

# **Guide d'Usage de l'Aromathérapie**

### Comité de coordination :

Pierrick Laot  
Elisabeth Mc Ewan  
Véronique Mercier

### Comité de rédaction :

Véronique Bellein- Médecin- USP CHRU Brest  
Karine Cerclé-Morice- Diététicienne- CH Lannion  
Françoise Coupé- Médecin- SSR Cap Horn Landerneau  
Muriel De Vincelles-Quemere- Directrice des soins SSR- Cap Horn Landerneau  
Cécile Hélias-Merpault- Pharmacien- CH Lannion  
Véronique Jaouen- IDE- USP CHRU Brest  
Pierrick Laot- Cadre de santé- USP CHRU Brest  
Marie-Claire Leguevel- IDE- EMASP CHRU Brest  
Joachim Lelièvre- Pharmacien- CHRU Brest  
Adeline Lojou- IDE- SP CH Lannion  
Florence Le Brun- IDE- CH Morlaix  
Séverine Goachet- IDE hygiéniste- CHRU Brest  
Elisabeth Mc Ewan- IDE- USP CHRU Rennes  
Véronique Mercier- Médecin Gériatre- CH Lesneven  
Annabelle Pengam-Le Corre- Psychomotricienne- USP CHRU Rennes  
Audrey Quillivéré- IDE- SSR Kérampir Bohars  
Dominique Sellin-Péres- Médecin gériatre- CH Saint Renan  
Dorothee Tanguy- IDE- EMSP CH Saint Brieuc



## Table des matières

<b>Introduction</b> .....	5
<b>Bibliographie</b> .....	5
<b>Définitions</b> .....	6
<b>Aromathérapie</b> .....	6
<b>Huile essentielle (HE)</b> .....	6
<b>Essence (Ess)</b> .....	6
<b>Huile Végétale (HV)</b> .....	6
<b>Hydrolat aromatique (HA)</b> .....	6
<b>Dispersant/diffusion</b> .....	6
<b>Massage</b> .....	7
<b>Nursing Touch</b> .....	7
<b>Balnéothérapie</b> .....	7
<b>Troubles du comportement (anxiété, agitation, troubles du sommeil)</b> .....	7
<b>Spasme</b> .....	7
<b>Contracture</b> .....	7
<b>Nausées-vomissements</b> .....	8
<b>Douleur neuropathique</b> .....	8
<b>Phase terminale : pré-agonie et agonie</b> .....	8
<b>Critères de qualité</b> .....	9
<b>Huiles essentielles et Essences</b> .....	9
<b>Hydrolats aromatiques</b> .....	9
<b>Huiles végétales</b> .....	10
<b>Précautions générales d'utilisation des HE</b> .....	11
<b>Voies d'administration des HE</b> .....	13
<b>Voies d'administration des HA</b> .....	19
<b>Anxiété et soins palliatifs</b> .....	20
<b>Troubles du sommeil</b> .....	28
<b>Nausées et vomissements</b> .....	29
<b>Douleur</b> .....	30
<b>Soins de bouche malodorante</b> .....	35
<b>Mauvaises odeurs</b> .....	36
<b>Annexes</b> .....	38
<b>Toxicité potentielles et précautions d'usage en fonction des familles chimiques</b> .....	38
<b>Entretien des diffuseurs d'huiles essentielles</b> .....	42
<b>Présentation des différentes huiles essentielles</b> .....	43

# Introduction

L'aromathérapie est une thérapie complémentaire non médicamenteuse qui s'intègre à la prise en soins des patients. Elle permet d'apporter un bien être (stimuler les sens, la mémoire olfactive), de lutter contre l'iatrogénie et les effets secondaires des médicaments. En effet ces patients sont souvent polymédicamentés, leur prise en soins est complexe et les médicaments ont parfois leur limite (interactions médicamenteuses, défaillance rénale, dénutrition). L'utilisation des huiles essentielles agit également sur l'environnement du patient, du résident en EHPAD/USLD en luttant notamment contre les mauvaises odeurs.

De ce fait, l'usage de l'aromathérapie dans les établissements sanitaires et médico-sociaux se développe progressivement à l'initiative de professionnels de santé de terrain formés. Ils ont développé des protocoles en complément ou en relai de traitements conventionnels et des formations de sensibilisation des soignants au sein de leur établissement.

Face à la multitude de protocoles proposés dans les livres spécialisés, élaborés par chacun en fonction de son expérience, à la difficulté, seul dans son établissement, à obtenir les huiles essentielles et le matériel, les membres de l'interface de soins palliatifs du territoire n°1 ont souhaité monter un groupe de travail pour formaliser un guide afin d'harmoniser, de mettre en commun les différents protocoles d'aromathérapie en valorisant les retours d'expérience de chacun et en se référant aux données de la littérature.

Dans ce guide, nous aborderons uniquement l'aromathérapie en **Soins Palliatifs de l'adulte en focalisant notre travail sur la prise en charge des symptômes anxieux, les troubles du sommeil, les nausées, les douleurs, les soins de bouche et les mauvaises odeurs**. Chaque protocole utilise l'association d'huiles essentielles. Chaque huile essentielle a ses propriétés singulières et leur association génère une action synergique.

Nous attirons l'attention qu'une formation à l'aromathérapie est indispensable avant son usage. Toute application d'un protocole d'aromathérapie doit être validée par le médecin et l'équipe soignante. Ce dernier est intégré dans le dossier de soins du patient. La mise en place de l'aromathérapie au sein d'un service doit être structurée et organisée.

## Bibliographie

Aromathérapie scientifique : préconisation pour la pratique clinique, l'enseignement et la recherche. Consensus d'experts destiné aux professionnels de santé et aux décideurs exerçant en milieux de soins (hospitalier ou médico-social). Argumentaire version longue. Juin 2018

Michel Faucon. Traité d'aromathérapie scientifique et médicale. Les huiles essentielles. Fondement et aide à la prescription.

Michel Faucon. Traité d'aromathérapie scientifique et médicale. Tome 2. Les hydrolats

HAS. Programme AMI (Alerte, maîtrise, iatrogénie) Alzheimer. 2 octobre 2012

# Définitions

## Aromathérapie

Terme créé par René Maurice Gattefossé (1881-1950) signifiant « usage des arômes à des fins thérapeutiques » → **Aroma** : odeur et **Therapia** : soins

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie qui utilise les propriétés des essences, des huiles essentielles et les hydrolats aromatiques extraits des plantes aromatiques pour soigner, atténuer des symptômes, apporter un bien-être

## Huile essentielle (HE)

Produit obtenu à partir d'une distillation par entraînement à la vapeur d'eau d'une plante aromatique. L'AFNOR a édité une norme pour la dénomination « HE » AFNOR NF. T 75-006

## Essence (Ess)

Substance aromatique naturelle sécrétée par certaines plantes aromatiques. Les agrumes stockent leurs Essences dans les cellules sécrétrices localisées dans l'enveloppe extérieure de leurs fruits (=zestes). Une essence est récupérée par expression à froid.

## Huile Végétale (HV)

Substance grasse obtenue à partir des graines de plantes oléagineuses par pression à froids ou par extraction à l'aide de différents solvants. Les HV sont des excipients naturels de choix pour les préparations locales faites d'une synergie d'HE. Elles possèdent elles-mêmes des propriétés intrinsèques (anti inflammatoires, hydratantes, régénérantes...) pouvant être mise à profit dans un soins thérapeutique.

## Hydrolat aromatique (HA)

L'hydrolat aromatique provient de la distillation à la vapeur d'eau des plantes aromatiques. Il s'agit de l'eau distillée qui contient, en faible proportion (<1 %), les composants les plus hydrosolubles de l'huile essentielle. Le terme "eau florale" est utilisé couramment, ce terme concerne les fleurs distillées.

L'HA a l'avantage de ne pas avoir de contre-indication, ni d'interactions médicamenteuses.

L'HA est fragile, la conservation doit être de courte durée (environ 3 mois) dans un endroit frais (max 16 degrés) et à l'abri de la lumière

## Dispersant/diffusion

Le dispersant sans alcool permet de disperser efficacement les HE dans l'eau. La diffusion des HE ne présente pas les mêmes indications que l'usage par d'autres voies. Toutes les HE ne sont pas diffusables

## Massage

Vient du grec « *massain* » de l'arabe « *mass* » et de l'hébreu « *mashesh* » qui signifie toucher, presser légèrement palper pétrir.

## Nursing Touch

Il s'agit d'un toucher relationnel doux, agréable. Il peut apporter des effets significatifs sur la douleur, les émotions, la fatigue, une forme de communication non verbale. Cette technique peut être intégrée dans l'accompagnement de la personne au quotidien : toilette, perfusion.... Il aborde la personne avec patience et bienveillance. Il se pratique avec du talc pour apporter de la douceur au toucher. L'association à des HE augmente les bienfaits du Nursing Touch. ([www.lenursingtouch.fr](http://www.lenursingtouch.fr))

## Balnéothérapie

Médiation aquatique à visée thérapeutique ayant pour but de stimuler le corps, l'affect et la cognition de l'individu. Elle associe les bienfaits de l'hydrothérapie et de l'aromathérapie

## Troubles du comportement (anxiété, agitation, troubles du sommeil)

Doivent être bien définis avec l'outil NPI es ([travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr)) avant l'usage de l'aromathérapie. Ils nécessitent une réflexion en équipe pour évaluer le bénéfice risque d'une diminution des médicaments psychotropes ou d'avoir un effet complémentaire pour éviter leur augmentation que ce soit en gériatrie, en soins palliatifs et en gériopsychiatrie.

## Spasme

Contracture involontaire et passagère d'un muscle lisse

## Contracture

Contracture involontaire d'un muscle strié

- Crampe : contraction brutale, visible, très douloureuse d'un muscle ou d'un groupe de muscles
- Contracture : dure généralement plus longtemps que la crampe. Le muscle est dur au toucher. La mobilisation du membre est limitée et douloureuse Ex : torticolis, inconfort au niveau du dos, raideur.

## Nausées-vomissements

Par l'interrogatoire ou l'observation du patient il est important de bien définir dans quel contexte surviennent ces symptômes

- Mal des transports ?
- Nausées vomissements secondaires à un traitement dont la chimiothérapie ?
- Associés à de l'anxiété ?

## Douleur neuropathique

Elle est consécutive à une lésion nerveuse centrale ou périphérique récente ou ancienne. Les sensations liées à cette douleur sont particulières et associent des sensations de fourmillements, brûlures, picotements, décharge électrique, froid douloureux ...

