerc publie le « Précis de Phytothérapie ».

A partir de 1975, Pierre Franchomme cartographie chaque essence, molécule par molécule, par analyse chromatographique en phase gazeuse et spectographie de masse. Et voici le « Chémotype » !!



Cette introduction à l'aromathérapie vous aidera à mieux apprécier les plantes médicinales et leurs propriétés curatives et préventives. Et peut être à éveiller votre curiosité, à en apprendre d'avantage ...

## 1/ Le Végétal, le VITAL

### 1.1/ un voyage dans le temps et les cultures

Nous parlons effectivement de la plus ancienne thérapeutique du monde et la plus utilisée de par le monde. Et ce par tous les « animaux », nous y compris. Elle a toujours existé et les plantes n'ont jamais cessé d'accompagner notre vie. Citons la sauge, le thym, l'estragon, le basilic, la menthe !!  
Plantes condimentaires, médicinales et rituelles



Les chimpanzés consomment des plantes ayant des propriétés antimicrobiennes, comme ces fruits de *Phyllanthus dodecandra*...



Regardez votre chat ...  
vous le découvrirez « herbophile »

Chaque culture, chaque civilisation utilise avec déférence son patrimoine végétal endémique en tant que plantes condimentaires, médicinales, aromatiques, rituelles. Les plantes sont aussi sujettes à échange, troc, vente, voyage depuis plusieurs millénaires.

L'aromathérapie est une collaboration avec la nature : gardons nous de tout orgueil et souvenons nous avec humilité. Médecine traditionnelle et ethnopharmacologie sont un socle, un savoir issu des traditions orales ancestrales et des connaissances de terrains. Les médecines traditionnelles aux substances et formules naturelles ont toujours montré leur efficacité.

Leur activité chez le vivant ne provoque ni résistance des germes, ni atteinte du système immunitaire, ni sélectivité du pathogène, ni « antibio-résistance »

L'usage des plantes médicinales vise à rétablir l'équilibre d'un organisme dans sa globalité : elle est durable et efficace (holistique de terrain)

### **Quelques définitions :**

L'aromathérapie est l'art d'utiliser les huiles essentielles dans le traitement holistique des troubles et maladies. Elle est une branche de la phytothérapie.

En France, la Phytothérapie est l'une des branches de la médecine... Soigner, soulager et prévenir par l'utilisation de plantes médicinales, de certains de leurs organes ou de leurs constituants et ce sous diverses formes (teintures, extraits, jus, ...)

L'aromatisation se sert des huiles essentielles à fins culinaires.

L'olfactothérapie ou aromachologie est l'art d'utiliser les huiles pour réguler le système nerveux périphérique (ganglions, nerfs) et l'émotionnel.

Le terme de « thérapie » quant à lui, implique une anamnèse, des causes, des choix de plantes, un dosage et une forme d'utilisation.

**Plaidoyer pour que ces plantes soient à nouveau en France, une réponse alternative ou complémentaire pour fournir à l'organisme les substances utiles pour maintenir l'équilibre vital.**

## 1.2/ Nous le savons depuis « toujours »

Les plantes ont un très large spectre d'action. Elles sont vitales pour leurs activités antiseptique, bactéricide, antifongique, antivirale, hormonale, antirhumatismale, circulatoire, antidiabétique, hyper/hypotensive, immunostimulantes, tonifiante, apaisantes, antispasmodique, stomachique, hépatique, neurologique, ....

Toutes les civilisations ont développés la médecine par les plantes.

La cannelle, le gingembre en Chine, le fenouil le pin en Inde, l'encens, la myrrhe, le ravintsara au Moyen Orient, Egypte, Grèce, Afrique, le bois de Hô en Amériques ... (la liste est tellement longue)

Les Egyptiens antiques anesthésient par des macérations 4000 ans avant notre ère et conservent les aliments par les plantes. Nous trouvons sur les murs des temples des prescription et recettes médicinales en hiéroglyphes

Ils instruisent les Grecs ... qui informent les Romains, ... Les Arabes reviennent avec des distillateurs (Avicenne an 1000) et les commercialisent aux Européens via l'Espagne ...

Les plus anciens ouvrages de médecines parus en Chine en 2000 av-JC. Et exposent déjà les traitements par les plantes ... traitements confirmés scientifiquement « récemment ».

À la même époque en Babylone les Akkadiens fabriquent des baumes et onguents pour purifier et guérir. Nous retrouvons certaines prescriptions et méthodes dans l'Ancien Testament.

Les plantes dites « aromatiques » sont employées en thérapeutique depuis les temps les plus anciens par les médecins Egyptiens, Etrusques, Grecs, Romains – cf Hippocrate, Virgile

Le mot alambic vient de l'arabe. Le modèle le plus ancien retrouvé provient de Mésopotamie (zone Irak) et date de 3500 av. J.-C.



*Alambic Perse du XIII<sup>e</sup>  
Tabriz*



*Alambic représenté sur  
un manuscrit médiéval*



*Alambic Japonais Edo*

En Europe, le savoir des plantes tombe dans l'oubli au Moyen Age, avec le retour de la barbarie et des luttes fratricides.

Puis revient suite aux invasions arabes et aux brassages des populations

## 2/ Notions Fondamentales

### 2.1/ Termes clefs & principes de base – HECT, HE, HV, HA

« tout est poison, rien n'est poison » *Paracelse*

**Une HECT répond à de nombreux critères de qualité :**

- La certification botanique qui précise le genre, l'espèce, la sous-espèce et le cultivar
- L'origine géographique qui donnera à la plante son « caractère » et ses particularités biochimiques
- Le mode de culture
- Le stade de développement ou le moment de cueillette
- L'organe distillé et le mode d'extraction
- Le chémotype

**L'essence** fait référence à l'espèce botanique, le genre et la sous-espèce

**La qualité est irréprochable** : 100% pure, 100% naturelle, 100% intégrale

**Les informations objectives :**

- produit et objectif thérapeutique
- Insoluble dans l'eau
- Soluble dans l'alcool (70°)
- Jamais en intraveineuse ni en intramusculaire
- À éviter les 3 premiers mois de la grossesse
- Se laver les mains après
- Éviter les applications pures sur les muqueuses
- Connaître avant d'utiliser : indications, contre-indications, niveaux de toxicité
- « tout est poison, rien n'est poison » *Paracelse* - seule la dose compte

**Le Chémotype**

- Dénomination originale – botanique et biochimique - qui caractérise une HE
- Notion développée par Pierre Franchomme

« un maximum d'efficacité pour un minimum de toxicité aux justes doses »

Dans nos sociétés de sur-consommation la majorité à tendance à confondre qualité et quantité.

Les plantes sont de structure extrêmement complexe (impossible à reproduire par l'homme) et qui possède plusieurs propriétés thérapeutiques.

Les molécules de plantes différentes ou de parties différentes de la même plante (jusqu'à 500 molécules) entre en synergie les unes avec les autres pour créer encore d'autres principes, d'autres potentiels.

## 2.2/ Critères & Essences : La Qualité

Le Processus est long et délicat. Il dépend de l'**environnement naturel** ET de la **délicatesse humaine**

1/ **certification botanique** : genre, espèce, sous-espèce, le cultivar\* (variété)

2/ **origine géographique** : pays, région, biotope qui caractérisent et influencent sa composition

3/ **mode de culture** : sauvage, bio, culture « forcée »

4/ **stade** : moment de cueillette : bourgeon, fleur, pistil, graine, saison

=> *ENVIRONNEMENT NATUREL saison, sol, altitude, climat, cycle, exposition...*

5/ **organe** : écorce, pétales, graines, tiges, bourgeons, fleurs entières, fruits, sève, résine, légume, racine, sommité, feuilles, aiguilles, épines

6/ **mode d'extraction** : distillation, solvants, hydro-distillation, percolation, expression, incision, enfleurage, macération

