



TABLE DES MATIÈRES

●● I INTRODUCTION AU MONDE DES ARÔMES

DE LA MAGIE À LA PHYTOTHÉRAPIE 2

POURQUOI L'AROMATHÉRAPIE ? 2

Traiter l'homme comme un tout 2

Branche de la phytothérapie 2

Succès dans les soins aux malades 2

BRÈVE HISTOIRE DES ARÔMES 3

Fumigations et onguents 3

Chasse aux sorcières et balbutiements de la science 4

L'avènement de l'« ère de la parfumerie » 4

Manipulations tous azimuts 4

Les débuts de l'aromathérapie 5

L'aromathérapie moderne 5

L'APPROCHE HOLISTIQUE DE LA PHYTO-AROMATHÉRAPIE 6

Traiter le corps, l'âme et l'esprit 6

LES QUATRE PILIERS DE L'AROMATHÉRAPIE ET DES SOINS AROMATIQUES 6

DEUX VOIES – DEUX MODES D'ACTION 7

Action via la peau, les muqueuses et l'odorat 7

LA VOIE CUTANÉE 7

Action sur les membranes cellulaires 7

Action via la peau et les muqueuses 7

Traiter le psychisme via la peau 9

Prendre soin de la peau pour renforcer son système immunitaire 9

Détoxification via le système lymphatique 10

Action à large spectre sur les agents pathogènes 10

Action antiphlogistique, analgésique et antipyrétique 11

Action mucolytique et expectorante 11

Action hémolytique 11

Action eupeptique 11

Action carminative et spasmolytique 12

LA VOIE OLFACTIVE 12

En rapport direct avec les affects 12

Le système limbique 12

| | |
|--|-----------|
| Action via les neurotransmetteurs | 12 |
| Phéromones : communication par les odeurs | 13 |
| Question de flair : comment les cellules olfactives identifient les odeurs | 14 |
| LA NATURE CHIMIQUE DES HUILES ESSENTIELLES | 19 |
| LES SUBSTANCES ODORANTES DES PLANTES | 19 |
| Substances attirantes et protectrices s'épanouissant à la chaleur | 19 |
| Propriétés chimiques | 19 |
| LA FABRICATION | 20 |
| Extraction des huiles essentielles | 20 |
| LES HUILES ESSENTIELLES VÉRITABLES ET AUTHENTIQUES | 21 |
| Diversité, sagesse de la nature | 21 |
| Huiles essentielles synthétiques | 23 |
| UNE CHIMIE FASCINANTE | 24 |
| LA DIVERSITÉ DES CONSTITUANTS | 24 |
| Le tout est plus que la somme de ses parties | 24 |
| Données divergentes concernant les teneurs | 24 |
| Une même espèce, plusieurs chémotypes | 25 |
| LE LABYRINTHE DES AVERTISSEMENTS | 25 |
| Directive relative aux substances dangereuses | 25 |
| Tort fait aux huiles essentielles par les avertissements infondés | 26 |
| Avertissements à prendre très au sérieux | 27 |
| LES GROUPES DE CONSTITUANTS | 28 |
| Deux grandes classes | 28 |
| Terpènes | 29 |
| Composés hydrocarbonés purs : monoterpènes et sesquiterpènes | 31 |
| Alcools | 32 |
| Aldéhydes | 34 |
| Cétones | 35 |
| Oxydes | 37 |
| Esters | 38 |
| LES COMPOSÉS AROMATIQUES OU COMPOSÉS BENZÉNIQUES | 39 |
| Phénols monoterpéniques | 40 |
| Phénylpropanoïdes | 41 |
| Esters et alcools aromatiques | 43 |
| Aldéhydes, cétones et acides aromatiques | 44 |
| L'OVALE, MODÉLISATION DES PROPRIÉTÉS | 45 |
| Un moyen mnémotechnique simple | 45 |
| Lecture des graphiques | 45 |
| PETIT GLOSSAIRE DE CHIMIE | 50 |

••2 SAVOIR NÉCESSAIRE À LA PRATIQUE

| | |
|--|-----------|
| POSSIBILITÉ ET LIMITES DU TRAITEMENT | 52 |
| SOINS AROMATIQUES - AROMATHÉRAPIE | 52 |
| Les soins aromatiques : bien-être, maux de tous les jours, entretien | 52 |
| L'aromathérapie : thérapeutique dispensée par un aromathérapeute | 52 |
| SOINS PHYTO-AROMATIQUES EN ÉTABLISSEMENT ET EN AMBULATOIRE | 53 |
| Diffusion d'huiles essentielles à l'hôpital | 53 |
| Mesures thérapeutiques : domaine de compétence et responsabilité | 54 |
| TROUVER LES HUILES ESSENTIELLES APPROPRIÉES | 55 |
| L'ANAMNÈSE | 55 |
| Facteurs très importants | 55 |
| LE CHOIX DES HUILES | 57 |
| Nomen est omen | 57 |
| Informations sur les constituants et les propriétés | 57 |
| L'essai olfactif | 58 |
| Test de tolérance | 58 |
| Modifier les formules | 58 |
| L'aromatogramme : pour un traitement individualisé et ciblé | 58 |
| LE DOSAGE | 60 |
| Doses physiologiques | 60 |
| Unités de mesure | 60 |
| LA QUALITÉ DES HUILES ESSENTIELLES | 61 |
| Guide d'achat | 61 |
| L'entreposage | 62 |
| Bonification et durée de conservation | 62 |
| L'ART DE LA FORMULATION | 63 |
| PRÉCIS DE COMPOSITION | 63 |
| Utiliser l'effet synergique | 63 |
| Note de tête, note de cœur et note de fond | 63 |
| Comment procéder | 64 |

