

## L'AROMATHERAPIE : PRECIEUX COMPLEMENT A L'ALLOPATHIE

**Public :** IDEC, Cadre de Santé, IDE, Kiné, Médecin, AAD, AS, AVS, Pédicure podologue, Pharmacien, Préparateur...

Et toute personne désirant parfaire ses connaissances sur les huiles essentielles

**Durée :** Deux jours - 14h - **SANS PREREQUIS** -

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

- Différencier les huiles essentielles de qualité
- Connaître les propriétés et les indications des huiles essentielles et des huiles végétales majeures
- Utiliser ou proposer en toute sécurité les huiles essentielles en pratique professionnelle
- Repérer et corriger d'éventuelles conduites à risques avec des huiles chez les patients
- Elaborer des préparations personnalisées à base d'huiles essentielles et d'huiles végétales

### Programme :

#### Connaissances générales :

- Histoire de l'aromathérapie : de l'Antiquité à nos jours
- Définitions des huiles essentielles, des essences, des huiles végétales, des hydrolats...
- Modes d'extractions des huiles essentielles : expression et distillation
- Critères de qualité des huiles essentielles
- Nomenclature botanique : nommer la bonne huile en toute sécurité – "o.p" –
- Biochimie aromatique : "s.b" ou le Chimiotype – Familles biochimiques -
- Différents mode d'utilisation et voies d'absorption : voie orale, cutanée, atmosphérique...
- Précautions d'emploi avec prise 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 :

Pour qui - Pour quoi - Comment - Combien

#### En pratique professionnelle quotidienne :

- Les huiles végétales les plus employées : (une quinzaine)
- Les huiles essentielles majeures : (Environ 35 HE)
  - Découverte et reconnaissance olfactive de chaque huile
  - Étude botanique - Étude biochimique - Voies d'absorption à privilégier – Dilutions adéquates
  - Propriétés et indications :
    - Douleur, hématome, inflammation, traumatisme articulaire et musculaire, mycose, stress, insomnie, infections, pathologies hivernales, soins palliatifs...
    - La maladie d'Alzheimer et les espaces Snoezelen (Optimiser vos espaces et ateliers olfactifs)
    - Pour la détente et le bien être : massage relaxant, tonique, drainant...
- Les mélanges synergiques huiles végétales/huiles essentielles

#### Application pratique :

- Propositions de formulations de mélanges adaptés à différentes pathologies
- Cas pratiques de demandes de patients
- Réflexions en équipe (Choix des HE, HV et des dilutions)
- Choix d'huiles et de matières premières dans l'élaboration de "trousses" (urgences, bureau, voyage, sport...)
- 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