

DR JUSTINE
ROBERT

Ma trousse de secours aux huiles essentielles



Justine Robert

Ma trousse de secours
aux huiles essentielles

© Justine Robert, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1665-1

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Synopsis

Titulaire d'un doctorat en pharmacie depuis 2015 et d'un diplôme universitaire d'homéopathie, thésée sur un sujet de droit pharmaceutique, j'ai rapidement souhaité ouvrir mes connaissances aux alternatives thérapeutiques telles que l'aromathérapie. J'avais en tête le double objectif de pouvoir répondre à tous type de demandes dans ma pratique officinale et à titre personnel, de pouvoir traiter les désagréments du quotidien autrement que par la médication traditionnelle.

Pourquoi l'aromathérapie ? Nous sommes de plus en plus tournés vers les médecines dites « naturelles », comme alternative ou complément à une médecine conventionnelle, parfois inadaptée ou non personnalisée... En outre, l'aromathérapie peut permettre la prise en charge des petits maux qui ne nécessitent pas systématiquement une consultation médicale, le conseil avisé d'un professionnel formé (pharmacien, aromathérapeute ...) pouvant répondre à ce genre de situation. Attention tout de même, à ne pas confondre médecine « naturelle » et « sans danger », toute huile essentielle mal utilisée pouvant être toxique si elle est mal utilisée...

Ce livre a été rédigé dans l'idée de la « trousse de secours », il s'agit de répondre à des problématiques à partir d'un panel volontairement limité à une vingtaine d'huiles essentielles.

Pour ce faire, j'ai sélectionné une vingtaine de situations courantes allant de la piqûre d'insecte à l'insomnie, ainsi qu'une vingtaine d'huiles parmi les plus polyvalentes et les plus courantes.

Je me suis attardée également à faire quelques rappels importants concernant l'utilisation des huiles essentielles, afin de sécuriser leur emploi, et vous propose quelques recettes personnelles simples de synergies d'huiles que vous pouvez reproduire chez vous.

Enfin j'ai intégré à la fin de ce livre une sélection d'astuces à base d'huiles essentielles dans votre utilisation de l'aromathérapie au quotidien.

Ce livre se veut « pratico-pratique » en alliant le conseil officinal et l'aromathérapie. Il répond en outre à deux volontés : aller à l'essentiel, et se

mettre à la portée de tous.

En espérant que cela vous satisfasse, je vous souhaite une bonne lecture !

Rappels sur les principales voies d'utilisation des huiles essentielles

Voie orale

La plupart des huiles essentielles peuvent se prendre par voie orale sur un support adapté : une cuillère à café de miel ou de sirop d'érable, une cuillerée d'huile végétale comestible (huile de tournesol, huile d'olive, ...), une boulette de mie de pain, un comprimé neutre ou d'acérola (qui peut s'acheter en pharmacie) ou à défaut un demi morceau de sucre. Attention, comme trop souvent entendu, une huile essentielle ne se prend pas dans un verre d'eau, l'eau et l'huile n'étant pas miscibles.

La consommation de certaines huiles essentielles par voie orale sera à éviter dans le cas d'un estomac fragile (gastrite, ulcère, ...), certaines huiles pouvant être plus irritantes que d'autres pour la muqueuse digestive. D'autres, agressives pour le foie (hépatotoxiques), nécessiteront l'ajout d'un protecteur hépatique pour être consommées par voie orale, ainsi qu'un ajustement de la posologie.

Parmi les huiles essentielles hépatoprotectrices, nous pouvons compter le **Romarin 1.8 cinéole** ou encore le **Citron**. Elles seront indispensables en association à des huiles essentielles agressives pour le foie surtout dans le cas de fortes doses ou d'un traitement prolongé de plus de 6 jours.

Il ne faudra pas entreprendre un traitement « continu » par voie orale, mais respecter la durée maximale de 3 semaines sauf conseil d'un expert.

Il convient de respecter les posologies usuelles dans le cadre d'un usage en automédication, sur les conseils d'un professionnel de santé. La dose maximale journalière admise pour un adulte est de 1000 mg de molécule(s) active(s) soit environ 1ml d'HECT (Huile Essentielle Chémotypée) soit environ 25 gouttes. Cette dose pourra être adaptée en fonction de l'huile essentielle choisie, de la pathologie ou de la nature du problème à traiter ainsi que de sa gravité. Demandez conseil à votre aromathérapeute en cas de doute.

Voie cutanée

Avant 6 ans, la voie cutanée est parfois possible, mais l'avis d'un expert est nécessaire.

Elle concerne donc surtout les adultes et les enfants de plus de 7 ans.

La posologie maximale est de 8 à 15 gouttes par application, 3 à 6 fois par jour. Cette posologie est à adapter selon la nature et la sévérité du problème à traiter, ainsi que du caractère préventif ou curatif du traitement.

L'huile essentielle peut être appliquée pure ou diluée selon les caractéristiques de l'huile ou de la sensibilité de la peau.

Il convient d'effectuer un test cutané sur une petite zone (pli du coude par exemple) pour voir si l'huile essentielle est bien tolérée. Si aucune réaction n'apparaît, vous pouvez en faire usage !

Par précaution, ou lorsque nous n'avons jamais utilisé d'huile essentielle, il est préconisé de faire une dilution à 50%.

L'application cutanée va se faire sur le lieu du symptôme quand il s'agit d'un problème cutané à traiter (dermatose, eczéma, plaie...) ; ou en regard de la zone à traiter (par exemple, s'il s'agit d'un problème digestif, on pourra masser le ventre en regard de la douleur).