••3 LES APPLICATIONS

| | |
|---|-----------|
| INSTRUCTIONS POUR LA MISE EN ŒUVRE | 66 |
| LE CHOIX DE L'APPLICATION | 66 |
| Quel est le but du traitement ? | 66 |
| DIFFUSEURS D'ARÔMES, ENVELOPPEMENTS, ETC. | 67 |
| Aide rapide et simple | 67 |
| Usage interne | 67 |
| Diffusion atmosphérique | 68 |
| Inhalation et bain-vapeur visage | 68 |
| Bain de siège à la vapeur | 68 |
| Bain complet | 69 |
| Huiles corporelles | 69 |
| Huile nasale | 69 |
| Crèmes de soin | 69 |
| Ablutions | 70 |
| Compresses froides | 70 |
| Enveloppements humides | 70 |
| MASSAGES AROMATIQUES | 71 |
| Effets des massages | 71 |
| Domaines d'indications spéciaux | 73 |
| Principes techniques du massage | 74 |
| Petit guide des massages | 75 |
| SE FAIRE DU BIEN | 76 |
| HUILES ESSENTIELLES ET BIEN-ÊTRE | 76 |
| Choyer son corps et son esprit | 76 |

••4 HUILES ESSENTIELLES ET EXCIPIENTS DE A À Z

HUILES ESSENTIELLES DE A À Z 77

De l'achillée millefeuille à l'ylang-ylang : détermination, constituants, propriétés, indications et remarques 77

HUILES VÉGÉTALES : AUXILIAIRES PRÉCIEUX 221

BIOCHIMIE DES HUILES ET GRAISSES VÉGÉTALES 221

Rôle déterminant des acides gras 221

Degré de saturation des acides gras 221

Siccative ou non siccative ? 222

Les constituants mineurs : une minorité agissante 223

PRENDRE SOIN DE SA PEAU, C'EST PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ 224

Des produits de soins à base d'huile minérale ? 224

Prendre soin naturellement de sa peau avec des huiles végétales 224

La qualité prime 225

LES HUILES GRASSES DE A À Z

DE L'ALOÈS AU TAMANU 225

Composition biochimique, propriétés, indications

HYDROLATS – SANTÉ ET BEAUTÉ 235

DISTILLATS DE TRADITION ANCIENNE 235

Procédé d'obtention 235

Différence par rapport aux huiles essentielles 235

Expérience 236

Conseils pour la pratique 236

Durée de conservation 236

Utilisation 236

••5 TABLEAUX CLINIQUES

237

| | |
|--|------------|
| SECOURIR ET GUÉRIR | 238 |
| VOIES RESPIRATOIRES | 240 |
| Refroidissements | 240 |
| Allergies | 243 |
| SYSTÈMES NERVEUX | 245 |
| APPAREIL CARDIO-VASCULAIRE | 247 |
| Troubles cardio-vasculaires | 247 |
| Affections veineuses | 248 |
| Affections artérielles | 249 |
| SYSTÈME LYMPHATIQUE | 251 |
| APPAREIL DIGESTIF | 252 |
| Troubles bucco-dentaires | 252 |
| Troubles gastro-intestinaux | 253 |
| PEAU | 255 |
| Irritations et inflammations cutanées | 255 |
| Soins des mains et des pieds | 259 |
| Infections herpétiques | 260 |
| Infections (mycoses) à <i>Candida albicans</i> | 262 |
| Blessures (traumatismes) | 263 |
| APPAREIL LOCOMOTEUR | 266 |
| PROBLÈMES SPÉCIFIQUEMENT FÉMININS | 268 |
| Troubles féminins | 268 |
| Grossesse et accouchement | 271 |
| TROUBLES DE L'ENFANT | 275 |
| Les enfants sont différents | 275 |
| Troubles corporels de A à Z | 275 |
| Agitation | 278 |
| TROUBLES PSYCHOSOMATIQUES ET PSYCHIQUES | 281 |
| Troubles psychosomatiques, symptômes de stress | 281 |
| Troubles psychiques | 283 |

••6 ANNEXES : INFOS UTILES

287

| | |
|---|-----|
| Tableau synoptique des huiles essentielles | 288 |
| Tableau synoptique des huiles végétales grasses | 314 |
| FICHE TYPE : plan de traitement individuel | 316 |
| FICHE TYPE : évaluation des résultats obtenus à l'hôpital | 317 |
| Bibliographie | 318 |
| Adresses | 320 |
| Index | 321 |