

– COURS 4 –

POUR QUI, POUR QUOI ?

Dans une seule huile essentielle, il y a la présence de nombreuses molécules qui ont une activité puissante et un potentiel d'action vaste. Tout ceci est donc particulier (et complexe) qui n'est donc pas sans risque.

C'est pourquoi il est indispensable de savoir qui peut les utiliser et sous quelles formes. Ci-dessous, je vous propose de vous lister cela afin de vous en faire une idée générale.



ATTENTION !

Ce qui suit est là pour vous donner un ordre d'idée. Dans tous les cas et pour toutes situations – surtout en cas de doutes – il est fortement recommandé de demander conseil à un-e spécialiste !

POUR QUI ?



LES BÉBÉS

- Oui en suppositoire ➡ MAIS seulement à partir de 1 an
- Oui en diffusion ➡ MAIS en n'étant pas présent dans la pièce où a lieu la diffusion (également à partir de 1 an).

Les huiles possibles ne doivent être utilisées que sur avis médical car leurs emplois nécessitent de grandes précautions et une grande rigueur.

De plus, étant donné que le bébé bouge, touche tout et se met ensuite les mains dans la bouche, une précaution toute particulière est nécessaire.



LES PETITS ENFANTS

De 1 an à 5 ans, l'utilisation se fait uniquement par voie rectale, sous forme de sirop, ou diluée à 3% grand maximum (pour les maladies qui durent).

De plus, nous allons uniquement privilégier les huiles essentielles qui sont bien tolérées.



LES ENFANTS ET ADOLESCENT·E·S

Selon l'âge et le poids, on adapte. Chacun·e ayant un besoin particulier et différent.

En moyenne, à partir de 7 ans :

Par voie rectale, voie orale sur un support, voie olfactive, voie cutanée diluée à 10%.



LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES

C'est là que se trouvent les plus grosses restrictions, car certaines sont abortives, d'autres neurotoxiques ou encore hépatotoxiques.

Toutefois, elles sont d'un grand secours en olfaction et en diffusion atmosphérique 5 à 10 minutes 3x/j max., notamment pour les nausées avec l'essence de citron jaune et l'huile essentielle de gingembre, et l'huile essentielle de lavande fine pour calmer et apaiser en cas d'insomnie.

En massages (hors ventre et poitrine) aromatiques et diluées à maximum 3 %, comme l'huile essentielle de tea tree qui peut être utilisée pour un bouton, les jambes lourdes ou une infection urinaire.

La voie orale est proscrite sans avis médical, car les risques sont trop importants !

Voici la liste des huiles essentielles et essences utilisables pour la femme enceinte à partir du 4^{ème} mois de grossesse, en diffusion et en usage externe (diluées) :

Basilic à linalol, Bergamote, Bois de Hô, Camomille allemande,

Camomille romaine ou noble, Cardamome, Cèdre de Virginie, Ciste ladanifère, **Citron**,

Citron vert, Épinette noire, Eucalyptus citronné, Eucalyptus radié, Fragonia,

Géranium bourbon, Géranium Égypte, Gingembre, Inule odorante, Kunzea, Laurier noble, Lavande fine, Lentisque pistachier, Mandarine, Marjolaine à coquilles, Marjolaine à thujanol,

Niaouli, Orange, Orange sanguine, Petitgrain bigarade, Pin maritime, Pin sylvestre, Pruche,

Ravintsara, **Tea tree**.

Et quelques indications :

- | | |
|---|---------------------------------|
| - Essence de Citrus limonum (citron) : | nausées, circulation, digestion |
| - HE de Lavandula vera (lavande fine) : | insomnie, stress, prurit |
| - HE de Chamaemelum vulgare (camomille noble) : | stress, anxiété, prurit |
| - HE d'Artemisia dranunculus (estragon) : | nausées, hoquet, crampes |

- HE de Pistacia lentiscus (lentisque pistachier) : congestion des seins, des jambes
- HE de Lippia citriodora (verveine citronnée) : dépression du post partum
- HE de Melaleuca alternifolia (tea tree) : antiseptique, anti-inflammatoire
- HE de Cinnamomum camphora (ravintsara) : antivirale
- HE de Citrus bergamia (bergamote) : insomnies, vergetures



LES PERSONNES MÉDICAMENTÉES

Il est possible de les utiliser en olfaction et en diffusion.

Attention toutefois : par voie cutanée et orale, des précautions sont à prendre car il y a des interactions possibles entre un médicament et une huile essentielle ou essence.

Un suivi médical en parallèle régulier est plus que conseillé voire indispensable.



LES PERSONNES AGÉES

Pas de contre-indication particulière. Tant qu'il n'y a pas de prise de médicaments et qu'elles sont utilisées à doses physiologiques et diluées.



LES ANIMAUX

Pour les chiens, uniquement pour les animaux de plus de 3 mois et les femelles non gestantes ou allaitantes.