## Phase terminale : pré-agonie et agonie

La phase terminale est définie par l'apparition d'une défaillance d'une ou de plusieurs fonctions vitales. La mort est imminente. 2 phases distinctes sont à distinguer

(<http://www.sfap.org/rubrique/qrm-6-reponses-et-commentaires>)

<b>Pré-agonie Phase réversible</b>	<b>Agonie Phase irréversible = moment du mourir</b>
<i>Signes neurologiques</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Fluctuations de la conscience</li><li>- Hallucinations, agitation possibles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coma aréactif</li><li>- Disparition des mouvements volontaires</li><li>- Disparition du réflexe cornéen</li></ul>
<i>Signes respiratoires</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Fréquence respiratoire augmentée</li><li>- Respiration de Cheynes-stokes</li><li>- Cyanose des extrémités, péribuccale</li><li>- Encombrement bronchique variable</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fréquence respiratoire diminuée</li><li>- Encombrement bronchique important en lien avec une hypersécrétion physiologique</li></ul>
<i>Signes cardiovasculaires</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Fréquence cardiaque augmentée</li><li>- Tension artérielle variable</li><li>- Marbrures périphériques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fréquence cardiaque diminuée</li><li>- Tension artérielle imprenable</li><li>- Marbrures périphériques</li></ul>

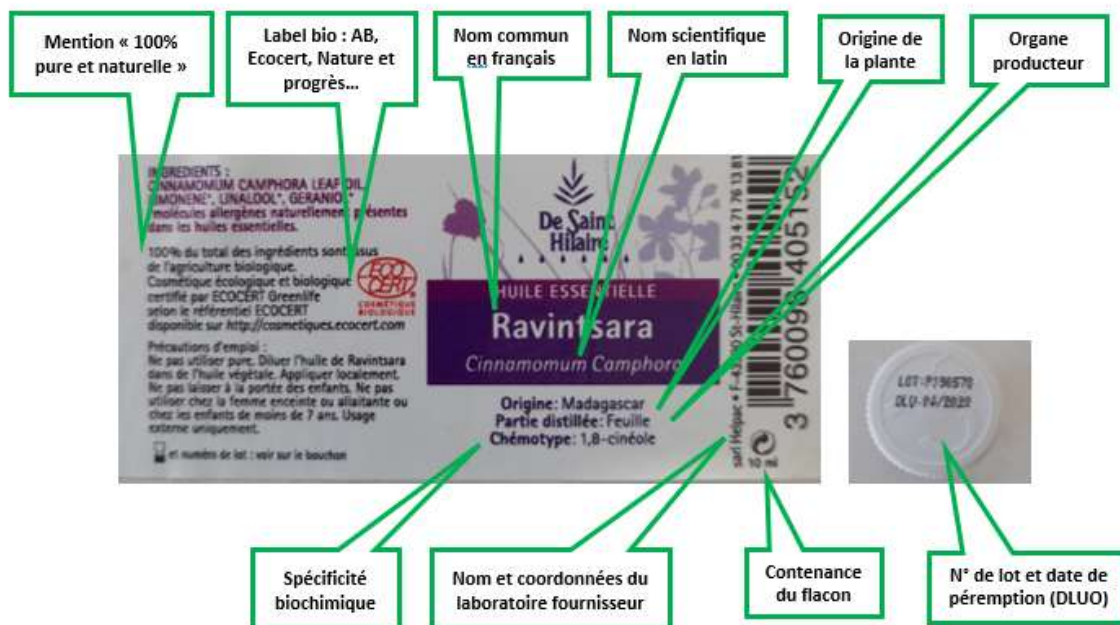
# Critères de qualité

## Huiles essentielles et Essences

L'efficacité thérapeutique des HE est liée à leur utilisation rigoureuse, nécessitant une bonne connaissance des propriétés biochimiques et des indications cliniques.

Pour choisir une HE **de qualité médicale**, notamment lors des appels d'offres hospitaliers, il faut pouvoir disposer des éléments suivants.

### *Éléments à retrouver sur l'étiquetage du flacon d'HE :*



Date de péremption :

- HE obtenue par expression (Agrumes) = 3 ans. Odeur à surveiller
- HE obtenue par distillation = 5 ans



# Éléments à retrouver sur le bulletin d'analyse de l'HE

- Dénomination internationale latine (genre - espèce - variété - auteur) ex : Citrus sinensis (L.) Osbeck
- Nom vernaculaire. Ex : orange douce
- Origine géographique
- Organe producteur
- Spécificité biochimique (*chénotype*)
- N° de lot correspondant au N° de lot du flacon d'HE considéré
- Procédé de distillation (distillation à la vapeur d'eau)
- **Profils chromatographiques** = Chromatographie en phase gazeuse (CPG) et/ou chromatographie liquide haute pression (HPLC) couplée à un spectromètre de masse (SM) :
  - mention et teneur en % des principaux constituants
  - mention des allergènes (ex : limonène, linalol, eugénol, citral,...)
- **Caractéristiques physico-chimiques** :
  - densité
  - indice de réfraction à 20°C (*facultatif*)
  - pouvoir rotatoire à 20°C (*facultatif*).

## Hydrolats aromatiques

Éléments à retrouver sur l'étiquette

- Nom vernaculaire commun (en français)
- Mode de culture et labellisation (biologique...). Label AB Ministère de l'agriculture ou Nature & Progrès, Ecocert.

Les eaux florales ou hydrolats aromatiques peuvent parfois contenir de l'alcool ou des conservateurs néfastes pour la peau. Pour s'assurer de leur qualité avant de les acheter, lisez bien la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit.

Vérifiez que HA :

- est biologique ce qui vous assurera un produit exempt de traces éventuelles de pesticides ou d'OGM et encouragera la culture de plantes et fleurs en agriculture biologique,
- ne contient pas de conservateurs chimiques, elle peut parfois contenir des conservateurs naturels,
- ne contient pas d'alcool, de parfum ou de solvant,
- n'a pas été testée sur les animaux.
- Soit stocké dans un endroit frais (max 16 degrés) et à l'abri de la lumière

Date de péremption :

- **2 ans maximum flacon non ouvert**
- **3 mois après ouverture.**

# Huiles végétales

Dans la mesure du possible, favoriser une huile végétale biologique première pression à froid.  
Date de péremption :

- **3 ans maximum flacon non ouvert**
- **12 mois après ouverture.**

Les différents types HV utilisées dans le guide sont

<u>HV</u>	<u>Composants majoritaires</u>	<u>Indications</u>
<b>Amande douce</b> Prunus amygdalus Famille : Rosacees	Acide oléique Acide linoléique Vitamine E	Restaure le film hydrolipidique Apaisante, hydratante Anti érythémateuse
<b>Huile de tournesol</b>	Vitamine E Riche en Oméga 6	Adoucissante Très fluide Pénétrante en profondeur Idéale en action systémique
<b>Macadamia</b> Integrifolia Famille : Proteacees	Acide linoléique et palmitoléique Composition voisine du sébum	Fluide Assouplissante Pénétrante, régénérante Idéale pour le massage
<b>Macérat huileux de Millepertuis</b>	Fleurs macérées dans l'huile d'olive Acide gras mono insaturés Vitamines A, D, E, K Hypéricine	Anti inflammatoire Cicatrisante Douleurs neuropathiques

Photosensibilisant

Pas de contre-indication des HV tant qu'elles ne sont pas ingérées (ex : allergie aux fruits à coque)

# Précautions générales d'utilisation des HE

Les molécules aromatiques potentiellement toxiques font l'objet de restriction ou d'interdiction.



**Le soignant ne doit pas utiliser les HE, si grossesse, allaitement, épilepsie, asthme, insuffisance respiratoire, allergie à un composant de l'HE**



**CI absolue : Ne jamais injecter une HE et son support (HV) et un HA quelle que soit la voie**

Avant toute utilisation d'HE :

- Bien **connaitre la spécificité biochimique** de chaque HE utilisée et le risque de toxicité potentielle (Cf tableau annexe 2) permettant ainsi d'adapter
  - o La posologie
  - o La voie d'administration,
  - o Le mélange des HE : effet synergique et ou cumulatif de certaines molécules à risque (cétones, phénols...)

**Mélanger 3 à 4 HE maximum dans la préparation magistrale**

**Utiliser des HE appartenant à des familles biochimiques différentes**

**Bien diluer dans un support adapté si application cutanée et si prise orale**

- o Le type d'HE en fonction du traitement médicamenteux surtout si la voie orale est utilisée :



**Si risque d'interaction médicamenteuse ne pas utiliser la voie orale.**

Si la voie orale est nécessaire, l'HE sera prise à distance du traitement médicamenteux

## Précautions à prendre

**HE inductrices ou inhibitrices de cytochromes (HE riche en 1,8 cinéole), inhibitrices d'enzyme de détoxification**

**HE et médicaments à fort potentiel toxique (anticancéreux)**

**HE aux propriétés anti-agrégantes plaquettaires (coumarines, diones) et traitement anticoagulant**

**Insuffisance rénale, hépatique, patient alcoolique, polymédicamenté**

- o L'information et la surveillance clinique du patient. Le consentement du patient ou à défaut sa famille est obligatoire

- **Ne pas dépasser une concentration de plus de 10%** quel que soit la voie d'administration sauf douleur aigue et **jamais plus de 6 gouttes d'HE par jour pure ou en mélange par voie orale**
- Favoriser une utilisation sur de **courtes durées (< 10 jours d'affilés)** incluant des fenêtres thérapeutiques<sup>1</sup> :



- Respecter les contre-indications sauf avis spécialisé

**Femmes enceintes et allaitantes**

**Enfant < 30 mois**

**Enfant de moins de 12 ans (→ avis médical)**

**Allergies à une HE (test sur peau)**

**Antécédent épileptique (pas de phénols, pas de cétones)**

**Asthmatique (HE ou mélange d'HE > 70% d'1-8 cinéole)**

**Usages sur les muqueuses (nez, yeux, oreilles)**

**Bien se laver les mains avant et après** l'usage de l'HE quel que soit le mode d'administration

Ne jamais injecter une HE par voie veineuse ou intra musculaire

**Réaliser un test cutané** avec le mélange HE +HV au pli du coude pendant 10 minutes avant toute première application cutanée

**Bien refermer le flacon** après usage pour éviter l'évaporation des arômes dans l'atmosphère

Le stockage des flacons **doit être rigoureux** : debout, **dans un endroit frais (<25°C)**, à **l'abri de la lumière**, dans un endroit sécurisé

Certaines HE se conservent au réfrigérateur : HE des Citrus, HE à monoterpènes, HE à linalol

**Respecter la date de péremption**

<sup>1</sup> Aromathérapie scientifique : préconisations pour la pratique clinique, l'enseignement et la recherche Juin 2018, p 44

# Voies d'administration des HE

## La voie cutanée

- **Voie à privilégier** en raison du risque faible de toxicité
- Efficacité avérée
- Utiliser en toucher-massage
- **Réaliser un test cutané** avec le mélange HE+HV au pli du coude pendant 10 minutes avant toute première application cutanée pour vérifier l'absence d'allergie
- En principe
  - **Toujours diluée dans une HV** suivant un % correspondant à l'effet recherché ou
  - **Talc de Venise** = 12 gouttes max dans 50 gr
- Matériel :
  - Privilégier les **flacons compte-goutte en verre fumé** protégeant l'HE de la lumière. La contenance est à **adapter en fonction de la taille de la zone** concernée par la toucher-massage
    - 10ml pour des petites zones
    - 50 ml pour des zones corporelles plus grandes
    - 100 ml pour des applications répétées et pour éviter une préparation quotidienne
  - **Bouchon adapté** pour le bon débit de goutte ou **pipette en plastique** si possible à usage unique
  - **Etiquettes adhésives** pour identifier les flacons
    - **Composition du mélange d'HE et % de dilution dans l'HV**
    - **Date de préparation**
    - **Date de péremption**
  - **Etiquette du patient** pour un usage individualisé
- Zone d'application : thorax, colonne vertébrale ; abdomen, plexus solaire, nuque, avant-bras, face interne du poignet, voute plantaire....

