

Personnes concernées :

Toute personne intervenant dans l'entreprise, ou en déplacement.

Objectifs :

Identifier clairement :

- + Ce qu'est une huile essentielle
- + Les risques liés à l'utilisation de ces huiles essentielles
- + Quelques applications au quotidien



« *Les médecins pourraient tirer des odeurs plus d'usage qu'ils ne font* » Montaigne

Ce processus est en cours aujourd'hui mais attention :

« *Toute forme d'absolue relève de la pathologie* » Hegel

Programme :

Etape n° 1 : Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Définitions et notions de base

- + A l'origine : les plantes
 - + L'extraction des Huiles Essentielles
 - + Les essences : une chimie importante
- (temps estimé 30 min)

Etape n° 2 : Huile essentielle : mode d'action

Comment une essentielle peut-elle être assimilée par l'organisme

- + Modes de transfert (cutané, digestive, respiratoire, colorectal)
 - + Quelques effets physiologiques
- (temps estimé 30 min)

Etape n°3 : Expérimentation olfactive d'huiles essentielles

Moment d'expérimentation

- + Sentir et toucher avec parcimonie des HE
 - + Tentative de classification des HE
- (temps estimé 30 min)

Etape n° 4 : Caractéristiques des HE

- + Risques liés aux HE
 - + Quantités d'usages
 - + Mode d'assimilation
 - + Quelques applications types
- (temps estimé 30 min)

Durée totale du programme : 2 heures

Nombre de participants : 5 à 12 maxi

Organisme : CSL42, SIRET : 790 426 035, siège social : 115 avenue de la Tranchardière, St Just St Rambert 42170

Formation N°4 : Huiles essentielles : quelques notions de bases

Plus qu'une citation une mise en garde : « Toute forme d'absolue, relève de la pathologie », Hegel.

L'utilisation des huiles essentielles est très courante aujourd'hui. Malheureusement, il y a une nouvelle tendance à utiliser les huiles essentielles à la manière de médicament : une solution miracle naturelle.

Le but de cette formation est d'envisager les HE sous leur aspect réel : un concentré de plante, qui possède des vertus puissantes. Toute puissance doit être utilisée avec la plus grande prudence et la plus fine précision.



Etape n° 1 : Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Les Huiles Essentielles sont des « concentrés » de plantes. Cette étape répond aux questions suivantes :

Comment extraire les huiles essentielles des plantes ?

La technique d'extraction des plantes est décrite dans cette partie.

Le concentré : quel est la nature des produits extraits ?

Les produits extraits des plantes peuvent être envisagés très aisément sous un angle chimique. Cette partie s'attachera à :

- ✚ Décrire les grandes familles de molécules extraites
- ✚ Décrire quelles molécules sont contenues dans quelles plantes
- ✚ Décrire la différence entre une molécule de synthèse et un extrait de plante

Quel est le rendement de cette concentration ?

Cette partie donne des ordres de grandeur des taux d'extraction des HE en fonction des différentes plantes. Un éclairage sur le coût des HE sera fait lors de cette partie.

Etape n° 2 : Huile essentielle : mode d'action

Comment présenté dans l'étape précédente une HE est un concentré de plante qui possède des vertus. Ces « vertus » sont à l'origine de l'aromathérapie. Cette étape présente les modes d'utilisation des HE pour l'humain, avec pour objectifs : 1 de ne pas nuire à notre équilibre et 2 d'en retirer le meilleur effet.

Aromathérapie

Pourquoi l'usage des HE s'appelle l'aromathérapie ? Originellement ces HE sont utilisées pour leur caractère olfactif. C'est-à-dire que leur mode d'action passe avant tout par la respiration, odorat.

La voie cutanée

Une HE est composée de molécules chimiques qui passent sans aucun problème la barrière de la peau et se retrouve dans notre organisme. Le mode d'absorption cutané est donc majeur.

La voie digestive

Ingérer une HE correspond à consommer une quantité équivalente de plante de 30 à 300 fois supérieure. D'où une nécessaire précaution. Par ailleurs la digestion transforme les composés des HE (oxydation notamment par le foie), le composé ingéré n'est plus tout à fait le même lorsqu'il arrive au niveau de la cellule.

La voie colrectale : le suppositoire

Une technique indienne consiste pour des actes de soins particuliers à préparer des suppositoires à base d'HE. L'objectif ? Contourner le passage du foie et ses transformations.

Les effets sur notre santé

L'HE est donc une substance thérapeutique concentrée avec une marge thérapeutique très étroite par rapport à la source originale de la plante. Cet extrait de plante est très puissant. Cette puissance, c'est ce qui le rend thérapeutiquement efficace ... mais dangereuse.

Cette partie décrit le mode d'action des HE sur différentes aires de notre santé et précise les effets secondaires induits.

Etape n° 3 : Expérimentation olfactive d'huiles essentielles

Comme nous l'avons vu l'aromathérapie est avant tout une approche olfactive des huiles essentielles. Lors de cette étape, l'expérimentation des HE se fera par l'odorat et chacun peut sentir l'arôme de l'HE et ressentir au niveau de son corps les effets.

Lors de cette étape, une mise en perspective de la plante et de la zone d'influence de cette plante sur notre corps sera faite

Expérimentation olfactive de différentes HE

- ✚ Les HE issues d'écorce et de bois
- ✚ Les HE issues de feuilles
- ✚ Les HE issues de fleurs
- ✚ Les HE issues de fruits

Des HE pour quelles zones de notre santé

Une classification des aires d'influence des HE sur notre santé est l'objet de cette partie.

L'influence de ces extraits de plantes sera évaluée vis-à-vis de différentes fonctions de notre organisme.

Etape n° 4 : Caractéristiques des HE

Avec beaucoup de mise en garde notamment au niveau des quantités utilisées, cette étape donnera quelques pistes d'utilisation des HE.

En fonction des vertus des HE, des pistes relatives à l'usage de ces HE seront partagées.

Risques liés à l'usage des HE :

Un tableau synthétique définit les risques majeurs relatifs à l'usage des HE. Ces risques sont évidemment liés à la quantité. Mais ces risques sont aussi inhérents aux caractéristiques des plantes elles-mêmes.

- ✚ Les HE toxiques
- ✚ Les risques liés à l'irritation cutanée
- ✚ Les risques relatifs à la photosensibilité
- ✚ Les risques liés au caractère allergisant des huiles
- ✚ Les risques liés au caractère oestrogène des huiles
- ✚ Les risques liés à la tension artérielle
- ✚ Les risques liés à l'insuffisance rénale
- ✚ Les risques liés à l'activité hépatique

Quelques règles d'usage des HE :

Des règles simples répondent aux questions suivantes :

- ✚ Comment mettre en œuvre les HE ?
- ✚ Quelle quantité utiliser ?
- ✚ A partir de quel âge donne-t-on des HE ?
- ✚ Quelles dilutions faire ?
- ✚ Quand les prendre dans la journée ?
- ✚ A qui s'adresser pour un conseil en aromathérapie ?

Un mot d'ordre : précaution
