

- COURS 1 -

QU'EST-CE QUE L'AROMATHÉRAPIE ?

AROMATHÉRAPIE, DÉFINITION

Si l'on décompose le mot, on a :

➔ **AROMA** = arôme, aromate, odeur

➔ **THÉRAPIE, THERAPIA** = soin, cure

L'aromathérapie, c'est l'utilisation des huiles essentielles, des essences d'agrumes, des hydrolats, et au sens large des préparations de plantes aromatiques

L'essence, c'est le point de départ. C'est la substance aromatique naturelle extraite d'un végétal, contenant les métabolites secondaires sécrétés par la plante ou l'arbre aromatique (la partie odoriférante dite aromatique).

QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?



Une huile essentielle pourrait être considérée comme une potion magique, bien qu'elle se distingue d'un médicament et d'une huile végétale.

C'est un liquide composé de nombreuses molécules aromatiques qui est obtenu par distillation à la vapeur d'eau sous faible pression.

Un flacon d'huile essentielle est donc la quintessence de l'essence d'une plante.

C'est un véritable concentré extraordinaire de plantes qui contient le totum* de la plante (ce n'est pas une seule molécule extraite mais bien un ensemble de molécules), ce qui en fait son efficacité.

**Définition de totum : Le totum a toujours été l'objectif ultime de tous les herboristes ! Son but théorique est d'obtenir l'intégralité d'une plante et donc d'en conserver tous les bienfaits et tous les principes actifs.*

Les huiles essentielles s'utilisent en thérapeutique, pour soigner, guérir, rééquilibrer, harmoniser et modifier des constantes physiques dans le corps, que ce soit à titre préventif ou curatif.

De par la présence de certaines molécules plus ou moins puissantes, il y a des contre-indications, notamment pour les femmes enceintes, allaitantes, les bébés et les très jeunes enfants.

Il existe plus de 200 huiles essentielles répertoriées et utilisées dans le monde !

Nous disposons d'un beau catalogue, mais apprendre 200 huiles essentielles, c'est un challenge de super héros. Dans cette formation, nous allons donc voir 5 huiles essentielles et 1 essence en détail, qui permettent d'avoir une action large et efficace sur nous.

QU'EST-CE QU'UN HYDROLAT ?



Un hydrolat est aussi appelé une eau florale pour les fleurs, ou encore une eau aromatique.

Il est obtenu de la même manière que l'huile essentielle, au cours d'une même distillation à la vapeur d'eau des végétaux.

Lors de la distillation d'une plante, on obtient donc deux phases distinctes. L'une est l'huile essentielle, l'autre est l'hydrolat.

Note : vous pouvez vous référer au cours sur les méthodes d'extractions pour en savoir plus.

L'hydrolat ne contient que très peu de molécules aromatiques, mais d'autres molécules de nature différentes. Car certaines molécules sont solubles dans l'eau (hydrophiles) et se retrouvent dans l'hydrolat.

Il est donc très intéressant pour les enfants et les femmes enceintes, car bien toléré et ayant peu de contre-indication.

DE NOUVEAUX HORIZONS POUR L'AROMA

Un nouveau terme et une nouvelle approche a vu le jour en 1982, c'est l'aromachologie.

Contraction d'« aromathérapie » et de « psychologie ».

C'est donc l'étude des arômes et de leurs influences sur les comportements humains (psychisme et humeur) pour les personnes à la recherche du bien-être.

Sa vocation n'est pas de soigner à proprement dit, mais de comprendre comment une odeur peut aider à apaiser et à équilibrer les émotions.

Cette nouvelle science est utilisée dans les hôpitaux pour « réveiller » des patients dans le coma et des pertes de mémoires, par exemple. Elle se base sur la réaction de notre système nerveux due à la simple inhalation d'une odeur.

POUR CONCLURE

L'aromathérapie fut très présente pendant l'Antiquité et réapparaît aujourd'hui dans nos rayons de magasins bio, nos pharmacies et même sur internet !

Une évolution qui a permis de passer d'un pot de terre cuite à un flacon en verre teinté et d'en savoir davantage sur ce qu'ils contiennent.

Bien que les découvertes et études ont permis de mieux comprendre et valider l'efficacité des huiles essentielles, il reste à ce jour encore bien des mystères quant aux interactions entre les molécules et leurs synergies.