- Guide de dilution des HE dans une HV : pour les dilutions, on peut considérer que

**1ml d'HE = 30 gouttes**

		Nombre de gouttes HE dans					
Action	%	5 ml d'HV	10ml d'HV	20ml d'HV	30ml d'HV	50ml d'HV	100ml d'HV
Soins du visage Cosmétologie	<b>0,5 à 1</b>	1 à 2	2 à 3	3 à 6	4 à 9	7 à 15	15 à 30
Massage du corps (détente) Olfaction émotionnelle	<b>1</b>	2	3	6	9	15	30
	<b>2</b>	3	6	12	18	30 = 1ml	60 = 2ml
Massage thérapeutique Action sur le système nerveux	<b>5</b>	7 à 8	15	30 = 1ml	45 = 1.5 ml	75 = 2.5ml	150 = 5ml
Massage thérapeutique Action circulation sanguine et lymphatique	<b>7</b>	10	21	40 = 1.5ml	63 = 2 ml	100 = 3.5 ml	200 = 7ml
Massage thérapeutique Action musculaire articulaire et tendineuse	<b>10</b>	15	30 = 1ml	60 = 2ml	90 = 3ml	150 = 5ml	300 = 10ml
Spasmes, infections, inflammations	<b>20</b>	30 = 1ml	60 = 2ml	120 = 4ml	180 = 6ml	300 = 10ml	600 = 20ml
Douleur aigue	<b>30</b>	45 = 1,5 ml	90 = 3ml	180 = 6 ml	270 = 9 ml	450 = 15ml	900 = 30ml

- Conservation : le mélange d'HE/HV/ Talc **se conserve 3 mois** à l'abri de la lumière et de la chaleur
- Elimination des déchets : Lavabo ou lave-bassin
- Nettoyage du flacon : alcool modifié puis eau savonneuse

## La voie respiratoire/olfactive

- Cette voie d'administration est utile et efficace pour
  - Lutter contre les mauvaises odeurs (diffuseurs atmosphériques)
  - Diffuser des HE à effet relaxant et apaisant lors de comportement anxieux et ou agressifs, état de panique
  - Accompagner les patients aux troubles cognitifs
  - Réguler l'appétit,
  - Soulager des symptômes de type céphalées, nausées, encombrement des voies respiratoires, troubles de la sphère ORL (Diffusion sèche)
  - Augmenter le bien-être et le confort des patients




- - Pathologie respiratoire aiguë (surtout pour les HE riches en terpènes)
  - Asthme et insuffisance respiratoire chronique

### - Matériel

- **Matériel pour diffusion sèche**

- **Le Stick inhaleur (Aromastick)**


- ✓ Destiné à être utilisé pour réaliser des inhalations sèches, tout au long de la journée
- ✓ Dispositif individuel « patient unique »
- ✓ Excellente alternative à l'utilisation de la diffusion atmosphérique
- ✓ Rechargeable
- ✓ Diffusion à froid sans dénaturer les molécules actives des HE
- ✓ Composé d'un **tampon intérieur en coton à fort pouvoir absorbant.** Ce tampon doit être imbibé **de 3 à 10 gouttes (6 gouttes en moyenne) : Une HE ou mélange de 2 à 3 HE** puis inséré dans le corps rigide du stick et fermé par le capot à vis
- ✓  Ne pas utiliser une HE à base de phénols ou cétones
- ✓ Conservation 2 à 3 mois max
- ✓ Faible cout < 1€



- **Mouchoirs ou compresses**

- ✓ 1 à 3 gouttes sur ce support
- ✓ A changer tous les jours

○ Les diffuseurs atmosphériques

	Diffusion par ultrasons	Diffusion par nébulisation	Diffusion par chaleur douce thermostatée	Galet aromatique
<b>Mécanisme</b>	Micro diffusion humide à froid	Diffusion par air pulsé en micro gouttelettes	Diffusion par chaleur douce (< 50°)	Diffusion passive
<b>Intérêt</b>	Préservation des principes actifs	Diffusion à froid	Préservation des principes actifs	Préservation des principes actifs
<b>Capacité de diffusion</b>	<p>≤ 100 m<sup>2</sup></p>  <p>Déconseillé en milieu collectif en brumisation humide</p>	10 à 100 m <sup>2</sup>	10 m <sup>2</sup>	10 m <sup>2</sup>
<b>Rémanence active ?</b>	Oui > 30 min	/	Non	Non
<b>Programmation possible</b>	Oui	Oui	Non	Oui
<b>Silencieux</b>	Oui	Oui	Oui	Oui
<b>Fragile</b>	Non	Non sauf si en verre		
<b>Nettoyage</b>	Selon protocole en annexe du guide p 43	Se référer à la notice de l'appareil	Simple, pas d'eau. Selon protocole en annexe du guide p 43	
<b>Tarif</b>	± 40 à 70 €	± 70 à 100€	Peu onéreux < 30 €	
<b>Vigilance</b>	Si humide : changer l'eau stérile tous les jours pour limiter la contamination en milieu aqueux	Temps de diffusion à respecter ++	<p>Diffusion médiocre</p>  <p>Convient mal à la diffusion des essences lourdes : essence de Citrus : orange, mandarine, citron, pamplemousse, bergamote</p>	





## Règles sécuritaires pour la diffusion atmosphérique

- **Ne pratiquer que des diffusions atmosphériques d'HE « à froid ».** Jamais  $\geq 50^{\circ}\text{C}$
- Surveiller l'irritation des muqueuses respiratoires ou oculaires
- Surveiller une sensibilisation potentielle
- Ne pas utiliser d'HE phénolée ou riche en aldéhydes terpéniques (irritante) et HE riche en cétones (neurotoxique)
- **Aérer régulièrement** les locaux même en hiver
- **Ne jamais diffuser en continu**
- **Favoriser les diffusions séquentielles** à l'aide d'un programmateur relié au diffuseur afin d'éviter la saturation de l'air
- Ex :
  - Exemple de diffusion collective : **10 sec toutes les 5 minutes (48min/24h)**
  - Exemple de diffusion individuelle : **2 à 3 périodes de 20 min de diffusion par jour**
- **Ne jamais excéder 1 heure au total de diffusion par jour**

## La voie orale

Est peu utilisée en milieu hospitalier et médico-social.

Réservée à la prescription médicale et s'utilise sur protocole validé.

Mettre l'HE sur un support type morceau de sucre, mie de pain, cuillère à café de miel/ HV alimentaire ou comprimé neutre...

**Ne pas dépasser 6 gouttes d'HE par jour en 2 ou 3 prises** pendant ou à la fin du repas.

**Privilégier les traitements de courtes durées** (< 10 jours d'affilés, 5 jours sur 7).

Si un traitement plus long est envisagé, effectuer des fenêtres thérapeutiques (arrêt de l'HE pendant 3 à 5 jours entre 2 cures de 10 jours par ex)

Toujours avoir une vigilance sur les doses administrées, les effets secondaires et la toxicité potentielle.

# Voies d'administration des HA

Si la voie orale est envisagée, les HA sont à favoriser

- Meilleure tolérance
- Moins de contre- indications

en raison d'une concentration en molécules actives inférieures à celle présente dans les HE.

Aucune contre-indication, aucun phénomène d'accoutumance, pas d'interaction médicamenteuse

Les HA peuvent être pris dans une tisane, ou un verre d'eau à la posologie de 1 à 2 cuillères à café ou 1 cuillère à soupe pendant maximum 3 semaines par cure ou au moment des symptômes

Hydrosolubles, les HA sont adaptées pour les bains de bouches, gargarismes, lavages oculaires ou gynécologiques.

Peuvent être ajoutés à l'eau du bain, appliqués sur la peau en application locale (prurit, eczéma, psoriasis, plaies, ulcères...)

# Anxiété et soins palliatifs

## Angoisse de mort

*En toucher-massage*



**HV 10 ml  
+  
HE 15 gttes  
(5%)**

**5 gttes**  
Camomille Noble      **OU**  
Lavande Vraie        **OU**  
Ylang-Ylang           **OU**  
Marjolaine à Coquilles



**10 gttes**  
Orange Douce

**HV 10 ml  
+  
HE 21 gttes  
(7%)**

**9 gttes**  
Camomille Noble      **OU**  
Lavande Vraie        **OU**  
Ylang-Ylang           **OU**  
Marjolaine à Coquilles



**12 gttes**  
Orange Douce

**Talc de  
Venise 50gr  
+  
HE**

**3 gttes**  
Camomille Noble      **OU**  
Lavande Vraie        **OU**  
Ylang-Ylang           **OU**  
Marjolaine à Coquilles



**5 gttes**  
Orange Douce

Massage au niveau des mains, poignet, avant-bras, pieds, plexus solaire, dos ....

Zone à définir avec le Patient



## En inhalation sèche sur support inerte

### Aromastick\*

<b>6 gtttes d'Encens</b> <b>ET</b>	<b>OU</b>	<b>4 gtttes de Nérolé</b> <b>ET</b>
<b>3 gtttes de Citron</b>		<b>3 gtttes de Rose</b> <b>ET</b>
		<b>3 gtttes de Citron</b>

### Compresses, mouchoirs, objet sensoriel

<b>1 gtttes</b>	
Orange Douce	OU
Lavande Vraie	OU
Ylang-Ylang	OU
Petit Grain Bigaradier	

Déposer une goutte à la fois sur le support inerte et renouveler si besoin.  
Prévoir une rotation régulière de l'HE pour éviter le dégoût

## Agitation de fin de vie

Le patient se déshabille, se découvre, cherche à sortir du lit.  
Il peut avoir des hallucinations, des illusions....

### *En toucher-massage*



**HV 10 ml  
+  
HE 15 gttes  
(5%)**

**9 gttes d'Encens ET  
6 gttes de Petit Grain Bigaradier**

**OU**

**9 gttes Nard de l'Himalaya ET  
6 gttes de Pruche**

**HV 10 ml  
+  
HE 21 gttes  
(7%)**

**12 gttes d'Encens ET  
9 gttes de Petit Grain Bigaradier**

**OU**

**12 gttes Nard de l'Himalaya ET  
9 gttes de Pruche**

**Talc de  
Venise 50gr  
+  
HE**

**4 gttes d'Encens ET  
3 gttes de Petit Grain Bigaradier**

**OU**

**4 gttes Nard de l'Himalaya ET  
3 gttes de Pruche**

Massage au niveau des mains, poignet, avant-bras, pieds, plexus solaire, dos ....

Zone à définir avec le patient.

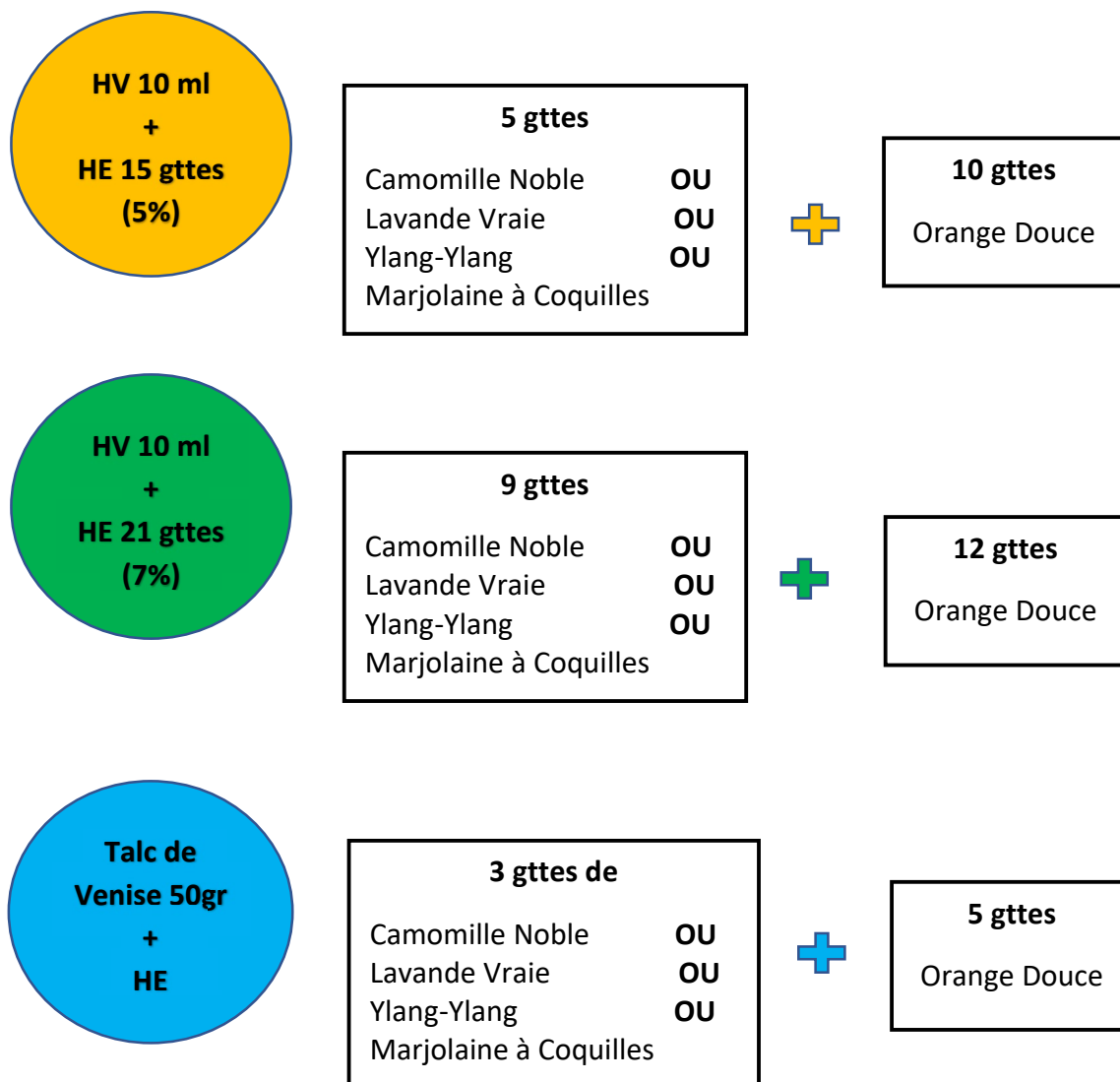
## Phase terminale : l'agonie

*En toucher massage*



Trois synergies possibles :

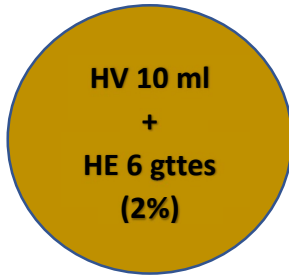
« Calme »



Massage au niveau des mains, poignet, avant-bras, pieds, plexus solaire, dos ....