A utiliser avec précautions et selon les cas avec l'avis d'un vétérinaire aromathérapeute de préférence.

À éviter en cas de médication.

Vous pouvez diluer les huiles essentielles comme pour l'être humain (dans une crème, une pommade, un shampoing,...) ou ajouter 2 gouttes d'une huile essentielle dans la nourriture 1 à 3 fois par jour (ne pas dépasser 6 gouttes/jour).

Quelques exemples

Cam romaine :	stress, anxiété	– voie cutanée diluée à 5% ou voie orale
Citron jaune :	problème de foie, verrue	– voie orale
Gaulthérie couchée :	douleurs, crampes	– voie cutanée diluée
Tea tree :	parasite, infection	– voie orale et cutanée

Pour les chats, vous pouvez utiliser les hydrolats.

Attention ! Les huiles essentielles sont contre-indiquées, il risquerait d'en mourir.

En effet, le chat ne possède pas de glucuronosyltransférase, une enzyme du foie qui permet de transformer et éliminer des substances phénolées.

L'hydrolat de camomille romaine permet de nettoyer yeux, oreilles, plaies et c'est aussi un antiparasitaire par voie orale (1 cuillère à soupe dans sa boisson).

L'hydrolat de menthe poivrée à une action sur les douleurs, nausées, et vomissements

L'hydrolat de tea tree est un bon antiseptique.

Pour le cheval, l'idéal est de faire sentir à l'animal et d'observer sa réaction, afin d'observer si l'animal est oui ou non attiré par l'odeur. Il est très sensible aux odeurs et reconnaît les plantes qui leur sont bénéfiques. S'il n'apprécie pas, essayez avec une autre,

Pour repousser les mouches, vous pouvez appliquer une dilution avec du tea tree. Pas plus de deux semaines, ou alors de temps en temps.

Masser une dilution de la gaulthérie couchée (qui est surnommée « l'aspirine naturelle ») sur le sternum et le sacrum.

POUR QUOI ?

Pour quelle raison utilise-t-on l'aromathérapie et l'aromachologie ?

Pour agir :

- ➡ sur la physiologie de notre organisme, avec la notion de terrain (l'état d'un individu à un moment précis). Aussi bien en préventif, qu'en curatif ;
- ➡ sur le mental et le psychisme (développement personnel) ;
- ➡ sur l'émotionnel (développement personnel) ;
- ➡ sur le spirituel (développement personnel).

Exemple : L'huile essentielle de basilic sacré (*Ocimum sanctum*) est particulièrement adapté pour reprendre contact avec nos capacités, renforcer sa confiance et miser sur la réalisation de soi avec persévérance et foi.

En plus de l'aspect psycho-émotionnel, les huiles sont également utiles au quotidien dans les champs d'actions suivants.

DANS LES COSMETIQUES

Diluées dans des crèmes ou des huiles végétales pour le corps que ce soit dans un but réparateur (cellulite, cicatrices, blessures légères) ou de soin (régénération de la peau, shampoing, ...).

POUR LA MAISON

Que ce soit dans les produits ménagers ou l'aseptisation de l'atmosphère.

Plusieurs fonctions des huiles essentielles ici. Que ce soit pour nettoyer, purifier, assainir, odoriser, vous trouverez des huiles pour chacune de ses fonctions.

POUR LA CUISINE

Les chefs étoilés utilisent de plus en plus quelques huiles essentielles et essences dans leur cuisine notamment en gastronomie et sous forme de cristaux ou de perles. Attention évidemment au choix des huiles et au dosage !

POUR LE JARDIN ET LA CULTURE

L'aromathérapie peut aider à lutter contre les parasites et les maladies de vos plantes.

L'orange douce sert par exemple de répulsif contre les insectes (aleurodes, mouches blanches, araignées rouges).

La menthe poivrée agit quant à elle contre les pucerons ; comme insecticide et comme anti germinatif.

Autre exemple : le clou de girofle a une action fongicide.

L'huile essentielle de girofle et d'origan ont de l'effet sur le mildiou de la pomme de terre. Son efficacité étant proche de celle du cuivre !

Plus précisément, si nous parlons de familles biochimiques (que nous développerons plus tard dans cette formation) :

- ➡ les esters repoussent les ravageurs et perturbent leur développement
- ➡ les lactones perturbent le développement des parasites (insectes, nématodes, acariens)
- ➡ les flavonoïdes ralentissent le développement des champignons
- ➡ les acides perturbent le développement des ravageurs et stimulent les défenses du végétal

Dans tous les cas, et je conclurais là-dessus, l'aromathérapie demande un esprit consciencieux. Il faut toujours se poser les bonnes questions et choisir l'huile adéquate, la dilution préconisée et la prise correcte.

L'adaptation est également un point central lors de l'utilisation des huiles essentielles. Chacun-e ayant sa sensibilité, ses préférences.

Et comme toujours, n'hésitez jamais à demander l'avis d'un-e professionnel-le !