

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE LA SANTE DE SOUSSE**

Section : hydro-thermo-thalassothérapie

3^{ème} Année Thalassothérapie

Certificat Thalassothérapie

L'AROMATHERAPIE

Dr.Sadok Gahbiche

Année Universitaire : 2008-2009

L'AROMATHERAPIE

PLAN

I – DEFINITION DE L'AROMATHERAPIE

II – HISTOIRE DE L'AROMATHERAPIE

III – MODE DE FABRICATION DES H.E

IV – CONSTITUTION DES H.E

V – CHOIX ET MODE DE CONSERVATION DES H.E

VI – MODE D'UTILISATION DES H.E

VII – INDICATIONS DES H.E

VIII – PRECAUTIONS D'EMPLOI

IX – CHOIX DU THERAPEUTE

X – AVIS DE LA MEDECINE TRADITIONNELLE

L'AROMATHERAPIE

I – DEFINITION DE L'AROMATHERAPIE

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie est une médecine douce qui utilise des plantes aromatiques sous forme d'essence (substance sécrétée par la plante elle-même ou extraite par expression), d'huile essentielle (distillation à la vapeur d'eau pour en extraire l'essence), d'hydrolat aromatique (eau distillée que l'on sépare de l'huile essentielle dès la sortie d'un alambic) ou d'huiles végétales (huiles obtenues par première pression à froid des diverses parties des plantes utilisées et dont on se sert uniquement pour les usages externes).

Les propriétés varient en fonction de la plante utilisée mais aussi de la manière dont elle est employée : en usage interne, externe, en complexe (mélange d'huiles essentielles pures de plusieurs plantes) ou en lotion (mélange d'huiles essentielles de plusieurs plantes avec une huile végétale). Très actives, les huiles essentielles ne doivent pas être prises à la légère comme nous le verrons plus loin et il est conseillé de consulter un médecin spécialiste ou son pharmacien plutôt que de pratiquer l'automédication.

II – HISTOIRE DE L'AROMATHERAPIE

Aromathérapie : Un peu d'histoire

Les huiles essentielles étaient déjà bien connues dans l'Égypte ancienne puisqu'elles servaient entre autres à se parfumer, à embaumer les morts. Elles avaient également un usage médical.

D'autres peuples, parmi lesquels les Chinois, se sont servis amplement des propriétés intéressantes des huiles essentielles.

Le terme aromathérapie est relativement récent puisqu'il remonte au début du XXe siècle seulement. Mais c'est au Xème siècle que l'on a découvert une méthode de distillation qui ressemblait beaucoup à celle que l'on emploie encore aujourd'hui.

Auparavant, on faisait simplement infuser les plantes dans des huiles telles que l'huile d'olive, voire même de l'huile de castor. C'est en s'apercevant tout à fait fortuitement que l'huile essentielle de lavande avait des effets cicatrisants sur les brûlures qu'un chimiste s'intéressa de plus près à la chose. Il écrivit un livre qu'il fit publier en 1928. Le sujet n'intéressa manifestement personne.

Il fallut attendre les années soixante pour qu'un médecin du nom de Jean Valnet reprenne des études plus approfondies sur le sujet. C'est surtout depuis ce temps-là que l'on a pu commencer à parler d'aromathérapie. Jean Valnet a pu expérimenter les bienfaits des huiles essentielles en les administrant à des soldats de la guerre 39-40. Victimes de brûlures ou de traumatismes, ceux-ci permirent au Docteur Valnet de confirmer les valeurs thérapeutiques des huiles essentielles. Pour ce qui est des massages, c'est une biochimiste d'origine autrichienne qui réalisa les premières expériences. En plus de sa qualité de biochimiste, Marguerite Maury était esthéticienne et cela lui permit d'expérimenter l'application d'huiles essentielles lors de ses massages. Les patients en ressortaient plus relaxés et certains obtenaient des résultats significatifs sur certaines affections cutanées

III – MODE DE FABRICATION DES H.E

Comment les huiles essentielles sont-elles fabriquées ?

Toutes les plantes ne contiennent pas forcément d'huiles essentielles.

Les huiles essentielles sont contenues dans des glandes situées dans les fibres des plantes. Elles peuvent être dans la fleur, les feuilles, les fruits, l'écorce, le bois, les racines, le rhizome... Les propriétés et la qualité des huiles dépendent également de leur provenance.

Il existe plusieurs procédés différents pour extraire les huiles essentielles des plantes

La distillation à la vapeur d'eau :

Elle se réalise dans un alambic dans lequel la plante est placée avec une certaine quantité d'eau. Le mélange est alors chauffé jusqu'à l'ébullition. La vapeur d'eau se charge des essences présentes dans la plante puis se condense dans un serpentin plongé dans une cuvette d'eau fraîche. Comme les huiles essentielles ne peuvent se mélanger à l'eau et qu'elles sont plus légères, elles forment une pellicule à la surface de l'eau. C'est ainsi qu'elles sont recueillies.

