

## PHYTOTHERAPIE ET AROMATHERAPIE EN PODOLOGIE : PRECIEUX COMPLEMENT A L'ALLOPATHIE



**Public concerné :** Pédiatres Podologues. **Durée :** 2 jours = 14h **SANS PREREQUIS**

**Objectifs :** à la fin de la formation le.a participant.e sera en mesure de :

- Connaître les applications de la phytothérapie et de l'aromathérapie en podologie
- Utiliser en toute sécurité les différentes formes galéniques à base de plantes médicinales
- Différencier les huiles essentielles de qualité
- Connaître les propriétés et indications des huiles essentielles et des huiles végétales majeures
- Elaborer des préparations personnalisées à base d'huiles essentielles et d'huiles végétales

### Programme :

#### Connaissances générales :

- Histoire de la phytothérapie et de l'aromathérapie : de l'Antiquité à nos jours
- Définitions : phytothérapie, aromathérapie, huile essentielle, essence, huile végétale, hydrolat...
- Critères de qualité des plantes utilisées en phytothérapie et aromathérapie
- Modes d'extraction des huiles essentielles : expression et distillation
- Nomenclature botanique : nommer la bonne huile en toute sécurité – "o.p" –
- Biochimie aromatique : "s.b" ou le Chimiotype – Familles biochimiques
- Différents modes d'utilisation et voies d'absorption : voie orale, cutanée et atmosphérique...
- Précautions d'emploi détaillées et prises en compte de certains traitements allopathiques et homéopathiques en cours...
- Contre-indications détaillées (âge, pathologies...) - Erreurs à éviter
- Conservation

#### Création d'une fiche récapitulative détaillée de méthodologie

#### En pratique :

Etude détaillée des plantes médicinales majeures utilisées en phytothérapie et en aromathérapie :

Les plantes utilisées sous différentes formes galéniques : huiles, extraits, pommades, gels... :

- Les huiles végétales les plus employées : (une quinzaine)
- Les huiles essentielles majeures : (une trentaine)
  - Découverte et reconnaissance olfactive de chaque huile
  - Étude botanique - Étude biochimique - Voies d'absorption à privilégier – Dilutions adéquates
  - Principales applications :
    - Douleur, hématome, infection, inflammation, mycose de l'ongle et mycose cutanée, stress lors des soins, traumatisme articulaire et musculaire, verrues ...
    - Pour la détente et le bien être : massage du pied, des chevilles... relaxant, tonique, drainant...
- ...
- Les mélanges synergiques huiles végétales/huiles essentielles

#### Application pratique :

- Propositions de formulations et réflexions en équipe (Choix des HE, HV et des dilutions)
- Création d'une préparation personnalisée dans les règles de l'art

#### Méthodes pédagogiques :

- Evaluation écrites des pratiques et des connaissances en début et en fin de formation.
- Echanges d'expériences et analyse des pratiques entre les participants
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Evaluations des acquis tout au long de la formation (tests QCM, jeu des senteurs...)
- Atelier de création de ses propres mélanges