Zone à définir avec le patient.

## « Laisser Aller »



**3 gtt** de Rose de Damas **ET**  
**3 gtt** de Néroli

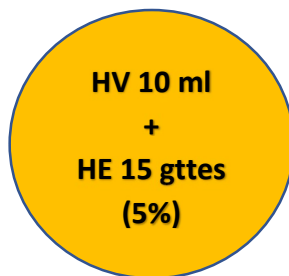


**12 gtt** de  
Lavande Vraie **OU**  
Encens

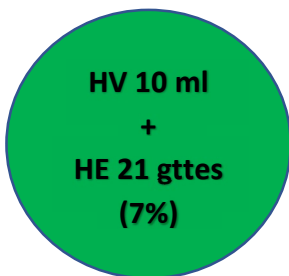
**OU**

**6 gtt** de Petit Grain Bigaradier **ET**  
**6 gtt** de Néroli

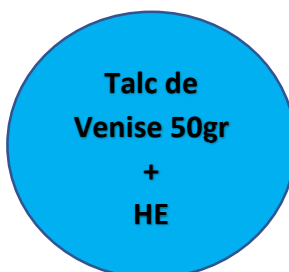
## « Ultime voyage »



**9 gtt** de Nard de l'Himalaya **ET**  
**6 gtt** de Pruche



**12 gtt** de Nard de l'Himalaya **ET**  
**9 gtt** de Pruche



**4 gtt** de Nard de l'Himalaya **ET**  
**3 gtt** de Pruche

NB : « **Ultime Voyage** » et « **Laisser Aller** » partagent les mêmes vertus.

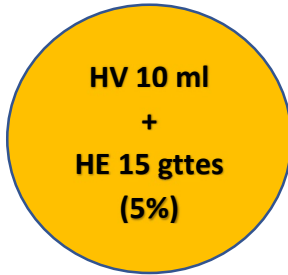
Massage au niveau des mains, poignet, avant-bras, pieds, plexus solaire, dos ....

Zone à définir avec le patient

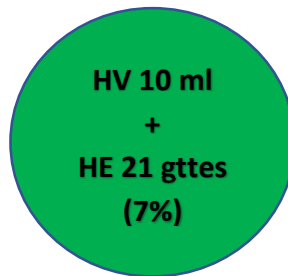


# Anxiété et maladies chroniques évolutives

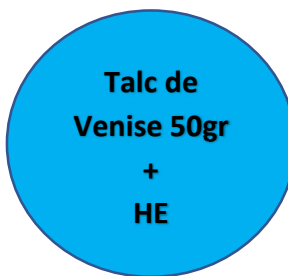
## *En toucher-massage*



<b>4 gttes</b> de Lavande Vraie	<b>ET</b>
<b>3 gttes</b> de Camomille Noble	<b>ET</b>
<b>8 gttes</b> d'Orange Douce	



<b>6 gttes</b> de Lavande Vraie	<b>ET</b>
<b>5 gttes</b> de Camomille Noble	<b>ET</b>
<b>10 gttes</b> d'Orange Douce	



<b>2 gttes</b> de Lavande Vraie	<b>ET</b>
<b>1 gttes</b> de Camomille Noble	<b>ET</b>
<b>4 gttes</b> d'Orange Douce	

Massage au niveau des mains, poignet, avant-bras, pieds, plexus solaire, dos ....

Zone à définir avec le patient.

## *En diffusion atmosphérique*



<b>3 gttes</b> de Lavande Vraie	<b>ET</b>
<b>3 gttes</b> de Petit Grain Bigaradier <b>OU</b> de Ylang-Ylang	<b>ET</b>
<b>4 gttes</b> de Citron	

Max 1 gtte pour 10 ml



## En inhalation sèche sur support inerte

### Aromastick\*

<b>6 gtttes</b> de Lavande vraie	<b>ET</b>
<b>3 gtttes</b> de Petit Grain Bigaradier <b>OU</b> de Ylang-Ylang	<b>ET</b>
<b>1 gttte</b> de Citron	

**OU**

<b>7 gtttes</b> d'Orange Douce	<b>ET</b>
<b>3 gtttes</b> de Petit Grain Bigaradier <b>OU</b> de Ylang-Ylang	

**OU**

<b>4 gtttes</b> de Lavande Vraie	<b>ET</b>
<b>4 gtttes</b> d'Orange Douce	<b>ET</b>
<b>2 gtttes</b> de Citron	

**OU**

<b>4 gtttes</b> de Lavande Vraie	<b>ET</b>
<b>4 gtttes</b> de Mandarine Rouge	<b>ET</b>
<b>2 gtttes</b> de Citron	

### Compresses, mouchoirs, objet sensoriel

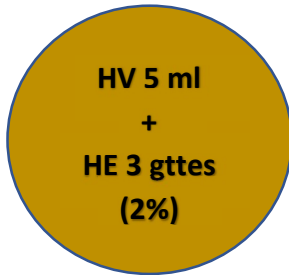
<b>1 gtttes</b>	
Orange Douce	<b>OU</b>
Lavande Vraie	<b>OU</b>
Ylang-Ylang	<b>OU</b>
Petit Grain Bigaradier	<b>OU</b>
Orange Douce	<b>OU</b>
Camomille Noble	

Déposer une goutte à la fois sur le support inerte et renouveler si besoin.  
Prévoir une rotation régulière de l'HE pour éviter le dégoût

## Roll-on\*

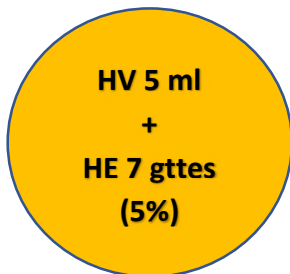
A appliquer sur les poignets, en rétro mandibulaire

### Préoccupations anxieuses



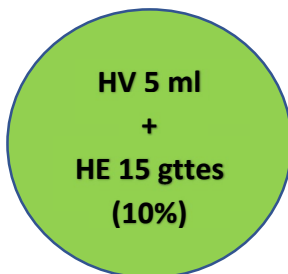
<b>1 gtte</b> de Lavande Vraie	<b>ET</b>
<b>1 gtte</b> de Camomille Noble	<b>ET</b>
<b>1 gtte</b> d'Orange Douce	

### Anxiété



<b>2 gtttes</b> de Lavande Vraie	<b>ET</b>
<b>2 gtttes</b> de Camomille Noble	<b>ET</b>
<b>3 gtttes</b> d'Orange Douce	

### Agitation anxieuse



<b>5 gtttes</b> de Lavande Vraie	<b>ET</b>
<b>6 gtttes</b> de Camomille Noble	<b>ET</b>
<b>7 gtttes</b> d'Orange Douce	

# Troubles du sommeil

Importance de ritualiser les couchers pour potentialiser l'effet de l'aromathérapie

## En boisson

1 cuillère à café d'HA de fleurs d'oranger dans 1 litre d'eau à boire dans la journée

## En toucher-massage

**HV 10 ml**  
+  
**HE 15 gttes**  
**(5%)**

**6 gttes**  
Petit Grain Bigaradier **OU**  
Mandarine Rouge **OU**  
Orange Douce



**8 gttes**  
Lavande Vraie

**HV 10 ml**  
+  
**HE 21 gttes**  
**(7%)**

**9 gttes**  
Petit Grain Bigaradier **OU**  
Mandarine Rouge **OU**  
Orange Douce



**12 gttes**  
Lavande Vraie

Masser la voute plantaire et/ou le plexus solaire et ou les avant-bras  
Avant le coucher, à renouveler dans la nuit si trouble du sommeil persistant

## En diffusion atmosphérique

**Diffuseur**  
**100 ml**  
**1 gtte pour**  
**10 ml max**

**4 gttes** de Lavande Vraie **ET**  
**4 gttes** de Petit Grain Bigaradier **OU** de Ylang-Ylang **ET**  
**2 gttes** de Citron **OU** de Mandarine Rouge

# Nausées et vomissements



*En inhalation sèche sur support inerte*

## *Aromastick\**

Forte implication de l'anxiété dans les nausées vomissements.

Possibilités d'associer **2 à 3 HE** selon l'intensité de la composante anxieuse et des nausées

**3 à 10 gttes max**

Mettre toujours 2 gttes de citron.

L'HE à visée antinauséuse doit prédominer dans le mélange.

Ex : HE anti nauséuses 5 gttes+ HE à visée anxiolytique 3 gttes et Citron 2 gttes

ANXIETE		ANTI-NAUSEEUX	
HE	Test olfactif	HE	Test olfactif
Orange douce		Gingembre	
Camomille noble		Menthe poivrée	
Petit grain bigaradier		<b>Citron</b>	<b>2 gttes</b>
Lavande fine			
Litsée citronnée			
Ravinsara			

## *Compresses, mouchoirs, objet sensoriel*

<b>3 gttes</b> de Gingembre	<b>ET</b>
<b>2 gttes</b> de Citron	

## *Voie orale*



<b>1 gtte</b>	
Citron	<b>OU</b>
Menthe Poivrée	



1 sucre	<b>OU</b>
Mie de pain	<b>OU</b>
1 Cuillère à café de miel	<b>OU</b>
½ cuillère à café d'HV alimentaire	

Peut être pris 6 fois dans la journée

# Douleur

## Principes généraux

En règle générale on commence par une dilution élevée lors de douleur aiguë et une plus minime en douleur chronique (depuis + de 3 à 6 mois).

### Dilution :

- 20 à 30 % dans une douleur aiguë.
- 5 % en douleur chronique.

