Aromathérapie :

**1.Un peu d’histoire** :

C’est une forme de thérapie qui existe depuis plus de 5000 ans. Elle a été utilisée par de nombreuses civilisations à des fins différentes comme : parfum, cosmétique, massages, médecine et en cuisine…

Nos ancêtres considéraient la plante comme un être vivant à part entière.

Le père de l’aromathérapie moderne est le chimiste français René-Maurice Gattefossé, il invente le nom « aromathérapie » en intitulant ainsi son livre en 1937,

Le Dr Valnet Jean, un médecin français, fut très impressionné par le livre de Gattefossé ; il utilisa les HE pour soigner les blessures de guerre notamment pour leur propriété bactéricide.

Son premier livre : « L’aromathérapie, traitement des maladies par les essences de plantes » paru en en 1964.

**2**-**Définitions**:

HE (huile essentielle) ou essence végétale est un liquide concentré et hydrophobe (qui ne peut se diluer dans l’eau) des composés aromatiques volatils d’une plante.

HE est obtenue par extraction mécanique (les agrumes), distillation à la vapeur d’eau

La vapeur d’eau sépare l’huile essentielle de de la plante on obtient ainsi :

-l hydrolat (HA) ou eau florale : considéré comme le frère homéopathique de l’HE

-l’huile essentielle (HE)

Certaines HE sont obtenu par enfleurage, mise en contact avec des graisses absorbantes ou par macération dans l’alcool, l’absolu.

Pour les plantes rares extraction au gaz carbonique.

HE peut être produite à partir des feuilles, des tiges, des épines, des fleurs, des racines.

Le petit grain : distillats de fleurs, feuilles ou rameaux d’agrumes comme le petit grain bigaradier.

HE se garde 3ans (date de péremption), à l’abri de la lumière se garde très longtemps.

**Antidote d’une HE c’est l’huile végétale (HV)**

**3-Les critères de qualité** :

HE bio, sans ajout de produit (parfum, alcool) avec label HEBBD (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie) qui garanti une HE 100%pure, identifiant l’espèce botanique et l’origine géographique.

Le prix est également un critère de choix

Nom botanique exacte : ex l’eucalyptus

-eucalyptus citriodora : anti inflammatoire

-eucalyptus radiata : expectorants

-eucalyptus globulus : interdit aux enfants et femme enceinte car contient des cétones !

La partie de la plante qui est distillée car biochimie et indications différentes selon si on utilise feuilles ou racine.

Indication sur le flacon :100% pure et naturelle

**4-les chemotypes principaux ou famille chimique des plantes** :

-les acides : bien tolérés

Anti inflammatoires, antis spasmodiques : bois de santal, girofle, valériane

-les aldéhydes : irritant pour la peau

Anti-inflammatoires majeurs, anti infectieux : cannelle

-les cétones : Interdit aux femmes enceinte et enfants, neuro toxiques

Cicatrisants, régénérateur de la peau : lavande aspic, menthe, géranium

-Les coumarines (agrumes) : photos toxiques

Anti-coagulants, hypotensifs, calmants, excellent en diffusion : bergamote, citron, pamplemousse

-Les esters : pas de contres indications

Calmants, antalgiques, anxiolytiques : bouleau, cardamome, géranium, lavande

-Les éthers : irritation cutanée mais diluées bien tolérées

Aide le système digestif, anti histaminique, le système nerveux : anis, basilic, fenouil

-Les lactones : bien supportés, quelques irritations de la peau

Expectorants : camomille

-Les monoterpènes : irritant pour la peau

Désinfectants atmosphériques, décongestionnent les voies respiratoires, cortisone-like (mime l’action de la cortisone dans l’organisme), tonifiants, lymphe et circulation sanguine : angélique, encens, marjolaine

-Les monoterpénols : très bien supportés par tous sauf les HE contenant du menthol

HE par excellence pour le système immunitaire : laurier, lavande, les menthes, néroli

-Les Oxydes : très grande tolérance

Expectorants, anti parasitaires, décongestionnants des voies respiratoires : eucalyptus, niaouli, ravinsara

-Les Phénols : jamais utiliser pure, toxique pour le foie, très irritant pour la peau

Anti infectieux puissants : cannelle, girofle, thym

-Les sesquiterpènes : aucune contre-indication

Anti- allergiques, anti- inflammatoires, sédatifs, antiseptiques : bois de santal, cèdre de l’atlas, géranium, niaouli