En aromathérapie, nous parlons souvent de l'application des huiles au niveau des plexus. Le plus connu étant le plexus solaire, située juste sous le sternum et les côtes. C'est une zone souvent « nouée » lors d'une émotion négative non exprimée et enfouie. On parle alors de somatisation. C'est un centre nerveux d'où partent des nerfs qui donnent des informations à l'estomac, au cœur, aux intestins... L'application des huiles essentielles en massage à ce niveau-là prend donc tout son sens pour traiter les émotions fortes ainsi que l'anxiété et le stress.

La voûte plantaire et le long de la colonne vertébrale sont également des zones de massage privilégiées en aromathérapie. Le passage facilité des huiles essentielles dans la circulation sanguine au niveau de ces zones permet une action de bonne efficacité. Par exemple, le massage d'huiles essentielles adaptées sur la voûte plantaire peut favoriser la détente et le sommeil.

Voies olfactive et nasale

La voie olfactive est la voie utilisée pour réguler les émotions et les comportements en faisant appel à la mémoire olfactive.

Elle n'a pas réellement pour but d'administrer une dose pondérale active pharmacologiquement parlant à la personne qui en fait l'usage, mais plutôt de traiter les troubles du système nerveux tels que le stress, l'anxiété, les émotions négatives ... c'est ce qu'on appelle la méthode de l'olfactothérapie.

Il est possible pour cela d'utiliser des sticks à inhaler que l'on imprègne de l'huile essentielle choisie ou bien de déposer quelques gouttes d'huile essentielle sur les poignets et d'inhaler ensuite la fragrance qui s'en dégage via des respirations profondes.

Cette voie est à distinguer de la voie nasale à proprement parler, qui peut permettre, par exemple, de dégager les voies respiratoires grâce à l'action des huiles essentielles par inhalation. Pour cela, il conviendra de déposer 8 à 10 gouttes d'huiles essentielles dans un bol d'eau bouillante, et d'inhaler les vapeurs contenant les molécules actives des huiles essentielles qui s'en dégagent pendant une dizaine de minutes. L'opération est à renouveler deux à trois fois par jour au maximum pendant 4 à 5 jours. Il est à savoir qu'il est préférable de ne pas sortir dans l'heure qui suit l'inhalation, la vapeur de l'inhalation entraînant une vasodilatation des vaisseaux et créant une porte d'entrée plus facile aux virus et bactéries.

Certaines huiles essentielles ne s'inhalent pas, il convient de se référer aux recommandations d'utilisation propres à chaque huile.

Voie atmosphérique (par la diffusion)

Il existe deux types de diffusion atmosphérique : la diffusion à sec (huile essentielle pure) et la diffusion ultrasonique (huile essentielle + eau). Ainsi, vous retrouverez dans le commerce deux types de diffuseurs d'huiles essentielles : ceux pour lesquels il faut utiliser un flacon d'huile essentielle pure et ceux dans lesquels on va mettre une certaine quantité d'eau et y ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles.

Le premier a un but plus « thérapeutique », c'est-à-dire qu'il permet de traiter l'air ambiant et d'éviter la propagation atmosphérique des pathogènes (bactéries, virus, champignons...), il ne peut en aucun cas prétendre pouvoir guérir un malade.

Le deuxième a plus un rôle de « désodorisation » de l'atmosphère ou d'olfactothérapie, l'huile essentielle étant fortement diluée dans l'eau. Ces diffuseurs permettent aussi une humidification de l'air.

Attention, d'une manière générale, il ne faut pas diffuser d'huiles essentielles en présence de personnes épileptiques, asthmatiques ou d'enfants en bas âge.

Contre-indications et précautions d'emploi générales ! !

Voie **ophtalmique** interdite ! ! !

Prudence : en cas **d'asthme**, certaines huiles sont même contre-indiquées comme les huiles essentielles contenant du 1.8-cinéole. Il convient également d'être prudent aussi avec les huiles essentielles contenant des aldéhydes terpéniques...

Chez le patient **épileptique** ou à risque convulsif, il est contre-indiqué d'utiliser des huiles riches en cétones ou en oxydes terpéniques ...

Donc que ce soit en cas d'asthme ou d'épilepsie, il faut éviter tout usage en automédication, en dehors de l'avis d'un expert.

En ce qui concerne la femme **enceinte**, le risque va dépendre de l'avancement de la grossesse. D'une manière générale, on bannira l'utilisation des huiles essentielles pendant la grossesse sauf dans des cas bien particuliers et sur avis d'un expert.

Concernant l'usage pendant la période de **l'allaitement**, il s'avère également complexe. Les principales huiles essentielles interdites sont celles contenant des cétones. Il faudra demander conseil à un expert pour tout usage d'huiles essentielles pendant cette période.

Quant à l'usage des huiles essentielles chez **l'enfant**, il s'avère possible, parfois même chez le nourrisson mais il convient de respecter les posologies et les dilutions adaptées. L'utilisation ne se révèle possible qu'avec un nombre extrêmement restreint d'huiles essentielles et sur l'exclusif avis d'un expert en aromathérapie.

Dans ce livre nous nous limiterons à l'usage chez des enfants de plus de 7 ans ou à l'adulte en dehors de la période de la grossesse ou de l'allaitement et en dehors d'un terrain pathologique à risque (asthme, épilepsie...). Quelques cas feront exception et cela sera alors précisé dans la rubrique.

Il convient de toujours signaler à votre aromathérapeute tout **traitement**