L'extraction mécanique :

Il s'agit d'extraire les huiles par expression de l'écorce de fruits frais. Ceux-ci sont placés dans une cuve comportant des sortes de râpes qui vont presser les glandes contenant les huiles essentielles. Celles-ci sont recueillies puis filtrées.

L'infusion :

Dans ce cas, il faut macérer la plante après l'avoir réduite en petits morceaux et mélanger à de l'huile d'olive. Cette opération peut prendre plusieurs jours jusqu'à ce que les constituants soient tous absorbés par l'huile d'olive. Une fois cette étape terminée, il suffit de filtrer l'ensemble afin de retirer tous les résidus.

L'extraction par solvants :

Ce procédé est utilisé dans le cas de plantes qui contiennent peu d'huile essentielle. Les plantes sont placées dans un extracteur mélangées à un solvant. Lorsque ce solvant se trouve saturé d'huile essentielle, il est distillé, ce qui permet d'obtenir une pâte crémeuse dénommée "concrète". Celle-ci est lavée à l'alcool puis glacée et

filtrée. Seul l'alcool est conservé car il est chargé en parfum. Il faut alors procéder à une dernière opération qui consiste à faire évaporer cet alcool, il ne reste finalement que l'essence de la plante. Cependant, il faut savoir que cette technique ne permet pas d'obtenir des huiles essentielles totalement pures puisqu'elles contiennent encore un faible pourcentage de solvant.

IV – CONSTITUTION DES H.E

Le potentiel des huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent être constituées d'une centaine de composants différents : alcool, phénols, aldéhydes, esters, terpènes, etc...

Le potentiel d'une huile essentielle dépend de sa qualité et de sa pureté, c'est pourquoi il faut toujours choisir une huile naturelle et non chimique comme l'on en voit parfois.

L'aromathérapie agit tant sur le mental que sur le physique d'une personne et son action peut être profonde

V – CHOIX ET MODE DE CONSERVATION DES H.E

Comment bien choisir les huiles essentielles ?

Toutes les huiles essentielles vendues chez les commerçants ne sont pas aussi bonnes les unes que les autres. Il faut savoir qu'une huile essentielle de Lavande (par exemple) pourra, dans certains cas, n'être utilisée qu'en usage externe . En effet, certaines huiles sont mélangées avec d'autres substances, ce qui leur enlève de leur efficacité en modifiant leurs propriétés. Prudence donc ! Il faut être très vigilant à bien les choisir car leur qualité varie grandement. Le mieux est de les acheter en pharmacie et de demander conseil par la même occasion.

De plus, une huile essentielle de bonne qualité ne sera jamais bon marché. Le mieux est de prendre des produits labellisés "Huile essentielle 100 % pure et naturelle".

Comment conserver les huiles essentielles ?

Il est recommandé de conserver les flacons d'huiles essentielles en refermant soigneusement le bouchon après usage et en les plaçant dans un endroit à l'abri de la lumière et de la chaleur. C'est d'ailleurs pour cette raison que les flacons dans lesquelles les huiles sont vendues sont de couleur sombre. Si ce n'est pas le cas, il convient de se méfier. Les huiles essentielles pures se gardent bien pendant environ 1 an, voire plus si les conditions de stockage sont bonnes.

VI – MODE D'UTILISATION DES H.E

Les bains aux huiles essentielles

Il est possible de prendre un bain pour se détendre ou une douche plus tonique.

Le bain doit être chaud, sans excès. Le but étant d'éprouver une sensation de bien-être, il faut adapter la température afin qu'elle corresponde précisément à un état de relaxation totale. La durée minimale du bain doit être d'une quinzaine de minutes mais elle peut être plus longue tant que l'eau ne refroidit pas.

Les compresses d'huiles essentielles

Il s'agit d'appliquer sur la peau un morceau de coton ou de gaze qui aura été préalablement trempé dans une eau tiède et imbibé de quelques gouttes d'huile essentielle diluée. Là encore, il est préférable de demander conseil à son aromathérapeute ou son pharmacien en fonction des troubles à soigner.

Les inhalations d'huiles essentielles

Elles peuvent être réalisées à sec ou à la vapeur d'eau.

Pour la version sèche, il suffit tout simplement d'étaler 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir en tissu afin d'en respirer les effluves.

Sinon, il faut disposer d'un récipient dans lequel on verse une quantité d'eau bouillante où seront versées quelques gouttes d'huile. Il ne reste plus qu'à placer le visage au-dessus du récipient en se recouvrant la tête d'une serviette de toilette.

Soyez toujours prudent !

Les inhalations sont interdites aux enfants.