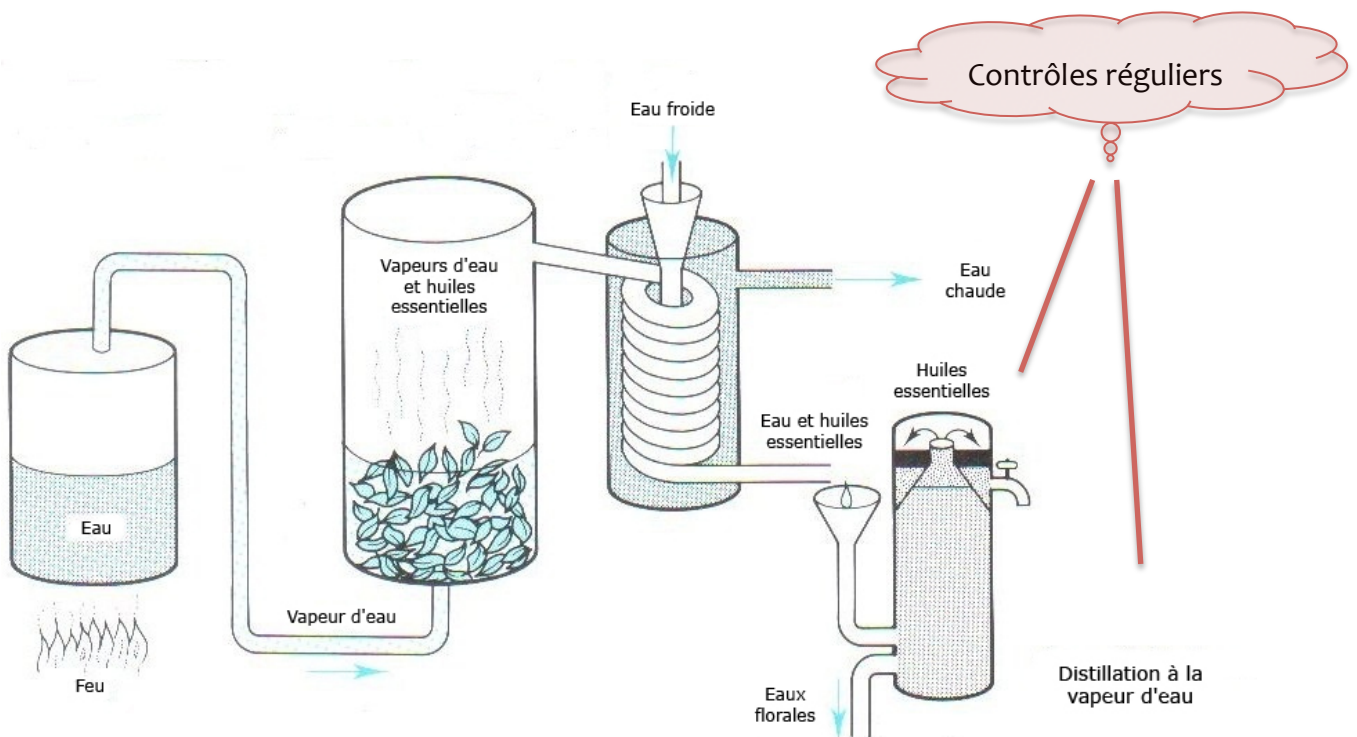
7/ **analyse** pour mettre en valeur les molécules fondamentales

=> *DELICATESSE de l'homme ... ou pas !!*

Pour obtenir 1 kg d'huiles essentielles, je dois distiller :

Plante	Kg	superficie
Rose de Damas	4000 kg de pétales	1 ha de rosiers
Lavande vraie	150 kg de sommités	
Menthe Poivrée	100 kg de sommités	
Tea Tree	70 kg de rameaux et feuilles	
lavandin	50 kg de sommités	

Ce travail, la rareté, le temps ... poussent certains fabricants à l'usage de solvants lors de l'extraction (parfumerie), d'huiles essentielles de synthèse ou falsifiées. Seuls les contrôles de qualité, à chaque étape, garantissent la qualité.



Pour nous parvenir sous la forme d'un flacon....



Nous veillons à vérifier :

- Le volume : attention car la différence de taille du flacon n'est pas forcément très visible ( taille identique – épaisseur du verre ou remplissage différents)
- Lot et nom/adresse de la marque
- Informations complètes et rigoureuses

**Conservation :**

- De 5° à 35°C
- Flacon de verre coloré ou en aluminium
- Bouchon étanche pour éviter l'évaporation

### 3/ Le Chémotype

Dès les années 70, P. Franchomme, chercheur de génie utilise les techniques d'analyse chimique : chromatographe, spectroscope de masse, résonance magnétique.. et permet une connaissance plus approfondie des structures moléculaires des HE

- 1) Une HE contient des corps chimiques extrêmement complexes. Et chaque assemblage dispose de propriétés différentes
- 2) Dans une même espèce botanique, les structures et donc les propriétés varient suivant l'environnement géographique, la sous-espèce, la variété, la partie utilisée
- 3) Le Chémotype ou race chimique désigne la molécule majoritairement présente dans une HE et permet la classification chimique, biologique et botanique
- 4) Les facteurs déterminants sont directement reliés aux conditions de vie de la plante : son pays, le climat, le sol, l'exposition, son biotope, la sociologie des autres plantes et de la faune, la période de récolte, ...
- 5) Et à côté de chaque machine, un « nez » : 350 types de récepteurs (qu'aucune machine au monde ne peut égaler à ce jour)

Prenons l'exemple de l'Eucalyptus. Depuis les années 2000 nous comptons plus de 800 espèces. Comment imaginer qu'un arbre né en France, dans le Pays Basque, puisse avoir les mêmes caractéristiques que son congénère né et ayant grandi au Pérou ou en Nouvelle Zélande ?

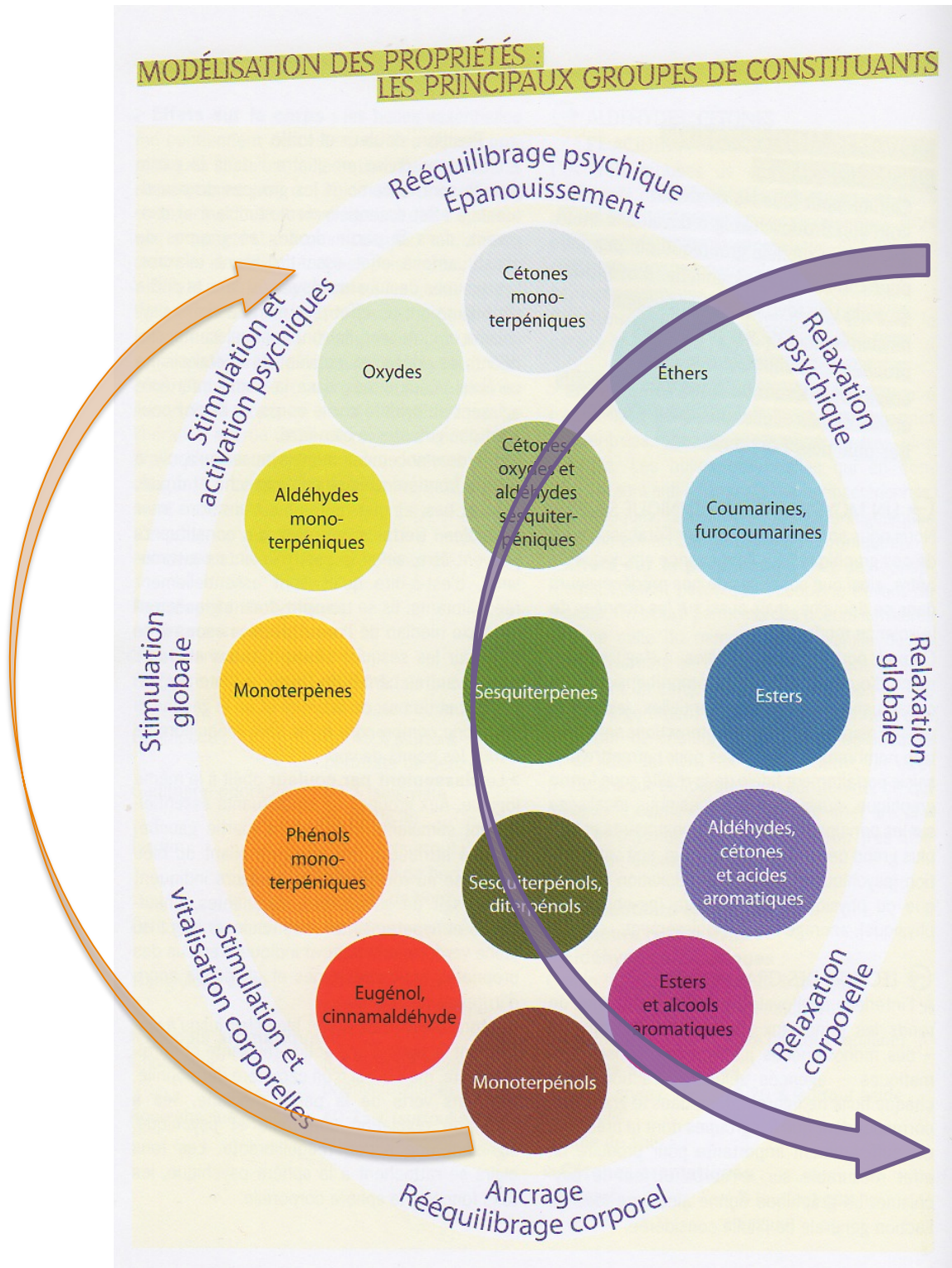
Le climat, l'altitude, le sol, les cycles du soleil et des pluies, les animaux peuplant l'environnement, les insectes, la présence d'autres arbres de la même espèce ou d'espèce différentes, la flore, ... absolument chaque élément de l'environnement, du biotope, ... aura une incidence.

