

L'aromathérapie parfume notre quotidien

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **38 (2008)**

Heft 1

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826992>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

L'aromathérapie parfume notre quotidien



Bab.ch

En hiver, les senteurs de cannelle et d'orange réchauffent la maison. Mais les huiles essentielles ne sont pas seulement plaisantes au nez, elles sont aussi efficaces dans la prévention et le traitement de maladies bénignes.

Soigner un rhume grâce à l'eucalyptus, arrêter de fumer grâce à l'encens, calmer son anxiété grâce au géranium: ce sont quelques applications courantes de l'aromathérapie, qui permettent d'agir simplement, et sans nuisances, sur sa propre santé.

Les huiles essentielles préparent le corps à lutter contre la maladie en stimulant ses capacités d'autogénération. Elles agissent sur le système nerveux et ont une influence sur les sécrétions hormonales, sur l'équilibre endocrinien et les réactions neurovégétatives. Elles s'utilisent en diffusion dans l'air ambiant, elles entrent dans la composition d'huiles de massage, peuvent être avalées en dose infime, appliquées en compresses ou ajoutées à l'eau d'un bain. Elles se conservent sans problème, bouchons bien fermés, plusieurs années, dans un endroit tempéré et sombre.

Les huiles essentielles portent plutôt mal leur nom: ce ne sont pas des

Paroles d'utilisateurs

Lydia Bosson enseigne l'aromathérapie à Morges et a collecté des témoignages d'utilisateurs dans son livre *L'Arromathérapie énergétique, guérir avec l'âme des plantes*. Il est recommandé de consulter un aromathérapeute avant d'appliquer les mélanges indiqués ici. Ceux-ci sont

présentés à titre indicatif, pour illustrer les applications nombreuses des huiles essentielles.

«Une femme de 60 ans fait régulièrement de longues marches. Elle apprécie les huiles essentielles d'autant plus qu'elle applique de l'eucalyptus *citriodora* sur ses jambes,

avant et après chaque course. Elle se sent plus légère et ne souffre plus de courbatures.»

«Le genou d'une patiente était très enflé d'«eau». Après une application de genévrier commun et d'eucalyptus citronné, son genou a rapidement repris sa forme normale.»

huiles au sens de corps gras obtenus par pression, comme l'huile de colza ou d'amande douce. Il s'agit en fait de la sécrétion naturelle contenue dans les cellules de la plante, fleurs, feuilles, racines ou écorce du végétal. L'huile essentielle est, elle, obtenue par distillation de la plante en alambic. Elle ne rancit pas comme une huile classique, est soluble dans l'huile

« Certaines huiles sont tonifiantes, d'autres apaisantes »

et dans l'alcool, mais pas dans l'eau. La composition d'une huile essentielle de menthe poivrée, par exemple, est très complexe sur le plan biochimique. Anesthésiante, la menthe poivrée est efficace contre les migraines, appliquée sur les tempes, derrière les oreilles et la nuque. En diffusion dans une voiture, elle évite aux passagers les nausées du voyage.

Il est impératif de choisir des essences naturelles, qui possèdent des propriétés biochimiques particulières, qui ne peuvent en aucun cas être recréées en laboratoire. Une huile de lavande de synthèse sent tout aussi bon, certes, mais n'a aucune vertu thérapeutique.

Extrait de plantes

Les huiles utilisées doivent également être pures et issues de l'agriculture biologique, exemptes de pesticides ou de traces d'engrais. Une grande vigilance s'impose donc lors de l'achat de ces produits. La provenance de la plante entre aussi en ligne de compte dans son utilisation: un romarin du Sud de la France n'a pas la même composition biochimique qu'un romarin nord-africain. On dit que son chémotype est différent.

Une même plante peut aussi produire des espèces dont les propriétés diffèrent beaucoup. La lavande vraie n'est pas semblable au lavandin (qui est une hybridation des

fleurs mâles et femelles). Pour s'y retrouver, il faut noter les noms botaniques latins exacts des plantes.

Précautions d'usage

Les huiles essentielles ont un grand pouvoir de pénétration. En application par massage, elles passent rapidement la barrière de la peau et on les retrouve dans les urines à peine quelques heures plus tard. Le pouvoir thérapeutique de ces extraits de plantes n'est pas négligeable, il faut donc être circonspect dans les dosages. Les huiles essentielles étant très concentrées, il est

impératif de respecter les doses prescrites. Pour un massage, 3 à 5 gouttes d'une huile essentielle suffisent à un support de 10 ml d'huile d'amande. Pour un bain, 10 à 15 gouttes sont recommandées, dans une base pour le mélanger à l'eau. Les nourrissons, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'épilepsie ou de maladie importante (hypertension, problèmes rénaux ou cardiaques, diabète...) doivent demander l'avis d'un aromathérapeute qualifié. Les propriétés des huiles sont extrêmement variées: certaines sont anti-inflammatoires, d'autres tonifiantes, analgésiques ou cicatrisantes. Le choix d'une huile nécessite une connaissance que seule une personne formée à l'aromathérapie peut apporter. «L'aromathérapie se marie parfaitement avec d'autres traitements, précise Françoise Robellaz, enseignante en soins infirmiers et conseillère de santé. Chacun peut aussi se constituer sa trousse d'urgence pour les petits bobos du quotidien.»

Le nez, auquel on ne s'intéresse souvent qu'en cas de rhume, mérite bien de petites attentions parfumées, pour notre confort physique et psychique. ■

Rens. Françoise Robellaz, infirmière enseignante, conseillère de santé spécialisée en aromathérapie, tél. 078 656 82 57.

Douce ambiance en EMS

Depuis 2001, la Fondation Primeroche, à Prilly près de Lausanne, a installé des diffuseurs d'huiles essentielles pour le bien-être des résidents, de leur entourage et des soignants. Dans cet établissement psychogériatrique, la gestion des mauvaises odeurs posait problème à tous. Françoise Robellaz, infirmière enseignante passionnée d'aromathérapie, a proposé d'utiliser des huiles essentielles en diffusion, qui varient selon les lieux et selon les saisons.

Dans l'entrée de l'établissement, il fallait une ambiance accueillante, tandis que dans les chambres, les senteurs sont plutôt relaxantes ou favorisent une bonne respiration en hiver. «Les résidents sont bien sûr consultés. Même avec des personnes qui ne parlent plus, il est possible de leur faire choisir des odeurs qui leur plaisent, explique Françoise Robellaz. Leurs mimiques, sourires ou grimaces sont un langage corporel très parlant! Souvent les odeurs sont reliées à des souvenirs, des plaisirs ou parfois à des situations déplaisantes. Les senteurs sont une bonne manière d'entrer en relation avec des personnes qui ont des difficultés à communiquer (démences, handicap, fin de vie, coma, etc.) ou pour stimuler la mémoire.» Sandrine Bron, infirmière chef à Primeroche, apprécie beaucoup l'ambiance parfumée qui règne dans tout l'établissement.

«Nous nous sommes mis à utiliser dans un deuxième temps les huiles essentielles dans les soins. Le résultat est excellent dans certains domaines: un massage du ventre aux huiles est agréable est très efficace contre la constipation, par exemple.» D'autres EMS s'intéressent à cette approche, qui rend la vie plus douce aux soignants comme aux résidents.