Elles ne sont pas sans danger, même pour l'adulte qui doit éviter des séances longues et trop fréquentes (pas plus de 2 à 3 fois par semaines)

Les vaporisations d'huiles essentielles

Il ne s'agit pas réellement d'un moyen de se soigner mais plutôt de créer une atmosphère aromatisée et bienfaisante.

Les vaporisations peuvent être faites de plusieurs façons différentes :

Par diffuseur : c'est un appareil électrique dans lequel les huiles sont placées afin d'embaumer l'air ambiant.

Par humidificateur : il suffit de mettre quelques gouttes dans un humidificateur ou tout simplement dans une soucoupe posée sur un radiateur.

Par vaporisateur : en le remplissant d'une eau préalablement bouillie et refroidie mélangée à quelques gouttes d'huile.

Par brûle-parfums : dans ce cas, il faut utiliser des huiles essentielles pures mélangées à de l'eau.

MASSAGE AUX H.E

Chaque sorte d'huile essentielle à une action différente, c'est pourquoi il faut bien la choisir avant le massage selon le but recherché. Lorsqu'elle est étalée sur la peau, l'huile essentielle pénètre profondément atteignant les veines et le sang. Il faut cependant savoir qu'il existe trois gammes d'huile essentielle dont le taux de pénétration est variable :

- les notes de tête qui sont les plus pénétrantes
- les notes de coeur,
- les notes de fond.

Avant le massage, il est bon de prendre un bain bien chaud ou, éventuellement, de se frictionner énergiquement la partie du corps qui recevra l'huile essentielle. De même, il vaut mieux que les mains ne soient pas froides car le contraste serait désagréable.

Le massage a un rôle d'apaisement, excellent pour évacuer le stress et les tensions internes.

Quelque soit l'huile choisie, elle doit obligatoirement être diluée avec une huile dite "de support" car une huile essentielle pure sera beaucoup trop forte. Il est préférable de demander conseil à son pharmacien pour connaître le bon dosage à utiliser en fonction de l'âge et de l'état de santé.

Le massage peut être effectué par un professionnel mais il est également possible de s'automasser pour soulager une douleur ou une tension. Dans ce cas, il doit être réalisé avec le bout des doigts en faisant des mouvements circulaires doux et réguliers et lents.

Si le massage aux huiles essentielles est une méthode d'utilisation efficace, elle n'est cependant pas la seule en usage externe. Les bains, sauna, compresses, vaporisation, inhalation sont également recommandés (voir ci-dessous). Chaque personne réagissant différemment, il est bon de tester chacune afin de choisir la plus bénéfique et la plus appropriée selon l'huile et le traitement

VII – INDICATIONS DES H.E

L'aromathérapie en usage interne

Tout d'abord, il faut savoir que les huiles essentielles ne sont pas sans danger. Le fait que ce soit des produits de la nature n'en font pas des substances parfaitement inoffensives. Bien au contraire, les huiles essentielles sont des remèdes très actifs qu'il convient d'utiliser sous contrôle médical.

La qualité d'une huile essentielle est capitale dans le résultat qu'on en attend. En effet, beaucoup d'entre elles sont falsifiées. Il arrive même que certaines soient purement chimiques. La provenance des plantes entrant dans l'élaboration des huiles a parfois des indications thérapeutiques tout à fait diversifiées. Voilà donc une raison supplémentaire pour faire appel à un praticien avant de se soigner. Le romarin, par exemple, peut être indiqué dans les troubles cardiaques s'il vient de Provence, alors qu'un autre venant d'ailleurs sera efficace pour soigner les problèmes des bronches, etc. Il faut toujours se procurer ces huiles en pharmacie ou dans des magasins de diététique sérieux.

L'aromathérapie en usage externe

L'aromathérapie permet de pratiquer des massages très agréables puisque l'odeur agréable est directement transmise au cerveau et que cela a pour résultat de détendre, d'apporter une agréable sensation de bien-être, et aussi d'avoir une incidence sur l'humeur. Les huiles essentielles finissent par traverser la peau lorsqu'on les utilise en massage, mais seulement au bout de vingt minutes environ. Les huiles essentielles sont également utilisées par la voie orale, mais seul un médecin peut les prescrire sans danger.

RECAP

- ★★ Réduire l'anxiété.
- ★★ Améliorer la qualité de vie et les symptômes physiques des personnes atteintes de cancer
- ★ Réduire les symptômes de la démence.
- ★ Réduire la pelade (perte de cheveux par plaques).
- ☆ Diminuer les démangeaisons causées par l'hémodialyse (prurit).
- ☆ Améliorer les conditions de vie des enfants prématurés.
- ☆ Traiter l'insomnie légère.
- ☆ Réduire les symptômes de la ménopause.