La manière de cueillir ou de récolter, la saison, le cycle de floraison ... sont également des facteurs déterminants.

### 3.1/ Composition élémentaire

Exemple de modélisation :

Modélisation de Monica Werner et Ruth Von Braunschweig



La structure moléculaire d'une huile essentielle est extrêmement complexe et possède systématiquement une multitude de propriétés.

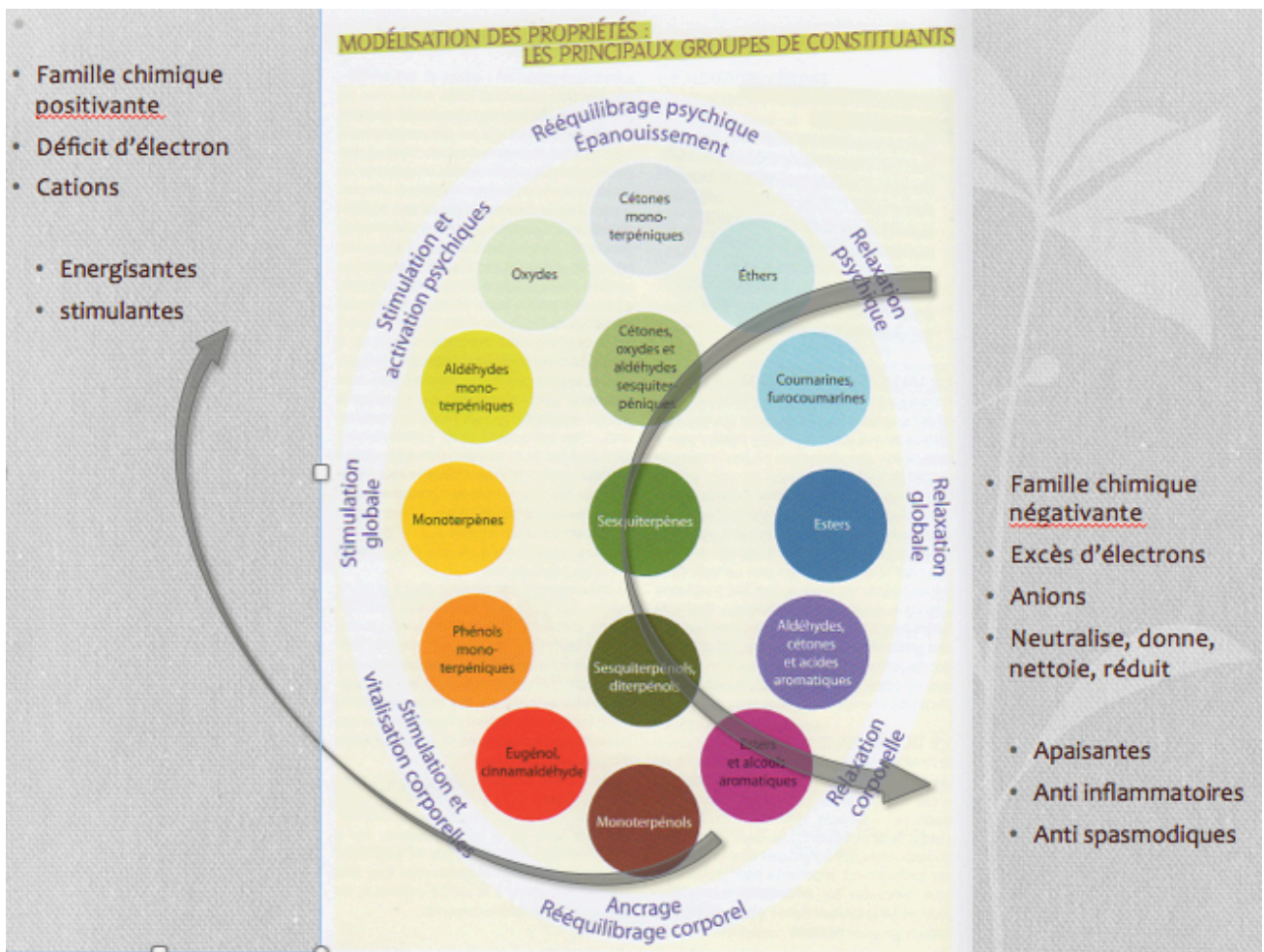
Elles entre également en synergie les unes avec les autres, se potentialisent.

- L'essence naturelle et totale est plus active que le principal constituant isolé
- Et les constituants en plus faible proportion sont plus actifs que le constituant principal

Pour schématiser, nous pouvons classer les Huiles Essentielles en 2 grandes catégories en regard de leur nombre d'électrons

- Positives
- Négatives

Et ainsi obtenir une « idée » de leur action : énergisante ou apaisante

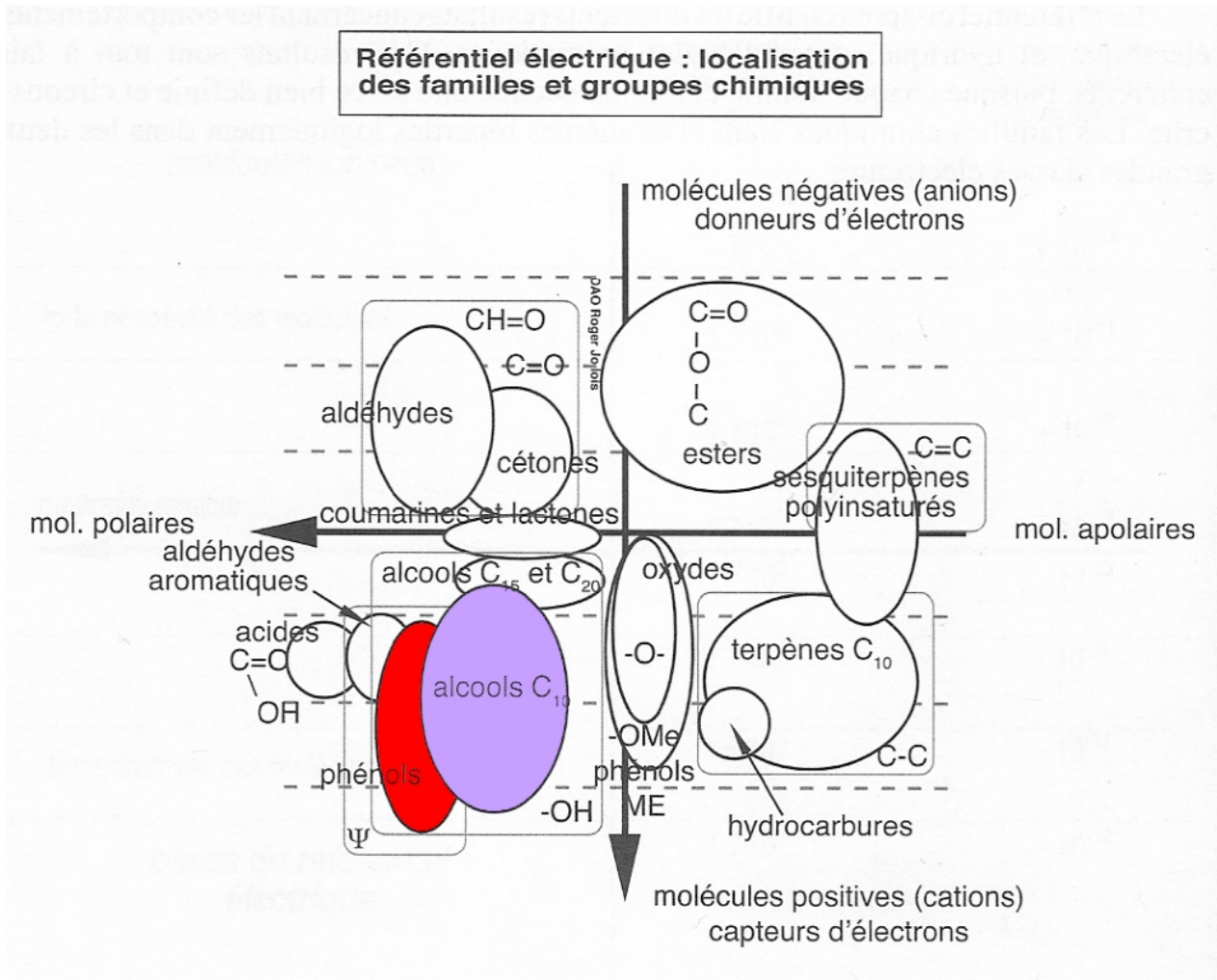


Dans le livre de Pierre Franchomme, « l'aromathérapie exactement », le graphique récapitulatif utilise un référentiel électrique