### Durée d'utilisation :

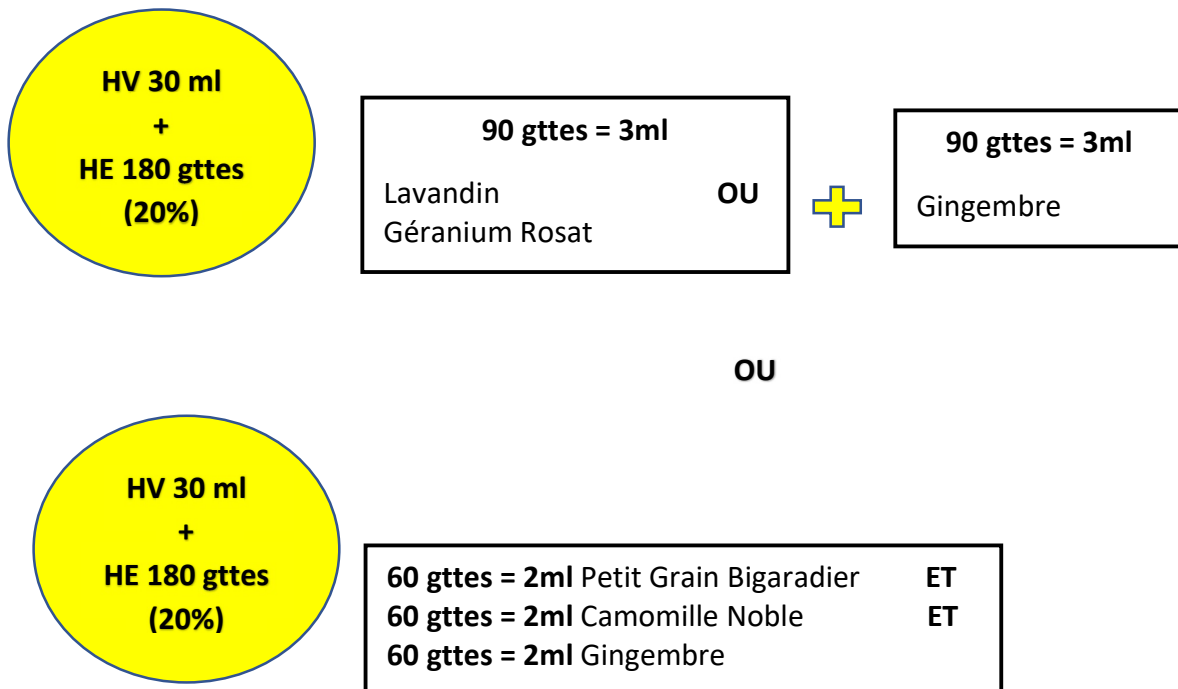
- 30 % pendant 4 jours
- 10 % à 20 % pendant 4 jours
- 5 % pendant 10 à 15 jours

### Posologie :



- 2 à 3 fois / jour

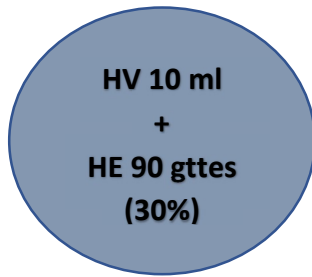
## Spasmes



Massage au niveau de la zone douloureuse

L'HV utilisée : Amande douce

## Hoquet

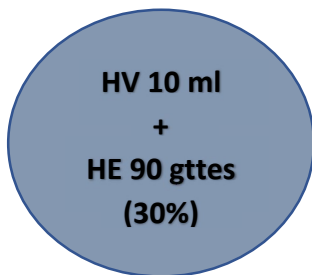


<b>3ml = 90 gtttes</b>	
Camomille Noble	<b>OU</b>
Petit Grain Bigaradier	

Massage au niveau du plexus solaire

HV utilisée : Amande douce

## Crampe

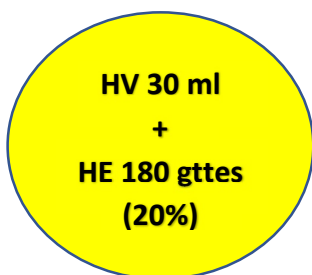


<b>2ml= 60 gtttes</b> Lavandin Super	<b>ET</b>
<b>1 ml= 30 gtttes</b> Gingembre	

Massage au niveau de la zone douloureuse

HV utilisée : Macadamia ou Macérât huileux d'arnica

## Contracture



<b>90 gtttes = 3ml</b>	
Eucalyptus Citronné	<b>OU</b>
Gingembre	



<b>90 gtttes = 3ml</b>
Laurier Noble

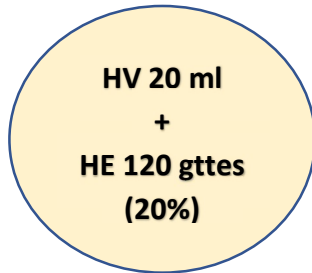
Massage au niveau de la zone douloureuse

HV utilisée : Macadamia ou Macérât huileux d'arnica

# Douleurs articulaires et tendineuses

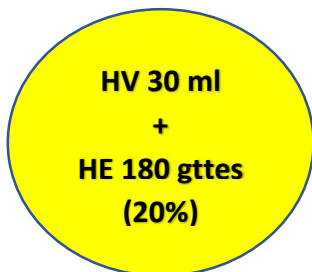
Massage au niveau de la zone douloureuse

HV utilisée : Macadamia ou Macérât huileux d'arnica



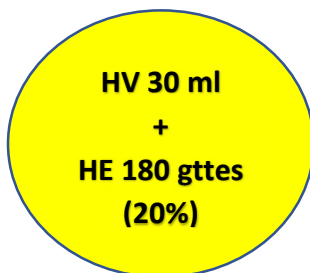
<b>2ml= 60 gttes Eucalyptus Citronné</b>	<b>ET</b>
<b>2 ml= 60 gttes Gingembre</b>	

*Si douleur intense : EVS  $\geq$  3 ; EN entre 6 et 8*



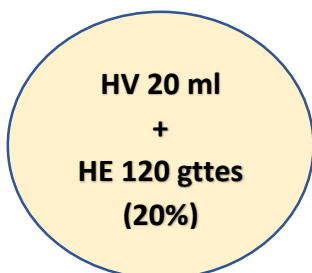
<b>3ml= 90 gttes Laurier Noble</b>	<b>ET</b>
<b>3 ml= 90 gttes Gingembre</b>	

*Si douleur + chaleur*



<b>3ml= 90 gttes Eucalyptus Citronné</b>	<b>ET</b>
<b>3 ml= 90 gttes Menthe Poivrée</b>	

*Si douleur + œdème*



<b>60 gttes = 2 ml</b>	
Genévrier	<b>OU</b>
Hélichryse	



<b>60 gttes = 2ml</b>
Gingembre



# Douleurs neuropathiques

## Zona

<b>HV 10 ml</b> + <b>HE 60 gttes</b> <b>(20%)</b>	<b>0.5 ml = 15 gttes</b> Menthe Poivrée <b>ET</b>	<b>+</b>	<b>30 gttes = 1ml</b> Tea Tree <b>OU</b> Ravintsara
	<b>0.5 ml = 15 gttes</b> Camomille Noble ou Matricaire		

Application sur les lésions sèches

HV utilisée : Macérât huileux de millepertuis

## *Autre douleur neuropathique et douleur post zostérienne*

<b>HV 30 ml</b> + <b>HE 180 gttes</b> <b>(20%)</b>	<b>2ml= 60 gttes</b> Petit Grain Bigaradier <b>ET</b>
	<b>2 ml= 60 gttes</b> Lavande Vraie <b>ET</b>
	<b>2 ml= 60 gttes</b> Camomille Noble ou Matricaire

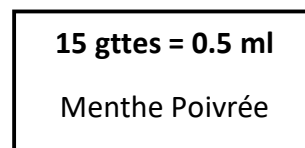
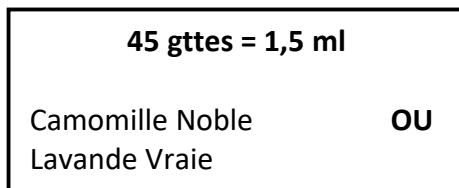
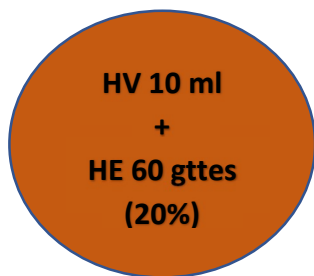
**OU**

<b>HV 30 ml</b> + <b>HE 90 gttes</b> <b>(10%)</b>	<b>1ml= 30 gttes</b> Gingembre <b>ET</b>
	<b>1,5 ml= 45 gttes</b> Litsée Citronnée <b>ET</b>
	<b>0,5 ml= 15 gttes</b> Cèdre de l'Atlas

Massage de la zone douloureuse

HV utilisée : Macérât huileux de millepertuis

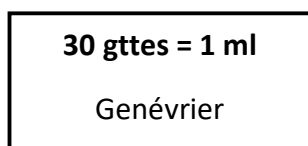
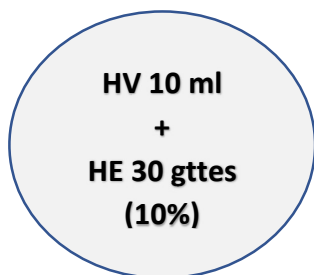
## Céphalées



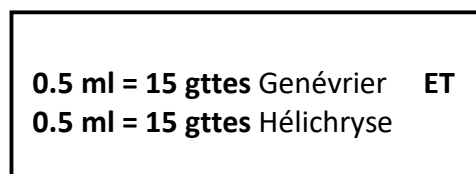
Massage à la base du cou sur les cervicales

HV utilisée : Amande douce

## Œdèmes



**OU**



Massage sur la zone œdématiée

HV utilisée : Macadamia

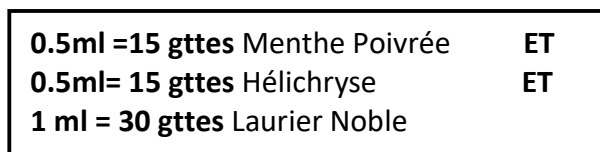
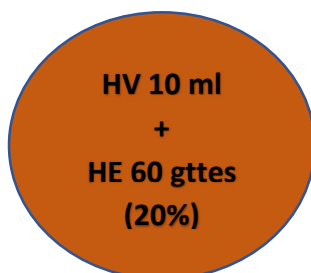
## Hématome, choc

### **En urgence**

Utilisation de l'HE pure à appliquer directement en massage sur l'hématome, la zone de choc

Hélichryse 1 gttre ou 1 pulvérisation toutes les 10 minutes, 4 fois

### **En dehors de l'urgence**



# Soins de bouche malodorante

1 cas (10 ml) dans 100 ml d'eau du robinet d'HA de

**Menthe Poivrée OU**

**Laurier Noble OU**

**Tea Tree**

La solution se conserve au réfrigérateur dans un flacon en verre ou un spray pendant 24h

Soit pulvériser directement dans la bouche soit prendre la moitié de la solution mettre dans un gobelet à bain de bouche puis réaliser le soin de bouche avec des compresses ou des bâtonnets ou proposer un bain de bouche

2 à 4 fois par jour en bain de bouche

4 à 6 fois par jour en spray

# Mauvaises odeurs

## Les indications

Les odeurs nauséabondes ou désagréables dues à


- Des plaies
- Des liquides organiques (selles, urines, vomissements, bile, sueurs...)
- Des médicaments, à certains aliments.

Le but étant de rendre l'atmosphère plus agréable, plus conviviale.

## Mode d'administration

La voie respiratoire est la plus adaptée soit

### *En diffusion atmosphérique*

-  Bien connaître les différents types de diffuseurs et les règles sécuritaires comme défini dans le guide et adapter la diffusion selon le mode d'emploi du diffuseur fourni par le fabricant du matériel. **L'utilisation des diffuseurs doit être rigoureuse et respecter les temps de diffusion** (cf p18)
- En règle générale :
  - ✓ 1 gtt /10 ml dans un diffuseur à ultrasons
  - ✓ 1 flacon de 5 à 10 ml d'HE pure pour la diffusion par nébulisation

### *En diffusion sèche*

- Sur un support : 6 gouttes sur des compresses

### *En vaporisant*

- Flacon vaporisateur d'HA : 2 à 3 pressions autour du patient/ de la plaie et ou sur la plaie :
  - ✓ HA de Géranium Rosat OU
  - ✓ HA de Laurier Noble OU
  - ✓ HA de Lavande Vraie

Avant un soin malodorant, la mise en place de la diffusion atmosphérique peut être anticipée

## Mode d'action

Dans ce cadre, les HE utilisées ont une action **antiseptique atmosphérique, antibactériennes et purifiante**. Elles vont neutraliser les molécules responsables des mauvaises odeurs dans l'air.