Autres. Des études existent dans la littérature relativement à l'effet bénéfique de l'aromathérapie contre certaines affections : eczéma¹⁷, infections¹⁸, maladies respiratoires¹⁹, nausée postopératoire²⁰, arthrite²¹, sclérose en plaques²², réduction du travail durant l'accouchement²³, anxiété prénatale²⁴, épilepsie²⁵, dépression²⁶, capacités cognitives²⁷, etc. Cependant, aucune de ces études ne permet de tirer de conclusions claires quant à l'efficacité de l'aromathérapie dans ces situations.

Attention

- Certaines huiles essentielles sont irritantes pour la peau et devraient être diluées dans de l'huile végétale avant l'application.
- Quelques études font état de réponses allergiques envers des huiles essentielles²⁸.
- Les huiles riches en cétones peuvent causer des problèmes neurologiques. Selon quelques cas rapportés, il est possible que l'huile essentielle de romarin à camphre déclenche des crises d'épilepsie²⁹.
- Certaines huiles ont un effet photosensibilisant, c'est-à-dire qu'elles peuvent rendre la peau plus vulnérable aux effets des rayons du soleil.
- Des auteurs sont d'avis que des études devraient être réalisées pour déterminer la sécurité de l'utilisation des huiles essentielles durant la grossesse, l'accouchement ou avec les nouveau-nés³⁰.

VIII – PRECAUTIONS D'EMPLOI

Quelques précautions « essentielles » à prendre en aromathérapie

Si par inadvertance, un peu d'huile essentielle est versée dans l'œil, il faut se nettoyer avec une huile végétale. Ne jamais utiliser d'eau ! En cas d'ingestion par un enfant, et si la quantité absorbée est importante, il faut contacter un centre anti-poisons dans les plus brefs délais.

Pour les utilisations par voie orale, il est fortement recommandé de ne pas dépasser une à deux gouttes sur un sucre environ trois fois par jour. Les huiles essentielles ne se dissolvent pas dans l'eau, par conséquent, il est préférable de ne pas tenter de les mélanger avec. Il est impératif de ne jamais dépasser six gouttes par jour si l'on se soigne soi-même. En diffusion dans l'air, il faut savoir qu'il existe des huiles essentielles qu'il ne faut jamais mettre dans des diffuseurs. Par exemple, le thym, la sarriette, le girofle et bien d'autres encore car ces substances sont irritantes pour les voies respiratoires.

L'aromathérapie peut apporter un véritable mieux être à condition qu'elle soit utilisée avec discernement. La qualité de l'huile et les conseils avisés d'un praticien sont deux facteurs essentiels dans la réussite d'un traitement d'aromathérapie.

De même, avant toute application en usage externe, il est préférable de faire un test cutané. Pour ce faire, il faut mettre 1 à 2 gouttes maxima d'huile essentielle sur un pansement adhésif placées sur le bras ou directement sur la peau durant 24 à 48

heures. Si une rougeur ou n'importe quelle manifestation cutanée apparaît, il est impératif de renoncer à l'utilisation de cette huile essentielle. En cas de réaction allergique, il faut laver la peau en la savonnant soigneusement puis appliquer une crème adoucissante.

Il ne faut pas perdre de vue que les huiles essentielles sont mélangées à des huiles dites "de support" qui peuvent elles aussi, causer des allergies. En tout état de cause, il est préférable de consulter un médecin qui vérifiera les contre-indications possibles. Certaines huiles essentielles sont interdites dans des cas particuliers : grossesse, traitement médicamenteux, bébés et jeunes enfants, etc...

Soyez toujours prudent !

Toutes prises d'huiles essentielles par voie orale doit impérativement être prescrites par un médecin.

Certaines huiles peuvent se révéler dangereuses et leur ingestion provoquer des troubles sérieux.

L'abus d'huile essentielle de basilic peut même être cancérigène.

IX – CHOIX DU THERAPEUTE

En aromathérapie, on peut trouver toutes sortes de personnes se prétendant qualifiées. Or, un aromathérapeute vraiment sérieux est un masseur expérimenté qui connaît parfaitement les huiles et qui les applique seulement en fonction de ce qu'il a appris sur l'état de santé de son patient.

X – AVIS DE LA MEDECINE TRADITIONNELLE

Les médecins sont tout à fait d'accord pour reconnaître que les massages à base d'huiles essentielles sont bénéfiques en apportant un bien-être aux patients. Ces massages sont d'ailleurs largement pratiqués dans de nombreux hôpitaux.

Par contre, ils sont très dubitatifs quand aux vertus médicales de ces mêmes huiles. Certains médecins se montrent très méfiants à l'égard de certaines d'entre elles qui ne seraient pas suffisamment testées en laboratoires, et qui pourraient être dangereuses pour l'organisme. C'est pourquoi il est sage de toujours prendre l'avis d'un médecin avant d'utiliser l'aromathérapie pour se soigner.