Avec les propriétés liées à la classe électrique et la localisation des familles et groupes chimiques

Les familles « négatives » sont typées « apaisantes »

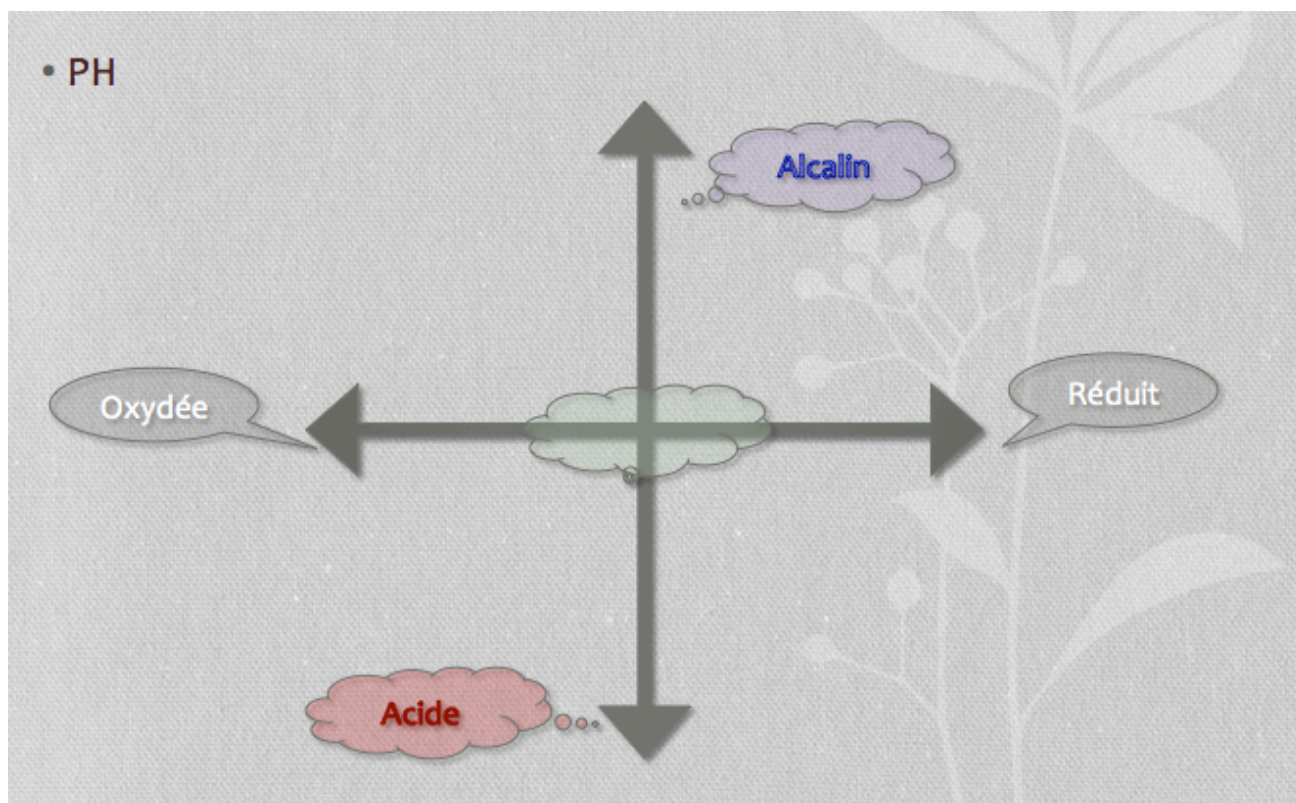
Les familles « positives » sont typées énergisantes



Vous retrouverez ce graphique réinterprété d'une multitude de façons. Également avec le détail des plantes utilisées en aroma et en phyto.

Il peut être construit pour une plante, un groupe de plante, une personne. Le type de maladie et donc la prescription peuvent être également transcrites sous cette forme

Vous trouverez d'autres façons de modéliser les chémotypes, comme par exemple :



L'avantage de ce type de graphique est qu'il est possible de le faire pour une maladie, et « en calque » pour les plantes ou oligoéléments ou vitamines utilisés pour aider le corps à neutraliser cette maladie.

## 3.2/ Le Chémotype - Exemple

Pour illustrer le chémotype d'une plante et ainsi comprendre ses propriétés et vertus, prenons 2 exemples qui vous sont a priori familiers

- la Menthe
- la Lavande

Puis détaillons la Lavande Vraie, l'un des fleurons Français : d'une parfaite innocuité, avec une excellente tolérance, d'une efficacité incroyable ... une « panacée universelle »

Dénomination Latine Nom Français	Origine Partie Distillée	Constituants principaux
Lavandula Angustifolia Lavande Vraie ou officinale	France Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle
Lavandula Spica Lavande Aspic	France / Espagne Sommité fleurie	1,8 cinéole, linalol, camphre
Lavandula x Burnatii – Grosso Lavandin	France Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle, camphre
Mentha Arvensis Menthe des Champs	Inde Partie aérienne	Menthol, menthone, isomenthone
Mentha x Citrata Menthe Bergamote	France Partie aérienne	Linalol, acétate de linalyle
Mentha x Piperita Menthe Poivrée	France Partie aérienne	Menthol, menthone
Mentha Pulegium Menthe Pouliot	Maroc Partie Aérienne	Pulégone

Lavande vraie, menthe poivrée, menthe bergamote ... que remarquez vous ?



## 4/ Lavande Vraie ou Lavandula Angustifolia

Reprenons le plan de ce cours : Notions Fondamentales, Critères & Essences, Chémotype, et appliquons le à une plante connue, la Lavande Vraie



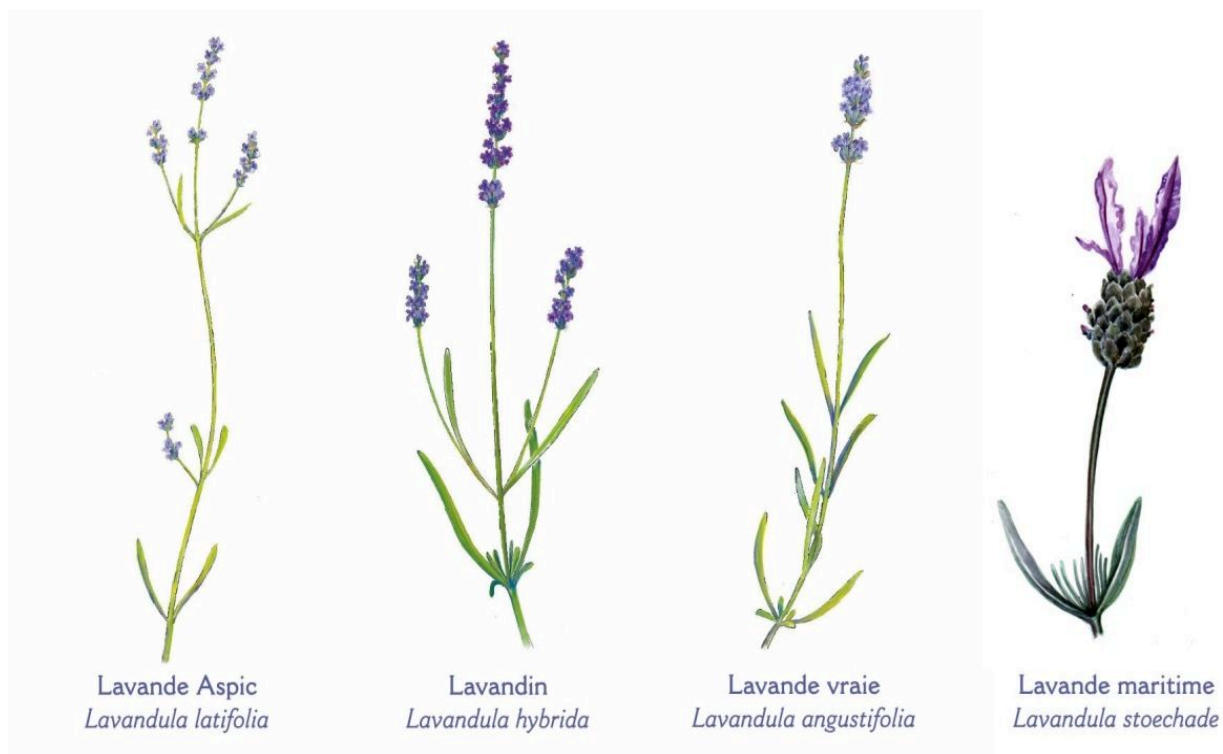
O. Berg et C.F. Schmidt - Atlas des Plantes Médicinales