Quatre groupes d'HE, en fonction de leur famille botanique, sont utilisés

1. Pamplemoussier, citronnier, oranger doux, mandarinier
2. Litsée citronné
3. Lavande vraie, lavandin super
4. Sapin de Sibérie, pin sylvestre

## Synergie d'action

La **variété** des synergies est à privilégier dans ce domaine, pour ne pas associer une odeur caractéristique d'une HE à un moment désagréable

Les synergies d'action proposées sont :

<b>1 agrume au choix</b>	<b>3 gttes</b>	<b>ET</b>
<b>Litsée Citronnée</b>	<b>3 gttes</b>	<b>ET</b>
<b>Lavandin super</b>	<b>3 gttes</b>	

**OU**

<b>1 agrume au choix</b>	<b>3 gttes</b>	<b>ET</b>
<b>Litsée Citronnée</b>	<b>3 gttes</b>	<b>ET</b>
<b>Sapin de Sibérie ou</b>		
<b>Pin Sylvestre</b>	<b>3 gttes</b>	

**OU**

<b>1 agrume au choix</b>	<b>3 gttes</b>	<b>ET</b>
<b>Sapin de Sibérie ou</b>		
<b>Pin Sylvestre</b>	<b>3 gttes</b>	<b>ET</b>
<b>Lavandin super</b>	<b>3 gttes</b>	

# Annexes

## Toxicité potentielles et précautions d'usage en fonction des familles chimiques

Familles biochimiques	Toxicités potentielles	Précautions d'usage
<p><b>HE contenant des</b> <b><u>Phénols</u></b></p> <p><u>Exemples :</u></p> <p>HE de thym à thymol (HE <i>Thymus vulgaris</i> sb thymol)</p> <p>HE de Sarriette des montagnes à carvacrol (HE <i>Satureja montana</i>)</p> <p>HE d'origan compact (<i>Origanum compactum</i>)</p> <p>HE de Girofle à eugénole (HE <i>Eugenia caryophyllata</i>) ...</p>	<p><b>Dermocaustiques</b> irritantes pour les muqueuses lorsque utilisés purs</p> <p><b>Hépatotoxiques</b> (potentielles) et toniques (ou stimulantes) à doses élevées pour une durée d'utilisation prolongée (&gt;6j)</p> <p>(NB : l'hépatotoxicité est une toxicité supposée : les phénols seraient davantage hépatoprotecteurs à faibles doses, l'hépatotoxicité n'étant pas observée à dose thérapeutique ou supra thérapeutique chez l'animal ou l'individu sain, cependant on peut fortement penser que chez un individu hépatosensible ces molécules pourraient faire preuve d'une certaine hépatotoxicité)</p>	<p><b>Contre indiquées aux femmes enceintes ou allaitantes, aux nourrissons, aux enfants &lt; à 7 ans.</b></p> <p><b>Interdites en diffusion atmosphérique et dans les bains aromatiques</b></p> <p><b>Utiliser concomitamment une HE hépatoprotectrice</b> (telles HE de Romarin ab, v, ESS de Citron jaune, HE de Menthe poivrée) lors d'une administration par la voie orale.</p> <p><u>Voie orale</u> : prescription médicale obligatoire ; ne pas dépasser 6 gouttes d'HE par jour (pure ou en mélange).</p> <p><u>Voie cutanée</u> : à éviter ou diluer très largement dans de l'HV (max 3% d'HE phénolée).</p> <p><u>Voie rectale et vaginale</u> : sur prescription médicale stricte. À éviter ou diluer très largement dans de l'HV (max 1% d'HE phénolée) ex : HE de Girofle à eugénole (HE <i>Eugenia caryophyllata</i>).</p>
<p><b>HE contenant des</b> <b><u>Monoterpènes</u></b></p> <p><u>Exemples :</u></p> <p>HE de Pin sylvestre à <math>\alpha</math>- et <math>\beta</math>- pinènes (HE <i>Pinus sylvestris</i>)</p> <p><b>ESS de Citron jaune à limonène</b> (ESS <i>Citrus limonum</i>) ...</p>	<p><b>Irritation</b> si employées pures sur peau sensible ou sur une zone étendue.</p> <p>Bioaccumulation : peut s'accumuler dans les tissus adipeux</p> <p><b>Néphrotoxicité</b> potentielle à doses élevées</p>	<p><u>Voie cutanée</u> : diluer à minima à ½ dans des HV et souvent bien davantage</p> <p><u>Voie orale</u> : éviter les traitements sur des périodes très longues</p> <p>En cas de soin prolongé, privilégier les schémas thérapeutiques 3 semaines sur 4 plutôt que 5 jours sur 7</p> <p>Attention aux composés organiques volatils qui peuvent irriter les voies aériennes et saturer l'air</p>
<p><b>HE contenant des</b> <b><u>Cétones</u></b></p> <p><u>Exemples :</u></p> <p><b>HE de Menthe poivrée</b> (HE <i>Mentha piperita</i>)</p> <p><b>HE ce cèdre d'Atlas</b> (<i>Cedrus atlantica</i>)</p> <p>HE de Sauge officinale (HE <i>Salvia officinalis</i>) ...</p>	<p><b>Neurotoxiques-épileptisantes</b> (seuil de tolérance individuelle très variable).</p> <p>Passage de la barrière hémato-méningée ; perturbation de la conduction neuronique sur tumeur bulbaire et médullaire spécifique.</p> <p><b>Action inhibitrice sur la fonction respiratoire</b> (vertiges, malaises, nausées, incoordination motrice, troubles psychosensoriels) ....</p> <p>Inversion rapide des effets en fonction de la dose administrée (calmant à faible dose, excitant à dose plus élevée).</p>	<p><b>Interdiction</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>stricte aux femmes enceintes ou allaitantes, aux nourrissons, aux enfants &lt; à 7 ans.</b></li> <li><b>aux personnes atteintes de tumeurs cérébrales primitives ou secondaires.</b></li> </ul> <p><b>Interdites en diffusion atmosphérique et dans les bains aromatiques.</b></p> <p><b>Privilégier la voie cutanée beaucoup moins toxique que la voie orale</b> (toxicité 10 fois moindre...)</p> <p><b>Diluer largement</b> en HV (&lt; 6% HE cétonique)</p>

Familles biochimiques	Toxicités potentielles	Précautions d'usage
<p>HE contenant des <b>Diones (dicétones)</b></p> <p><u>Exemple :</u> HE d'Hélichryse italienne à italdiones (HE <i>Hélichrysum italicum</i>)</p>	<p>Dicétones : toxicité beaucoup plus faible que pour les cétones</p>	<p><b>Privilégier la voie cutanée.</b></p> <p>Diluer largement en HV (&lt; 6% HE cétonique)</p> <p><b>Déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, aux nourrissons, aux personnes présentant des antécédents de convulsions</b></p>
<p>HE contenant des <b>Lactones</b></p> <p><u>Exemples :</u> HE d'Aunée op rac à alantolactone (HE <i>Inula helenium</i>). HE de Laurier noble à costunolide (HE <i>laurus nobilis</i>) ...</p>	<p><b>Neurotoxiques</b> si voie orale à doses élevées.</p> <p><b>Allergisantes cutanées</b> de toxicité relative compte tenu du faible pourcentage de lactones (1 à 3%) contenues dans les HE d'intérêt thérapeutique</p>	<p><b>Interdiction aux femmes enceintes ou allaitantes, aux nourrissons, aux enfants &lt; à 7 ans.</b></p> <p><b>Interdites en diffusion atmosphérique et dans les bains aromatiques.</b></p>
<p>HE contenant des <b>Aldéhydes aliphatiques (terpéniques)</b></p> <p><u>Exemples :</u> HE d'Eucalyptus citronné à citronellal (HE <i>citriodora</i>) HE listée citronnée à citrals (HE <i>Litsea citrata</i>) ...</p>	<p><b>Irritante cutanée et pour les muqueuses</b> → réactions érythémateuses</p> <p>Risque de sensibilisation cutanée.</p> <p>Tussigènes et lacrymogènes</p>	<p>Diluer largement en HV (&lt;6% HE).</p> <p><b>Contre-indiquées chez les femmes enceintes et les nourrissons.</b></p> <p><b>Déconseillées aux enfants &lt; 7 ans.</b></p> <p><b>Interdites pures en diffusion atmosphériques.</b></p> <p>Prudence dans les bains aromatiques.</p>
<p>HE contenant des <b>Aldéhydes aromatiques</b></p> <p><u>Exemples :</u> HE de Cannelle op éc à cinnamaldéhyde (HE <i>Cinnamomun zeylanicum</i>) HE de Cumin à cuminaldéhyde (HE <i>Cuminum cyminum</i>) ...</p>	<p><b>Dermocaustiques et irritantes pour les muqueuses, les yeux.</b></p> <p>Risque de sensibilisation cutanée : (Allergisantes).</p> <p>Hépatotoxique potentiel à hautes doses</p>	<p>Utilisations restreintes.</p> <p><b>Utiliser concomitamment une HE hépato protectrice</b> (telles HE Romarin ab, v, ESS, Citron jaune, HE Menthe poivrée) lors d'une administration par la voie orale.</p> <p><b>Ne jamais utiliser pures ;</b> à diluer largement en HV (&lt;5% HE)</p> <p>Déconseillées chez les personnes aux peaux sensibles.</p> <p><b>Interdiction aux femmes enceintes ou allaitantes, aux nourrissons, aux enfants &lt; à 12 ans.</b></p> <p><b>Interdites en diffusion atmosphérique et dans les bains aromatiques.</b></p>

Familles biochimiques	Toxicités potentielles	Précautions d'usage
<p>HE contenant des <b>Phtalides</b></p> <p><u>Exemples :</u></p> <p>HE de Céleri à butylphtalides (<i>HE Apium graveolens</i>)</p> <p>HE de Livèche à ligustides (<i>HE Levisticum officinale</i>) ...</p>	<p>Risque d'<b>irritation cutanée</b></p>	<p>Diluer en HV (&lt;6% HE)</p>
<p>HE contenant des <b>Composés azotés</b></p> <p><u>Exemples :</u></p> <p><b>HE de Mandarine à anthranilate de méthyle (<i>HE Citrus reticulata</i>)</b></p>	<p><b>Calmanes voire dépressives du SNC</b> à haute dose. Diminution de l'activité réflexe.</p> <p>Anthranilate de diméthyle : <b>photosensibilisant</b>, en lien aussi avec la présence de coumarine</p>	<p><b>Ne pas utiliser pure.</b></p> <p>Diffusion atmosphérique.</p> <p>Anthranilate de diméthyle : pas d'exposition au soleil dans les 12 heures qui suivent une prise (voie orale) ou une application (voie cutanée)</p>
<p>HE contenant des <b>Ethers</b></p> <p><u>Exemples :</u></p> <p>HE de Basilic tropical à méthylchavicol (<i>HE Ocimum basilicum</i>)</p> <p>HE d'Estragon (<i>HE Artemisia dracunculus</i>)</p> <p><b>HE de Laurier noble à méthyleugénol (<i>HE laurus mobilis</i>) ...</b></p>	<p>Selon la molécule considérée : risque neurologique, abortif, hépatotoxique aux fortes doses, hépato cancérogène potentiel</p>	<p>Dans l'attente de données scientifiques cliniques ou toxicologiques supplémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Voie cutanée à privilégier</b></li> <li>- <b>Contre indiquée chez la femme enceinte et allaitante chez l'enfant &lt; à 12 ans</b></li> <li>- Dosages réduits chez les populations suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Personnes âgées</li> <li>o Insuffisants hépatiques</li> <li>o Fumeurs, alcoolisme</li> <li>o Personnes ayant une exposition professionnelle à des substances cancérogènes</li> <li>o Personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers</li> </ul> </li> </ul>
<p>HE contenant des <b>Composés soufrés</b></p> <p><u>Exemples :</u></p> <p>HE d'Oignon (<i>HE Allium cepa</i>)</p> <p>HE d'Ail (<i>HE Allium sativum</i>) à diallyl disulfide ...</p>	<p><b>Dermocaustiques et révulsives, irritantes pour les muqueuses.</b></p> <p>Odeur irritante</p>	<p>Utilisation très exceptionnelle.</p> <p>Diluer largement en HV (&lt;1% HE)</p> <p><b>Interdiction aux femmes enceintes ou allaitantes, aux nourrissons, aux enfants &lt; à 7 ans</b></p> <p><b>Interdites en diffusion atmosphérique et dans les bains aromatiques</b></p>