-Les sesquiterpénols : pas de contre-indication

Immunostimulants, effet régulateur sur le système hormonal, hyper émotivité : patchouli, pistache, valériane, ylang ylang

**5.Les indications principales :**

Anti-microbien

Aide à déboucher le nez, les sinus

Purifier l’air

Affecte positivement l’humeur

Favorise le sommeil

Apaise le corp et l’esprit en aidant à lutter contre le stress

Améliore la concentration et la vigilance

Supprime les mauvaises odeurs

Répulsif contre les insectes

**6-Les applications** :

-La voie olfactive : diffusion (molécules en suspension dans l’air), inhalation

Avec diffuseur vendu dans le commerce, mouchoir, coton, céramique,argile…

-La voie rectale réservée aux pharmacie ou thérapeutes certifiés /élaboration de suppositoires)

-La voie cutanée :

En massage : dilution HE dans une Huile Végétale (HV) bio come l’huile d’amande douce, noyau abricot, de sésame, jojoba

Les HV se gardent 6mois à 1année

Huile de massage avec une concentration de 2à5% :1ml =20gouttes

En application pure ou en cataplasme d’argile : attention aux contre-indications et HE irritantes pour la peau

Le bain aromatique :10gouttes HE sans jamais utiliser les HE dermocaustiques (cannelle)ou photo sensibilisante(bergamote)

HE non hydrosoluble : utiliser du sel, du miel, base neutre pour le bain

-La voie orale : c’est la plus risquée, il faut très bien connaitre les HE

Dans du miel, comprimé neutre, mie de pain, gélules préparées en pharmacie

Dans un verre d’eau dans un émulsifiant (fludol, solubol) :5à 10 gttes

**7-EX : Bien préparer l’hiver** :

-HE de Ravinsara (cinnamum camphora) : en malgache signifie « bonnes feuilles »

Déconseillé chez les femmes enceintes et personnes asthmatiques

4gttes d’HE de ravinsara sur la voute plantaire matin et soir

!!!Attention à ne pas confondre avec HE de ravensara (ravensara  : pas même composition et indication aromatique différente) !!!

-Vitamine C naturelle de novembre à mars (ex Acerola)

-teinture mère équinacéa

8-**Quelques précautions** :

Millepertuis (troubles émotionnels) il interagit avec les antis dépresseurs et les antis coagulants

Extrait de pépins de pamplemousses (anti biotique naturel) interagit avec les

Anti- coagulantles immuno- suppresseurs, les médicaments pour le cœur.

La passiflore (anxiolytique, sommeil) interagit avec les neuroleptiques en potentialisant leurs effets

Desmodium (action détoxifiante et protectrice sur le foie) interférence avec les médicaments surtout la chimiothérapie.

Les plantes à phyto-œstrogènes : effet œstrogène-like c’est-à-dire qui mime l’effet des oestrogènes , la plupart sont indiqués dans la gestion des bouffées de chaleur !

Le soja, le houblon, la sauge officinale, la réglisse, luzerne ou alfafa (graines germées)

Huiles essentielles œstrogènes like : le niaouli (rhume et courbatures), le cyprès vert (toux, tonifiant), la sauge officinale et sclarée, la camomille matricaire, le cèdre.

Tout est histoire de dosage et de durée d’utilisation.

**9-Bibliographie** :

-Ma bible des huiles essentielles, Daniele Festy,edition leduc(2008)

-Les conseils de Daniel Festy, mes 15 huiles essentielles,edition leduc(2006)

-Les huiles essentielles à respirer,Daniele Festy,edition leduc(2008)

-Je pratique l’aromathérapie pour les nuls,Elske Miles, First éditions(2021)

-Les huiles essentielles médecine d’avenir, Jean-Pierre Willem, éditions dauphins (2006)

-L’aromathérapie énergétique, guérir avec l’âme des plantes, Lydia Bosson, éditions amyris (2004)

-Guérir avec l’aromathérapie,Lydia Bosson,éditions Usha veda(2021)

-L’argile qui guérit,Ramond Dextreit et Pascal Labbé,édition de terran(2019

Sandra Narçon, Aout 2025

**eHnv - Établissements Hospitaliers du Nord Vaudois**

Sandra Narçon| oncologie  | infirmière clinicienne en sénologie

Site Saint loup et d'Yverdon-les-Bains | Entremonts 11 | 1400 Yverdon-les-Bains

T : 021/866.54.35

[sandra.narconl@ehnv.ch](mailto:sandra.narconl@ehnv.ch) [|senologie@ehnv.ch](mailto:|senologie@ehnv.ch)