## *Lavandula Officinalis*

- **Espèce botanique :**
  - Le genre : Lavandula
  - L'espèce de Lavandula : angustifolia
  - ssp (sous-espèce) ex : vraie versus fine
- **La spécificité biochimique :**
  - Esther 50% : acétate de linalyle
  - Monoterpénols 32% : linalol
  - 250 à 300 molécules différentes
- **Molécules aromatiques :** linalol, acétate de linalyle
- **Organe producteur / Partie distillée :** sommité fleurie
- **Indications traditionnelles :**
  - Crampes, contractures, spasmes
  - Stress, anxiété, dépression, agitation, insomnies
  - Acné, eczéma, psoriasis, prurit, brûlure, plaie, escarre, dermite, couperose
  - Rhumatismes
  - Hypertension artérielle
  - Troubles d'origine nerveuse : asthme, spasme digestif, nausée, migraine, extrasystole
- **Propriétés principales :** sphères nerveuse et cutanée
  - Antispasmodique, calmante, sédative, antidépressive, cicatrisante, régénératrice cutanée, antalgique, hypotensive, antimicrobienne, antiseptique

*Magique !!!*

Nous recensons une trentaine d'espèces de *Lavandula* dans le monde. Trois espèces sont présentes en France : *stoechas*, *latifolia*, *angustifolia*.



### **Lavandula Angustifolia :**

Egalement appelée Lavande officinale ou Lavande Vraie ou Lavande Fine ou Lavande à Feuilles étroites.

## 4.1/ Critères et Essences

### BIOTOPE

Elle fait la spécificité de la production française.

Adaptée aux milieux secs, ensoleillés, aux sols calcaires. A l'état sauvage elle aime les montagnes du sud de la France (Provence) de 600 à 1900 m d'altitude.

### STRUCTURE

Les feuilles sont étroites <4 mm

Les tiges ne comportent qu'un seul épi en leur sommet

Elle mesure 30 à 60 cm de haut.

Parfum délicat

### CULTURE

La Lavande vraie produit des graines et présente une diversité génétique,

Elle est exploitée de trois façons :

- à l'état sauvage,
- en culture avec semis : la population est génétiquement hétérogène produit des végétaux différents en couleur, taille, maturation et composition d'essence
- en culture clonale par bouturage ou clonage (individus génétiquement semblables).



## USAGES

- phytoaromathérapie (huile essentielle, extrait, eaux, ... )
- parfumerie (parfums et produits cosmétiques)
- bouquets

## PRODUCTION

La floraison se produit entre mi-juin et début juillet et la récolte a lieu lorsque la fleur est fanée aux trois quart. La date de la récolte dépend des conditions météo du début de l'été et se déroule généralement mi-juillet en fonction de l'altitude.

Un champ de lavande commence à produire dès sa 2<sup>ème</sup> année. Le rendement est le meilleur entre la quatrième et la sixième année du champ. Il reste en place une dizaine d'année. Puis des cultures de rotation de fourrage ou de céréales sont introduites pendant quelques années.



## RÉCOLTE

La composition chimique de l'HE varie au cours de la journée (petit jour ou ensoleillement) ce qui influe sur l'heure de récolte.

Il existe deux types de récolte :

- (1) la récolte en vert broyé : les fleurs fraîchement récoltées sont hachées et partent directement à la distillation
- (2) la récolte traditionnelle qui impose un séchage des fleurs à même le champ juste après la coupe des fleurs. La distillation n'est alors réalisée qu'après environ deux jours de séchage.

## DISTILLATION

On entasse les sommités de fleurs de lavande dans un vase, traversé par de la vapeur d'eau.

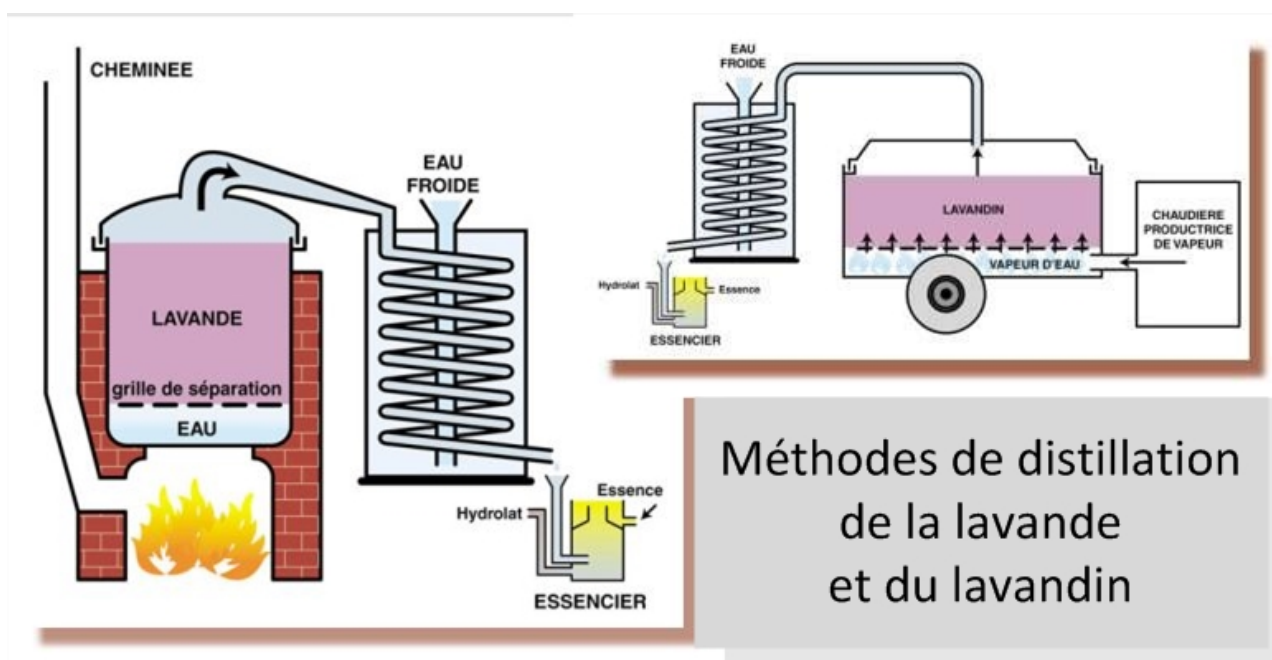
La vapeur entraîne l'essence de la fleur.

Le mélange vapeur d'eau-essence monte dans le col de cygne, puis refroidi dans le serpentín.

Après condensation, il redevient liquide.

Ce mélange est recueilli dans un vase florentin, appelé « l'essencier », où il décante naturellement : l'essence plus légère que l'eau remonte à la surface.

L'essencier est muni de deux robinets : le plus haut permet de recueillir l'huile essentielle, le plus bas de retirer l'eau distillée, appelé aussi « hydrolat ». Cette eau florale de Lavande sert en cosmétique ou en usage domestique