Familles biochimiques	Toxicités potentielles	Précautions d'usage
<p>HE contenant des</p> <p><b>Esters</b></p> <p><u>Exemples :</u></p> <p>HE de Lavande vraie sb acétate de linalyle (<i>Lavandula vera</i>)</p> <p>HE de Petit grain bigarade sb acétate de linalyle (<i>Citrus aurantium L..</i>)</p> <p>HE d'Ylang-ylang sb acétate de benzyle (<i>Cananga odorata (Ball Hook).</i>)</p> <p>HE de Camomille noble sb angélates (<i>Chamaemelum nobile L</i>) ...</p>	<p>Toxicité nulle, sauf à doses très élevées :</p> <p>Formiates tachycardisants</p> <p>Cétates épiléptisants</p>	<p>HE riches en esters très douces sur la peau : cependant <b>utilisées de façon répétitive ou prolongée, elles tendent à dessécher les téguments</b> : diluer en HV.</p>
<p>HE contenant des</p> <p><b>Coumarines</b></p> <p><u>Exemples :</u></p> <p>ESS des zestes d'agrumes (genre Citrus) à furo et pyro-coumarines.</p> <p>ESS d'orange (ESS <i>Citrus sinensis</i>).</p> <p>HE de citron (ESS <i>Citrus limonum</i>) ....</p>	<p><b>Photo sensibilisantes</b>, risques de réactions érythémateuses, <b>risque de carcinogénèse et accélération de la mélanogénèse.</b></p> <p>Fluidifiantes sanguines et anticoagulantes</p>	<p><b>Pas d'exposition au soleil</b> dans les 12 heures qui suivent l'application.</p> <p>A éviter chez les patients sous chimiothérapie (5 FU...)</p>

Aromathérapie scientifique : préconisations pour la pratique clinique, l'enseignement et la recherche Juin 2018, p 45 -47

Famille biochimique non présente dans les tableaux issus d'Aromathérapie scientifique : préconisations pour la pratique clinique, l'enseignement et la recherche. Juin 2018.

Familles biochimiques	Toxicités potentielles	Précautions d'usage
<p>HE contenant des</p> <p><b>Oxydes</b></p> <p><u>Exemples :</u></p> <p>Eucalyptus globulus,</p> <p>Eucalyptus radié,</p> <p>Ravintsara...</p>	<p>A forte dose : neurotoxique.</p> <p>Peut-être irritant pour les voies respiratoires.</p> <p>Induction ou inhibition de cytochrome</p>	<p>Attention chez les épileptiques, asthmatique par voie atmosphérique</p> <p><b>L'Eucalyptus globulus est CI chez l'asthmatique</b></p> <p>A fortement dilué par voie cutanée</p> <p>Précaution pour les médicaments à faible marge thérapeutique et chez les patients polymédicamentés.</p>

## Entretien des diffuseurs d'huiles essentielles

**Prérequis** : avant toute utilisation du diffuseur, réaliser une friction hydroalcoolique des mains.  
Si utilisation d'un produit détergent- désinfectant, mettre des gants à usage unique et réaliser une friction hydroalcoolique des mains après le retrait des gants

### Nettoyage avant utilisation

Réaliser un essuyage humide de l'appareil avec un détergent/désinfectant (ex : Surfanios).

### Nettoyage après utilisation (Usage régulier)

Vider le réservoir, le rincer à l'eau stérile puis le sécher.



Réaliser un essuyage humide de l'appareil avec un détergent/désinfectant.



Ranger le diffuseur à l'abri de la poussière.



### Une fois par semaine

Nettoyer la membrane du transmetteur à ultrason au fond de l'appareil en utilisant un coton-tige imbibé d'alcool à 70°.

### Si encrassement

Détartre le réservoir en utilisant du vinaigre blanc.



Rincer à l'eau stérile.



Réaliser un essuyage humide de l'appareil avec un détergent/désinfectant.

# Camomille noble ou romaine

*Chamaemelum nobile*



Famille botanique : Asteraceae

Organe producteur : parties aériennes fleuries

Composition biochimique :

- 89% d'**Esters** dont 40% d'Angélates d'isobutyle

Propriétés et indications :

- Calmant du SNC +++ : **anxiété, relaxation**
- **Anti spasmodique** ++ : crampes, contractures musculaires, spasmes digestifs et respiratoires
- **Anti inflammatoire** : calme les inflammations cutanées (prurit, eczéma, psoriasis...)
- **Antalgique** : douleurs, névralgies
- Régénératrice tissulaire



Femmes enceintes  
-3 mois



Nourrissons  
-3 mois

# Camomille matricaire

*Chamimilla récutita*



Famille botanique : **Asteraceae**

Organe producteur : Parties aériennes fleuries

Composition biochimique :

- Oxydes sesquiterpéniques
- Sesquiterpènes (chamazulène 5 à 8 %)

Propriétés et indications :

- **Anti inflammatoire** majeur +++
- Antalgique
- Antiprurigineux (piqûre d'insecte, démangeaisons)
- Anti allergique (rhinite, asthme, eczéma cutanée)
- Sédative et calmante



Femmes enceintes et  
allaitantes



Nourrissons  
-3 mois



Ne pas ingérer

# Cèdre d'Atlas

Cédrus atlantica



Famille botanique : **Abietaceae**

Organe producteur : bois

Composition biochimique :

- Sesquiterpènes : 50 à 85%
- Cétones : 8 à 20%
- Sesquiterpénols : 1 à 30% atlantol

Propriétés et indications :

- **Anti inflammatoire**
- Anti-infectieuse (virus)
- Mucolytique (encombrement bronchique)
- Active sur la **circulation artérielle**
- **Anti œdème et anti cellulite**
- Décongestionnant veineux et lymphatique
- Antidépresseur



Femmes enceintes et  
allaitantes



Enfants  
- 6 ans



Ne pas ingérer



Neurotoxique



Irritant pour la  
peau

# Citron

Citrus Limonum



Famille botanique : Rutaceae

Organe producteur : zeste

Composition biochimique :

- 90 à 95% **Monoterpènes** dont 75% **limonène**

Propriétés et Indications :

- **Mal des transports**
- **Nausées, vomissement**
- Gastrite, drainage hépatique

Précautions d'emploi :

- **Ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures** qui suivent l'application.
- Elle **s'oxyde facilement** au contact de l'oxygène de l'air



Femmes enceintes  
-3 mois



Nourrissons  
-3 mois



Photosensibilisant



Irritant pour la  
peau

# Encens (ou Oliban)

*Boswellia serrata* (Inde)

*boswellia carterii* (Somalie,Éthiopie)



Famille botanique : **Burseraceae**

Organe producteur : Gomme-résine

Composition biochimique :

- 90% de **Monoterpènes**

Propriétés et Indications :

- Harmonisant du SNC : **anti-stress, relaxante** (diffusion atmosphérique)
- Cicatrisante : peau (ulcères, escarres, plaies atones, cicatrice)
- Anti-infectieuse sur les voies respiratoires et cutanée
- Action anti-inflammatoire sur la muqueuse buccale
- Anti inflammatoire, immunostimulante, antidégénérative, antisclérosante → rhumatismes, arthrose



Femmes enceintes et  
allaitantes



Enfants  
- 6 ans



Irritant pour la  
peau

# Eucalyptus citronné

*Eucalyptus citrodora*



Famille botanique : **Myrtaceae**

Organe producteur : feuilles

Composition biochimique :

- 70% **Aldéhydes terpénique** type citronnellal

Propriétés et Indications :

- **Anti inflammatoire**, antirhumatismal +++ (articulaire, musculaire)
- **Antalgique per cutané** (arthrite cervico dorsale, tendinites, polyarthrite rhumatoïde)
- **Myorelaxant** (élongations, courbatures, lumbago, contractures, torticolis, déchirure)
- Régulateur du SNC : **sédative, calmante, relaxante**
- Répulsif moustique

Contre-indications :

- Pure en diffusion atmosphérique
- Prudence dans les bains aromatiques



Femmes enceintes  
-3 mois



Enfants  
-3 ans



Irritant pour la  
peau



# Géranium rosat

*Pelargonium graveolens*



Famille botanique : Geraniaceae

Organe producteur : Feuilles

Composition biochimique :

- 50 % de **Monoterpénols** dont 43% de **Citronellol**.
- Moins puissant que les phénols
- **Esters** monoterpéniques dont 25% de formiates de citronnellyle

Propriétés et indications :

- **HE majeure de la peau**
- Sur les brûlures
- Dans les dermatoses, piqûres d'insecte
- Anti infectieuse, anti bactérienne, antifongique
- Insectifuge (moustiques)
- **Anti inflammatoire, anti spasmodique intestinal**



Enfants  
-3 ans



Femmes enceintes et  
allaitantes



Irritant pour la  
peau

# Genévrier

*Juniperus communis*



Famille botanique : **Cupressaceae**

Organe producteur : baies et rameaux

Composition biochimique :

- Monoterpènes majoritaires, entre 50 à 80% alpha-pinène, sabinène
- Limonène, Myrcène
- Sesquiterpènes
- Monoterpénol

Propriétés et indications :

- **Anti inflammatoire ostéoarticulaire et anti rhumatismal** (pathologie rhumatismale, périarthrite scapulo humérales, entorses, lombalgies, lumbago)
- Antalgique : douleur musculaire : courbature, torticolis en association
- Anti spasmodique, régulateur du système nerveux
- Rétention hydrolipidique (**œdème**, cellulite), diurétique
- L'action anti ecchymotique et phlébotonique ++ local (paraphlébites, varices, hémorroïdes internes, externes, ecchymoses **est démontré avec le Genévrier de Virginie et du Mexique** → **Dans ce cas, décongestionnant veineux majeur**)

Précaution d'emploi :

- Attention aux pathologies hormonodépendants (cancers hormonodépendants et mastoses) par son effet hormone-like



Enfants  
- 6 ans



Femmes enceintes et  
allaitantes



Ne pas inhaler



Néphrotoxique  
Si insuffisance rénale



Irritant pour la  
peau

# Gingembre

Zingiber officinalis



Famille botanique : **Zingiberaceae**

Organe producteur : Rhizomes

Composition biochimique :

- 70 % de Sesquiterpènes
- Monoterpènes :  $\alpha$  et  $\beta$  pinènes, camphène

Propriétés et indications :

- **Anti inflammatoire**
- **Anti spasmodique**
- **Antalgique** : douleur articulaire, douleur musculaire
- Tonique digestif (surtout de la bouche à l'estomac). Favorise la digestion (stomachique) et favorise l'expulsion des gaz (carminatif)
- Anti ulcéreux+++ , hoquet, dyspepsie, reflux
- **Anti nauséux**
- Anti asthénique
- Tonique sexuel, aphrodisiaque

Précaution d'emploi :

- **Lors de la prise d'anticoagulants** car inhibe la thromboxane synthétase à dose élevée (10g/j),
- **En cas d'obstruction biliaire** (cholagogue).