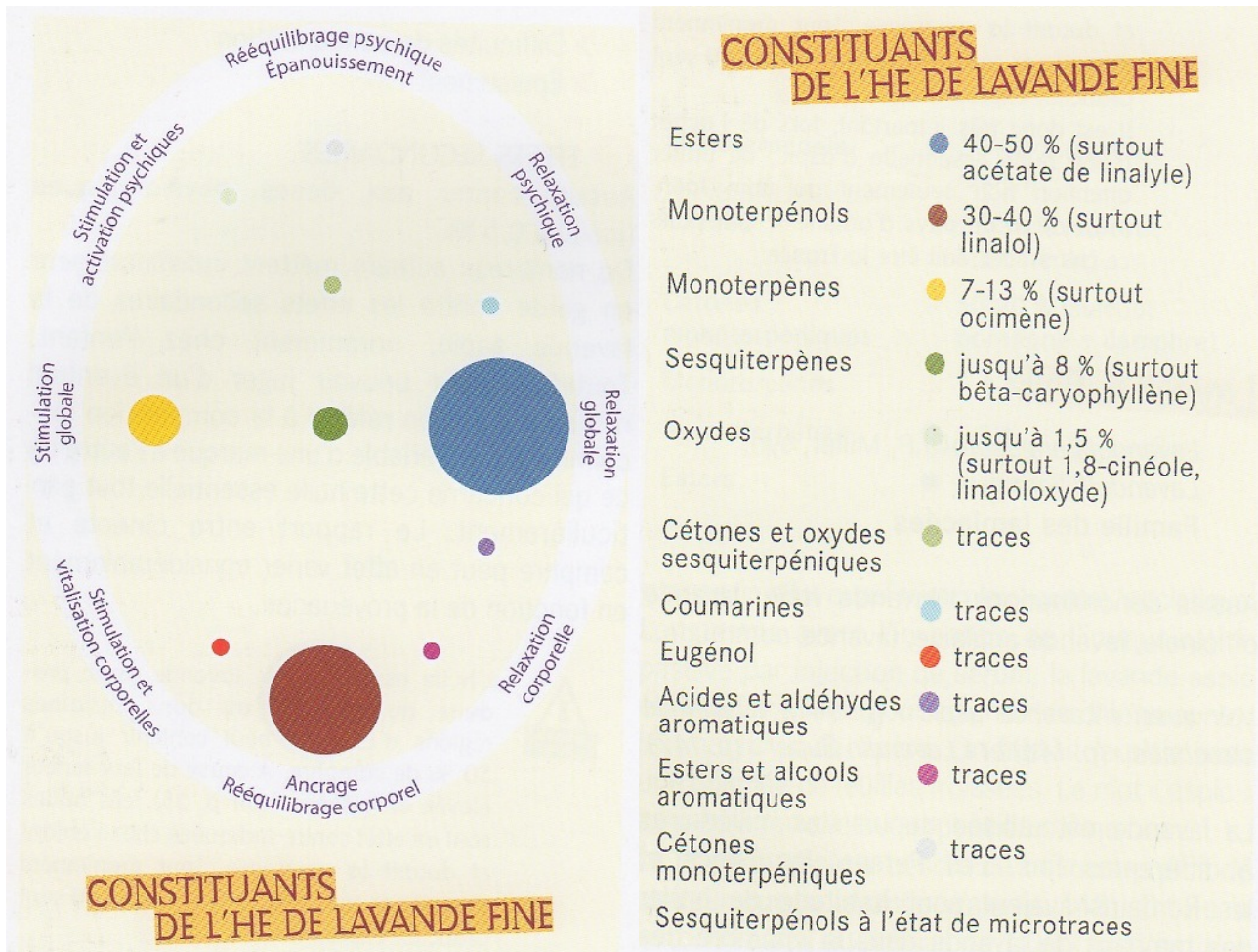


## AOC

Seule l'huile essentielle issue de la production de semis (graines) réalisés sur une zone géographique délimitée bénéficie de l'Appellation d'Origine Contrôlée (A.O.C.) « Huile essentielle de lavande de Haute-Provence ».

*Illustrations & Informations : Département 84, villages de haute Provence, producteurs (Banon, Simiane, Contadour, ...)*

## 4.2/ Chémotype



Modélisation de l'HE de Lavande Fine par la méthode de Monica Werner et Ruth Von Braunschweig – Extrait du livre Aromathérapie

### RAPPEL

<p><b>Famille chimique négative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Excès d'électrons</li> <li>• Anions</li> <li>• Neutralise, donne, nettoie, réduit             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apaisantes</li> <li>• Anti inflammatoires</li> <li>• Anti spasmodiques</li> </ul> </li> </ul>	
	• Ethers
	• Sesquiterpènes
	• Esters
	• coumarines
	• aromatiques

## UTILISATION

Selon sa composition moléculaire, la Lavandula Angustifolia a un usage calmant, antidépresseur et sédatif.  
antalgique, anti-inflammatoire, antiseptique et cicatrisant.  
Elle est également antibactérienne.  
Avec des propriétés hypotensives et antispasmodiques

## ACTION

### SYSTÈME NERVEUX

Apaisante du système nerveux,  
Relaxante nerveuse, Tranquillisante.

### CUTANÉE ET MUSCULAIRE

Cicatrisante cutanée,  
Régénératrice cutanée efficace,  
Traitement des brûlures,  
Coup de soleil, couperose, dermatose, eczéma, escarre, mycose cutanée, prurit.  
Décontractante musculaire,  
Antidouleur musculaire (dont courbatures),

### AUTRES

Anti-inflammatoire,  
Antiseptique,  
Antispasmodique,  
Répulsif anti-poux,  
Traitement des bronchite, laryngite, rhinite, rhinopharyngite, sinusite.

### *Références*

*Valnet - Zhirit – Beaudoux*

### 4.3/ Garanties d'un achat de qualité

- Lot et nom/adresse de la marque
- Informations complètes et rigoureuses



**HECT : Huile Essentielle Chémotypée – botaniquement et chimiquement définie (garantie)**

La certification et l'engagement du producteur ou du fabricant sont les garanties de qualité

**BULLETIN QUALITÉ POUR HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE FINE AOP DE HAUTE PROVENCE BIO**

## CARTE D'IDENTITÉ

Procédé d'obtention	Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
Partie de la plante extraite	Sommités fleuries
Nom botanique	Lavandula angustifolia ssp. angustifolia
Famille botanique	Lamiacées
Qualité	Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie (HEBBD) <ul style="list-style-type: none"><li>• 100% pure (exemple d'autres huiles essentielles proches),</li><li>• 100 % naturelle (non dénaturée avec des molécules de synthèse),</li><li>• 100% intégrale (non décolorée, non déterpénée, non rectifiée...)</li></ul> Qualité alimentaire
Pays d'origine	France (Haute Provence - certifiée AOP)
Culture	Biologique, certifié par Ecocert FR-BIO-01 
Autre nom	Lavandula vera, Lavande fine, Lavande vraie, Lavande officinale
Présentation	Flacons verre ambré avec codigoutte
Consignes de tri de l'emballage	 <a href="#">TÉLÉCHARGEZ les consignes de tri de nos emballages</a>



## QUALITÉ

Date de production	Juillet 2019 (lot 19HE0324) et Juillet 2019 (lot 19HE0325)
A utiliser de préférence avant fin	Juillet 2023 (lot 19HE0324) et Juillet 2023 (lot 19HE0325) <i>Sur l'étiquette, le numéro de lot est suivi d'une lettre indiquant la série de conditionnement.</i>
Propriétés organoleptiques	- Aspect : liquide mobile - Couleur : jaune pâle - Odeur : suave et herbacée, caractéristique
Densité	0.880 - 0.900
Point éclair	68°C
Composition	<b>Principaux constituants biochimiques - Chromatographie phase gaz des lot 19HE0324 :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Monoterpénols : <b>linalol (29.70%)</b>, terpinèn-4-ol (4.16%)</li><li>• Monoterpènes : (Z)-bêta-ocimène (5.78%), ( E)-bêta-ocimène (4.26%)</li><li>• Esters terpéniques : <b>acétate de linalyle (33.67%)</b>, acétate de lavandulyle (4.26%)</li></ul> <b>Principaux constituants biochimiques - Chromatographie phase gaz des lot 19HE0325 :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Monoterpénols : <b>linalol (30.55%)</b>, terpinèn-4-ol (4.15%)</li><li>• Monoterpènes : (Z)-bêta-ocimène (5.29%), ( E)-bêta-ocimène (4.48%)</li><li>• Esters terpéniques : <b>acétate de linalyle (33.58%)</b>, acétate de lavandulyle (4.29%)</li></ul>
Conditions de conservation	Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.
Précautions	- Déconseillée pendant les trois premiers mois de la grossesse. - <a href="#">Téléchargez les précautions générales à lire avant toute utilisation d'huiles essentielles.</a> - Tenir hors de portée des enfants. - Certains composés naturels contenus dans cette huile essentielle peuvent présenter un risque d'allergie chez certaines personnes sensibles lorsque l'huile essentielle est incorporée dans une composition cosmétique (selon le 7ème Amendement de la Directive Européenne relative aux produits cosmétiques (2003/15/CE)) : linalol et, dans une moindre mesure, limonène. - En règle générale, faites toujours un test d'application de votre préparation, dans le pli du coude, au moins 48h avant de l'utiliser. - Pour une utilisation en tant qu'ingrédient cosmétique veuillez vous référer aux <a href="#">précautions spécifiques</a> .

Exemple de « carte d'identité » d'une HE – extrait du site d'Aroma-Zone

## 5/ Modalités et indications

Rappel : Les HE offrent un maximum d'efficacité pour un minimum de toxicité aux justes doses.

### 5.1/ L'action thérapeutique

**L'action dépend avant toute autre chose de la nature de plante dont est issue l'huile essentielle :**

- La classification botanique
- Les constituants chimiques et chémotypés
- Les précautions d'utilisation

**Puis de l'objectif et de la meilleure manière de l'atteindre grâce à :**

- Le dosage
- La posologie
- Le mode d'emploi
- Les contre-indications
- A la manière d'un parfumeur, les « notes » : note de tête, de cœur, de fonds. Ce qui permet de prendre en compte l'action sur le psychisme de la personne

**Pour un résultat optimal :**

Le parfum, les propriétés, l'effet de synergie : une formule agréable avec un maximum d'effet  
C'est une action globale des HECT sur l'ensemble de la personne (corps, physiologie, émotions, ...)

**Sachant que :**

Les HECT de plantes aromatiques sont à très très fortes concentration de principes actifs diversifiés

Une HECT contient en moyenne 75 molécules actives différentes versus 3 maxi pour un médicament de synthèse (et dont les interactions sont trop souvent méconnues ou non maîtrisées – d'où leur conception mono ou bi-moléculaire)

## 5.2/ Modalités d'emploi

**En fonction, la prise peut se faire par**

- **Inhalation**
  - Le système limbique est relié au nez
- **Friction / massage -> cutanée**
  - Quelques secondes pour être absorbées par la peau / couche cutanée (lipophile) puis diffusées dans la microcirculation ... en 15 mn avoir parcouru l'ensemble du système lymphatique et par la circulation sanguine, et exercé l'action thérapeutique
  - Tolérance cutanée – vérifier une éventuelle allergie au préalable
  - Pure ou diluée dans de l'huile végétale
  - Application locale : organe, muscle, articulation
- **Ingestion -> oral**
  - 2 gouttes dans du miel ou de l'huile végétale ou du dispersant (4 pour 1) dans le verre d'eau
  - Infusion, décoction, poudre
- **Fumigation -> diffusion**
- **Bains, voie rectale, génitale, lavements, gargarismes, ...**

**La durée de la prise dépend de :**

- la pathologie et de la gravité
- de la concentration
- De 12 h à 7 jours ou par cycles de 3 semaines

### **La consistance :**

- En fonction de l'usage, de la pathologie, ...
- liquide, solide, gélules, gel, suppositoires, capsules,

### **La dilution**

- < 2% l'usage est « cosmétique »
- entre 5 et 20% l'objectif est thérapeutique
- Seules quelques rares HE dont la Lavande peuvent être prises sans être diluée

### **Point d'attention :**

Les huiles essentielles contiennent des composantes actives et entrent donc en interaction avec un traitement médicamenteux allopathique.

### **Et l'on obtient**

#### **un effet holistique et une action sur :**

- le corps : peau et muqueuses, cellules
- le système nerveux autonome et le système nerveux central par l'odorat
  - le système limbique : les émotions, les attachements, le plaisir, les processus d'adaptation, la communication
  - la régulation du système neurovégétatif : hypothalamus, hypophyse, glande pinéale
  - une action sur les hormones, les neuro-transmetteurs

## 5.3/ Exemple

Correspondances	1 ml	0,9 gramme	25 à 32 gouttes	Dispersant 4x1
Suivant fluidité		1 Mgramme	1 goutte	
Tea Tree	3 ml	+/- 3 g	90 gouttes	360 gouttes

### CREME ANTIRIDE

- dilution 2 % (cosmétique) - romarin, bois de rose, cèdre, citron
- Soit environ 4 gouttes de chaque essence ou en fonction des notes
- 

Pot	30 ml	30 grammes	+/-900 gouttes
HE à 2 %	0,6 ml	0,5 g	15/18 gouttes

## ECOLE

Difficultés, pertes de repères

10 gouttes de la solution dans un peu d'eau tiède avant les repas

Soit une dilution de 0,5 à 1 %

HE / Essence	Grammage Ou Nbre de gouttes	Dispert 4 pour 1
HE basilic	} 0,5 gr de chaque } Soit 15 gouttes } Soit total 75 gttes	
HE Sariette		
HE Thym		300 gttes
HE Marjolaine		+/- = flacon de 15 ml
HE Romarin		

## ODEUR

### DIFFUSION

**Endormissement** 15 mn diffusion d'Essence de mandarine et/ou lavandin

#### **Aseptiser avec l'eucalyptus**

Composition de : 1/3 Globulus - 1/3 Radiata - 1/3 Mentholé

#### **Atmosphère quotidienne (ex salle de consultation)**

##### **Convivial et anti-stress**

Composition de : 1/3 litsée citronnée - 1/3 mandarine - 1/3 lavandin

##### **Apaiser –**

**Etats Alpha (méditation / relaxation)** - 3 gouttes d'encens – Oliban sur un charbon ou en diffusion

## 5.4/ Le « Dossier »

- **Anamnèse**
  - État physique et psychique
  - Âge
  - Alimentation
  - Environnement social
  - Tempérament
  - Bilans
- **« Diagnostic »**
- **Indications**
- **Choix des huiles essentielles**
  - **Essai olfactif**
  - **Tolérance**
- **Posologie**
  - **Unités de mesure**
- **Mode d'administration**
- **Durée du traitement**
- **Déroulement - suivi**
- **Résultats**

## 6/ Les Indispensables à portée de main

### 6.1/ Deux huiles végétales à avoir

Les huiles végétales sont des auxiliaires indispensables. En plus de leur rôle de diluant des HECT, elles apportent en dot leur propre nature.

Elles assistent le corps dans ses fonctions, préviennent et guérissent certains troubles

Les huiles végétales naturelles sont produites par certains fruits, certaines noix et gaines.

De même que les HE, ce sont des produits métaboliques fabriqués par les végétaux. Pour les fruits à coque, les germes, les graines, elle sert de réservoir d'énergie

Chaque huile naturelle a sa composition biochimique propre et pourtant elles ont toute en commun la nature de leur naissance : 1 glycérol + 3 acides gras

La chimie des huiles végétales est complexe : acides gras insaturés ou saturés, huiles siccative ou non siccative, les constituants mineurs qui agissent également, les vitamines, les arômes, les oligoéléments, les pigments, ...

Je vous en propose 2 en plus de la 3<sup>ème</sup> !!!

La 3<sup>ème</sup> en question est celle que nous avons presque tous dans nos placard : l'huile d'olive.

#### **Point d'attention**

sur les « **huiles minérales** ». Ce sont des dérivés du pétrole et elles sont composées d'hydrocarbure saturés.

**Elles ne doivent en aucun cas être utilisées avec les huiles essentielles**

## HUILE DE JOJOBA

Simmondsia Chinensis

**Composition Biochimique :** cire, vitamines, caroténoïdes

Le fruit, comme une olive, fournit une cire de texture huileuse

Elle supporte des températures de 300° sans subir d'altération et elle durcit au réfrigérateur

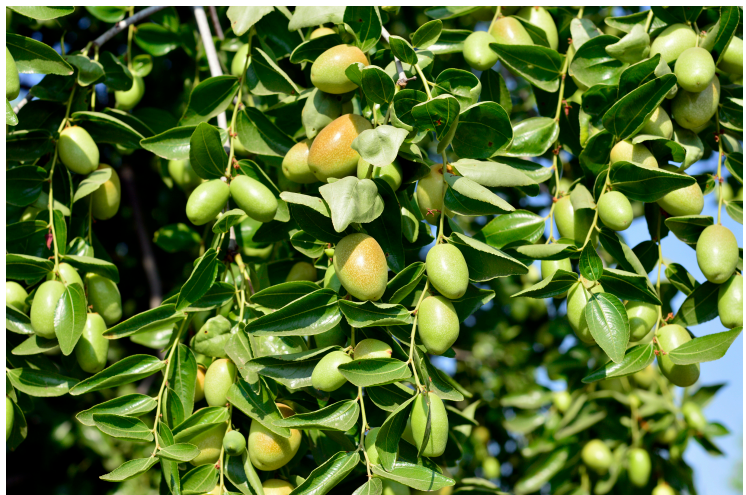
Elle ne rancit pas, même après plusieurs années.