Enfants  
-3 ans



Femmes enceintes et  
allaitantes



Irritant pour la  
peau

# Hélichryse

*Helichrysum italicum*



Famille botanique : Asteraceae

Organe producteur : parties aériennes fleuries

Composition biochimique :

- 45 à 55% **Esters** : acétate de néryle
- 17% **Monoterpènes** : limonène
- 13% Sesquiterpènes
- 5 à 10% cétones

Propriétés et Indications :

- **Anti hématome +++++** le plus puissant : Hématome externe et interne même ancien et prévention de la chirurgie. Fibrinolytique : détruit les caillots par actions enzymatique
- Anticoagulant, fluidifiant sanguin, activant la micro circulation artérielle (couperose, varicosités)
- Cicatrisante cutanée
- Spasmolytique vasculaire (vaso-coronarodilatateur)
- **Anti inflammatoire**, antalgique (phlébite, artérite, polyarthrite)

Contre-indication :

- Chez les patients traités par anticoagulant et présentant des troubles de la coagulation
- Ne pas diffuser



Enfants  
- 6 ans



Femmes enceintes et  
allaitantes



Ne pas inhaler



Ne pas ingérer

# Laurier noble

*Laurus nobilis*



Famille botanique : **Lauraceae**

Organe producteur : feuilles (jeunes) et rameaux fructifiés

Composition biochimique :

- 36% d'Oxydes (1,8 cinéole)
- 19% Monoterpènes :  $\alpha$  et  $\beta$  pinène
- 15% Monoterpénols : linalol

Propriétés et indications :

- Antisclérosant, **antalgique** (rhumatisme, arthrose, arthrite)
- **Antiputride**, bactéricide (aphtose, stomatite, gingivite, parodontite+++...)
- Anti fongique, anti virale (grippe, herpes labial)
- Nécroses, escarres
- Confiance en soi



Femmes enceintes  
-3 mois



Enfants  
- 6 ans



Irritant pour la  
peau

# Lavande vraie

*Lavandula angustifolia miller*



Lavande vraie= sauvage et

Lavande officinale = cultivée

Famille botanique : **Lamiaceae**

Organe producteur : Fleurs

Composition biochimique :

- 50 % d'Esters dont 50 % d'acétate de linalyle
- 40% de Monoterpénols dont 30% de linalol

Propriétés et indications : HE très polyvalente, active par voie trans cutanée +++, respiratoire et à l'olfactothérapie. La voie orale n'a aucun intérêt

- Spasmolytique puissant lié à la présence des esters, **crampes musculaires** +++
- Active sur le SNC : protège, calme et apaise : **insomnie, nervosité, angoisse** +++
- **Cicatrisant** et régénérant cellulaire : toutes les affections cutanées quel que soit l'étiologie : dermatoses infectieuse, allergique, cicatricielle, plaies non chirurgicales
- Antalgique anti-inflammatoire



Nourrissons  
-3 mois



Femmes enceintes  
-3 mois

# Lavandin super

Lavendula hybrida clone super



Famille botanique : Lamiaceae

Organe producteur : Fleurs

Composition biochimique :

- 50 % d'Esters dont 40 % d'acétate de linalyle
- 40% de Monoterpénols dont 30% de linalol
- 5% cétone (camphre)

Indications : très proche la lavande vraie et moins onéreuse

- **Antispasmodique puissant** : calmante, sédative décontracturante musculaire
- **Angoisse +++**, **nervosité**, **insomnie**
- **Crampes ++**
- Dermatoses : infectieuse, allergiques et cicatrisante (brûlures)
- Antalgique, anti inflammatoire

Contre-indications :

- Tumeurs cérébrales primitives et secondaires



Enfants  
-3 ans



Femmes enceintes  
-3 mois



Irritant pour la  
peau

# Litsée citronnée

*Litsea citrata*



Famille botanique : Lauraceae

Organe producteur : Baies

Composition biochimique

- Aldéhydes terpéniques : géranial, néral, citronnellal
- Monoterpénols : géranol, linalol

Propriétés et indications :

- **Anti inflammatoire++++**, antalgique : arthrite, tendinite
- **Sédative et calmante** : insomnie, agitation
- Atmosphère conviviale en diffusion **mais à ne pas diffuser seul** car irritant (aldéhydes)

Précaution d'emploi :

- Ne pas dépasser 10 % dans la voie cutanée diluée



# Mandarine rouge(zeste)

Citrus réticulata



Famille botanique : Rutaceae

Organe producteur : Feuilles

Composition biochimique :

- 96 % Monoterpènes (limonènes),
- traces de coumarine

Propriétés et indications :

- **Calmante, insomnies, angoisse, stress, agitation**
- Tonique digestive : dyspepsie, aérophagie

Précautions d'emploi :

- Photo toxique, attention à la voie cutanée et orale. Pas d'exposition au soleil dans les 12 heures qui suivent l'application



Enfants  
-3 ans



Femmes enceintes  
-3 mois



Photosensibilisant



Irritant pour la  
peau

# Marjolaine à coquilles

*Origanum majorana*



Famille botanique : **Lamiaceae**

Organe producteur : Parties aériennes fleuries

Composition biochimique :

- 45% Monoterpènes,
- 45% Monoterpénols dont 25-35% de terpinéol → responsable de l'odeur de la plante

Propriétés et indications :

- **Tonique et calmante** : dystonies neurovégétatives : **agitation, excitation, stress, vertiges, irritabilité**
- Dépression
- Antalgique et anti inflammatoire : rhumatismes, névralgies
- Régulateur de l'appétit

Précautions d'emploi :

- Peut-être irritant sur la peau à l'état pur → toujours diluer dans l'HV



Nourrissons  
-3 mois



Femmes enceintes  
-3 mois

# Menthe poivrée

*Mentha piperita*



Famille botanique : Lamiaceae

Organe producteur : Parties aériennes

Composition biochimique :

- **Monoterpénols** dont 42% de menthol
- Cétones dont 20 à 30% de menthone
- 11% Esters : acétate de menthyle
- 9% Oxydes : 1,8 cinéole

Propriétés et indications :

- **Nausées, mal des transports et nausées post opératoires**
- Régulateur et protecteur hépatique : cholérétique et cholagogue, pancréato-stimulante : augmente la sécrétion de la bile et son excrétion → a utiliser dans les **insuffisances hépatopancréatiques**
- Tonique et stimulant cérébral
- Antalgique +++ : douleur diminuée par le froid (excitation des récepteurs du froid) : coups, douleurs musculaires, névralgies
- Application sur une petite surface, diluée avec une HV

Précautions d'emploi :

- En cas d'obstruction des voies biliaires ou d'inflammation de la vésicule biliaire et de problèmes hépatiques.
- L'inhalation de doses trop importantes peut entraîner des nausées, des tremblements musculaires, des troubles cardiaques à type de bradycardie et des troubles nerveux tels que l'ataxie.
- Pas d'administration au niveau du visage, dermocaustique et agressive pour les yeux



Enfants  
- 6 ans



Femmes enceintes et  
allaitantes



Neurotoxique



Attention chez les  
asthmatiques



Irritant pour la  
peau



Risque  
allergique

# Nard de l'Himalaya

*Nardostachys jatamansi*



Famille botanique : **Valerianaceae**

Organe producteur : Rhizomes et racines

Composition biochimique :

- Sesquiterpènes
- 15% Sesquiterpénols

Propriétés et Indications :

- **Calmante**, relaxante, anesthésique. Application sur plexus cardiaque, solaire et sacré
- Anti allergique et anti prurigineux ; dermite allergique, dermite de stress+ prurit la nuit, psoriasis
- Anti inflammatoire et antalgique (névrite, sciatique, zona)



Enfants  
- 6 ans



Femmes enceintes et  
allaitantes



Ne pas ingérer

# Néroli

## (Fleurs d'oranger du bigaradier)

Citrus aurantium (op fleurs)



Famille botanique : Rutaceae

Organe producteur : Fleurs

Composition biochimique :

- Monoterpénols : 45% **linalol** et géraniol
- Monoterpènes : 40%  $\beta$ -pinène et limonène
- Esters : 10% acétate de linalyle

Propriétés et indications :

- Lutte contre la désadaptation aux situations par hypersensibilité : personnes hyper-réactives, hyper-stressés
- Antidépressive



Enfants  
- 6 ans



Femmes enceintes  
- 3 mois



Irritant pour la  
peau

# Oranger doux

Citrus sinensis



Famille botanique : Rutaceae

Organe producteur : Zeste

Composition biochimique :

- Monoterpène 50% limonène

Propriétés et indications :

- **Calmante, sédative** : anxiété, nervosité, insomnie
- Tonique digestive, stomachique : troubles digestifs
- Désinfection en diffusion atmosphérique

Précautions d'emploi :

- Est photo **sensibilisante et irritante** donc à diluer dans une HV.
- Attention à l'exposition au soleil et à l'oxydation.



Enfants  
-3 ans



Femmes enceintes et  
allaitantes



Photosensibilisant



Irritant pour la  
peau

# Petit grain bigaradier

*Citrus aurantium* (op feuilles)



Famille botanique : Rutaceae

Organe producteur : feuilles

Composition biochimique :

- 58 % **Esters** dont 50% **acétate de linalyle**
- 32 % **Monoterpènes** dont 25% de **linalol**

Propriétés et indications :

- Un des meilleurs **anti spasmodiques** ++++ musculotrope : spasme musculaire, utérin, respiratoire, digestif
- Régulation nerveuse, **calmante, sédatif**
- **Stress, insomnie**, surmenage, état dépressif
- Anti inflammatoire+ : arthrose, arthrite, contractures



Nourrissons  
-3 mois

Femmes enceintes  
-3 mois

# Pruche du Canada

*Tsuga canadensis*



Famille botanique : **Abietaceae**

Organe producteur : rameaux et aiguilles

Composition biochimique :

- 40% **Esters** dont 30% d'acétate de bornyle
- 30 à 50% de **Monoterpènes** dont
  - o 17 à 30%  $\alpha$  pinène
  - o 16% camphène

Propriétés et indications :

- **Grande « HE de passage » +++** → soins palliatifs
  - o Facilite le « lâcher-prise »
  - o Dissipe les peurs et les fortes angoisses (de la simple appréhension du devenir à la peur de la mort)
  - o Accompagne des patients en fin de vie
- Accompagnement des dépendances : tabac, alcool...
- Stimule les pensées +
- **Anti-infectieuse** (antivirale, antibactérienne) dont grippe ou affections hivernales : en diffusion atmosphérique ou en inhalation sèche (Aroma stick)
- **Antirhumatismale** (myalgies, névralgies, rhumatismes articulaires en association avec d'autres antalgiques)



Enfants  
- 6 ans



Femmes enceintes et  
allaitantes



Irritant pour la  
peau



# Ravintsara

Cinnamomum camphora à cinéole de Madagascar



Famille botanique : Lauraceae

Organe producteur : Feuilles

Composition biochimique :

- 65% Oxydes : **1,8 cinéole**
- 18 % Monoterpènes

Propriétés et indications :

- **Antiviral puissant +++** : infection virale : herpès, **zona ++++**, grippe ++++, hépatites virales, mononucléose++++
- **Neurotonique +++** et stimulant : fatigue physique et nerveuse : secoue les léthargiques, relève les déprimés, rassure les angoissés
- Insomnie : induction du sommeil
- Expectorante +++
- Décontracturant musculaire et antalgique : crampes, douleurs articulaires



Nourrissons  
-3 mois



Femmes enceintes  
-3 mois

# Rose de Damas

*Rosa damascena*



Famille botanique : **Rosaceae**

Organe producteur : fleurs

Composition biochimique :

- 70% Monoterpénols dont 50 % citronellol, 10% géraniol, 5% nérol

Propriétés et indications :

- Calmante et relaxante : stress, anxiété
- Spasmolytique, activité relaxante sur le muscle trachéal : spasmes, toux
- Anti infectieuse : bronchite aigue et chronique +++, asthme
- Régénérateur tissulaire et cellulaire, n°1 des « anti rides », cicatrice



Est très onéreuse en raison de son faible rendement d'extraction



Enfants  
-3 ans



Femmes enceintes et  
allaitantes



Ne pas ingérer



Irritant pour la  
peau

# Tea-tree

*Melaleuca alternifolia* Maiden et Betche



Famille botanique : **Myrtaceae**

Organe producteur : Feuilles

Composition biochimique :

- 45 à 50 % Monoterpénols dont **40 à 45 % de 4-terpinéol**
- 45 % Monoterpènes dont 20 à 25 %  $\delta$  terpinène

Indications :

- **Anti-infectieux polyvalent**
- **Antibactérien dentaire** : aphtose, stomatite, gingivite, abcès dentaire, ulcère buccal
- Radioprotecteur : prévention des brûlures cutanées par radiothérapie



Nourrissons  
-3 mois



Femmes enceintes  
-3 mois



Irritant pour la  
peau

# Ylang-ylang

Cananga odorata



Famille botanique : Annonaceae

Organe producteur : Fleurs

Composition chimique :

- 60 à 70% Sesquiterpènes
- 15 à 20% Esters dont acétate de benzyle

Indications :

- Relaxante générale : **calme, apaise**
- **Sédatif cardiaque** : palpitations+++, tachycardie+++, arythmie+++



Nourrissons  
-3 mois



Femmes enceintes  
-3 mois



Irritant pour la  
peau