**Propriété :**

- dermatologique (analogique au sébum humain)
- couvre, pénètre, protège - ne laisse aucune trace
- régule l'équilibre liquidien et stabilise le film hydrolipidique
- son indice de protection solaire naturel est de 4

**Usage :** externe

**Bonus :** miscible avec toutes les autres huiles végétales, elle leur confère une meilleure résistance à l'oxydation



## HUILE DE SESAME

Sesamum Indicum

**Famille** des pédaliacées

### Composition biochimique

Acide oléique	42 %
Acide linoléique	44 %
Acides gras insaturés	14 %
Autres constituants : phénols, ...	1 à 2 %

Le sésame est probablement la plus ancienne culture de plante oléagineuse. Originnaire d'Afrique, sa culture en Inde et en Chine remonte à plusieurs millénaires

**Qualité** : attention à l'usage de solvant – veillez à utiliser des pressions à froid

### Soin et alimentation

- renforce les défenses naturelles de la peau
- antioxydante
- favorise les guérisons cutanées
- analgésique

**Point d'attention** : peut être contre indiquée en cas de dermatite en raison de ses propriétés légèrement chauffantes



Planche de Franz Eugen Köhler - 1887



Image par Bishnu Sarangi de Pixabay et Wikipedia

## 2.3/ Les complémentaires

### Les Eaux Florales ou Hydrolats

Eaux distillée aromatisée

- Il s'agit de l'eau d'évaporation recueillie
- Elles contiennent environ 2 % de molécules aromatiques
- L'emploi correspond à celui des HE mais en dilué
- Usage culinaire, corporel, domestique

### Les Huiles Végétales

Issues de graines, de fruits à coque ou de germes

- Fragiles, à conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur
- Miscibles entre elles
- Dilution des HE
- Apports complémentaires aux HE

### Le Macérat

C'est une huile végétale dans laquelle une plante médicinale est mise à macérer. Ils allient les propriétés de l'huile et de la plante

- Millepertuis : fleurs dans l'huile d'olive
- Arnica : arnica montana dans de l'huile d'olive

### Les Onguents

- Graines + plantes
- Broyés ou mixés
- Jusqu'à obtention d'une pâte

## 6.2/ Hit Parade des huiles essentielles chémotypées

Dénomination Latine Nom Français	Origine Partie distillée	Principaux constituants	Usage
Aniba Rosaeodora <b>Bois de Rose</b>	Brésil bois	linalol	Peau / bien-être
Chamaemelum Nobile <b>Camomille Noble</b>	France fleur	Angélate d'isobutyle Angélate d'isoamyle	Antiallergique / anxiolytique
Cedrus Atlantica <b>Cèdre</b>	Maroc bois	Himachalènes atlantones	
Citrus Limon <b>Citronnier</b>	Italie/Espagne feuilles	Citrals, limonène	Digestive / organes / foie
Cupressus sempervirens - stricta <b>Cyprès toujours vert</b>	France/Espagne/Maroc rameau	Pinène carène	Apaisant & rééquilibrant
Eucalyptus Radiata <b>Eucalyptus radié</b>	Australie feuilles	1,8 cinéole terpinéol	Affections
Gaultheria Procumbens <b>Gaulthérie couchée</b>	Chine feuilles	Salicylate de méthyle	Anti-inflammatoire
Helichrysum Italicum – serotinum <b>Immortelle</b>	France / Slovénie Sommité fleurie	Acétate de néryle italidione	Peau
Laurus Nobilis <b>Laurier Noble</b>	Slovénie feuille	1,8 cinéole	Virucide & fongicide
Lavandula Angustifolia <b>Lavande Vraie</b>	France Sommité fleurie	Linalol Acétate de linalyle	Tout !!! Ou presque
Mentha Piperita <b>Menthe Poivrée</b>	France Partie aérienne	Menthol menthone	Antalgique
Citrus aurantium ssp amara <b>Petit Grain Bigarade</b>	Paraguay feuille	Linalole Acétate de linalyle	Apaisant
Cinnamomum camphora cinéole <b>Ravintsara</b>	Madagascar feuille	Sabinène 1,8 cinéole	Virucide & bactéricide
Melaleuca Alternifolia <b>Tea Tree</b>	Australie feuille	Terpinene 4 ol Y terpinène	Fongicide / parasites
Thymus vulgaris – thujanol <b>Thym</b>	France Sommté fleurie	thujanol	Affections et infections
Cananga Odorata <b>Ylang</b>	Madagascar fleurs	Germacrène, Acétate de Benzyle	Réparation par l'olfactif

## 7/ Et maintenant ?? ... Et ensuite ?

### **et maintenant**

Je vous invite à créer vos propre « planches illustrées » d'huiles essentielles (vos favorites). Avec des photos de la plante en question en vous inspirant des planches de l'atlas des plantes médicinales de Franz Eugen Köhler.

Et non !!! Les HECT ne naissent pas en flacon.

- au fur et à mesure que vous vous familiariser avec certaines de ces plantes,
- au rythme de votre apprentissage ou de vos découvertes

Les informations ne manquent pas. Les parcs et jardins, les musées, Wikipedia, les sites commerciaux fiables (Franchomme, Aroma-zone, Pranarom, ...), et même les sites de cuisine traditionnelle regorgent d'informations fiables et complètes.

Cependant la pratique est absolument indispensable concernant le vivant.

Prenez plaisir à la cuisine aromatisée, tentez de deviner les plantes utilisées, procurez vous quelques HECT et testez les sur vous : odeur, texture, couleur, sensations, ...

Regardez la vie autour de vous : les arbres qui bordent nos rues, les plantes des parcs et jardins, les sauvages qui accompagnent vos pas lors de randonnées, ... ici et ailleurs, partout ou vous vous trouvez ...

### **Et ensuite**

Un soignant bien soigné est un soigné bien soignant

avec bon sens, tout commence par soi. Avant de faire ou de faire faire, prenez soin de vous. Quid d'un soignant en « mauvais état » ?

S'éduquer et se responsabiliser. Car personne ne peut respirer ou vivre notre vie à notre place.

Personne ne peut faire à notre place

Continuer à contraindre notre environnement à nos petites limites et conditions ?? Comme nous tentons de le faire depuis quelques décennies, avec les conséquences désastreuses engendrées ?

**Ou réapprendre à nous adapter, à « jouer » ?**

Question subsidiaire :

- Les occidentaux sont-ils plus fragiles et plus souvent malades parce qu'ils délaissent la cuisine traditionnelle ? Celle qui parfume les plats d'ail, de thym, de sauge, de clou de girofle, de romarin, de sarriette ...

Dans le maintien de la santé, les aromates ont toujours eu une part prépondérante

Les plantes et les essences entraînent des résultats incomparables dans de nombreuses affections. Et il reste utile de les associer ou de les utiliser conjointement à d'autres traitements actifs : les oligo-éléments et vitamines, l'eau de mer, l'argile, les germes, les levures, ....

Et reconsidérer l'importance primordiale d'un rééquilibrage alimentaire : « on traite sa santé ou bien on la détruit, plusieurs fois par jour, selon ce que l'on mange » (Dr Valnet) et « il est des maladies qui ne se soignent que par l'alimentation » disait Hippocrate

L'éclectisme est une vertu pour guérir et soulager sans nuire. Et avec les plantes, le médecin possède une gamme infinie de médications actives et non toxiques. Qui de plus agissent sur la partie ET sur l'ensemble. Paul Foulquié disait « un organisme n'est pas une simple juxtaposition de tissu. Il constitue un tout et fonctionne comme un tout. Un organe n'est jamais seul en action... un organisme n'est pas une machine dont chaque élément accomplit sa fonction propre... une machine est faite tandis que le vivant se fait et se refait constamment »

Hippocrate enseignait qu'il ne suffit pas de prévoir la maladie pour la guérir, il enseignait la santé pour la conserver.

Le corps, l'intellect, le psychisme, l'énergie forment un TOUT indivisible. La santé dépend de l'équilibre et de l'harmonie de ces éléments. Elle est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (OMS)

## Bibliographie

### **D. Baudoux**

- Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique
- L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles
- Les huiles essentielles

### **Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'Ecole Française**

### **Docteur Valnet**

- Aromathérapie – traitement des maladies par les essences de plantes

### **JP.Willem**

- Le guide des huiles essentielles

### **Monica Werner et Ruth Von Braunschweig**

- L'aromathérapie

NB : préférez les avec des planches, croquis, photos, images, ... plus ludiques et partez dans les jardins et la nature. Une plante se vit avec les 5 sens

### Les sites web :

- <https://flmne.org/professors-page/pierre-franchomme/>
- <https://www.pierrefranchomme-lab.com/>

### Site reconnu pour la qualité de leurs produits

- Pranarom
  - Aromazone
  - Arkopharma
- 
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/...>
- 
- <https://ateliersartmuseesnationaux.fr/fr/estampes/nos-collections/collections-par-thematique/fleurs-et-botanique>