

# L'aromatherapie

Autor(en): **Hartmann, Christine / Jollivet, Marie-Christine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici**

Band (Jahr): **98 (2000)**

Heft 5

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-950771>

## **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.

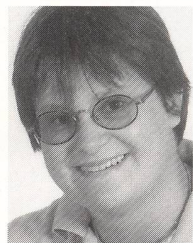
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **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.

## EDITORIAL

*Vous l'aurez certainement remarqué, la mode est aux senteurs diverses et si possible exotiques. Tout est parfumé, la lessive et les déodorants (ce n'est pas nouveau), mais aussi les produits de douche, les shampoings, les crèmes*



*pour le corps, et j'en passe. Si j'en crois les spécialistes de l'aromathérapie, science vieille de plus de 5000 ans, les publicitaires n'ont rien inventé de nouveau. Ils mettent simplement au goût du*

*jour des évidences que d'aucuns ont découvertes il y a longtemps. Ainsi je comprends mieux pourquoi j'apprécie tant mon produit de douche à la mandarine (en aromathérapie, la mandarine est connue pour ses vertus anti-stress) et mon shampoing à la sauge et au thym (effet euphorisant et revitalisant).*

*Trêve de plaisanterie. Ce que j'essaie ici de démontrer, c'est que l'air du temps est à ce genre de discours et que les médecines douces, qui le clament depuis longtemps, profitent heureusement de cette tendance.*

*N'est-ce pas justement le rôle des sages-femmes de faire entrer, dans les salles de naissance, univers hyper-médicalisé s'il en est, un peu d'humanité, un peu de détente, d'attention et de compréhension? Les médecines parallèles peuvent justement nous y aider. Vous trouverez dans ce numéro quelques explications sur l'aromathérapie et la réflexothérapie lombaire, qui vous donneront peut-être envie d'en savoir un peu plus.*

*A propos, même les CFF ont cédé à la mode de l'aromathérapie. Dernièrement, ils ont vendu, sur mandat d'une marque de lessive bien connue, des billets de train à la senteur fleurie... Effet euphorisant garanti (pour faire oublier le prix des transports publics en Suisse?!)*

## Thérapie par les plantes

## L'aromathérapie

**Comment améliorer le bien-être des patientes en salle d'accouchement, avec des moyens simples et naturels? C'est la question que s'est posée l'équipe de la maternité d'Yverdon-les-Bains (VD). Convaincue du bienfait des plantes, l'équipe a trouvé une des réponses à cette question dans le recours à l'aromathérapie. Tour d'horizon d'une pratique encore peu répandue.**

**Christine Hartmann**

**Marie-Christine Jollivet**

**POUR** l'introduction de l'aromathérapie en salle d'accouchement, nous avons décidé de nous donner les moyens d'utiliser de manière cohérente et avec compétence cette médecine douce par une formation de base, à laquelle ont participé quelques sages-femmes de notre équipe.

### Qu'entend-on par aromathérapie?

Cette thérapie parallèle est très ancienne: plus de 5000 ans d'existence. Elle est fondée sur l'ancien savoir médical accumulé au cours de plusieurs millénaires d'expérimentation. Elle a été quelque peu oubliée, puis redécouverte notamment en France, en Italie et en Angleterre, dans les années trente. Le père de l'aromathérapie moderne est sans conteste le chimiste français René-Maurice Gatte-

fossé. Autre personnage clé de cette thérapie, le D<sup>r</sup> Jean Valnet qui, pendant la Deuxième Guerre mondiale, utilisa les huiles essentielles pour soigner et guérir les blessures de guerre.

L'aromathérapie propose un retour à la nature fondé sur le respect de l'environnement. Elle focalise le bien-être de l'individu au niveau mental et affectif. Le mot «aromathérapie» signifie littéralement «traitement par les arômes».

La richesse de cette thérapie découle de sa diversité. Les huiles essentielles sont l'âme des plantes et chaque plante possède sa force vitale et sa propre personnalité, elle est porteuse de vibrations et d'énergie qui influent le mental et l'affectif.

### Fabrication des huiles essentielles

La production se fait de différentes manières, la plus courante étant la distillation, méthode connue depuis la plus haute Antiquité. Aujourd'hui, on utilise encore les alambics.

Pour les agrumes, c'est l'extraction qui est utilisée. Cela consiste à briser les zestes frais d'agrumes pour en recueillir les essences. Pour d'autres plantes, comme par exemple le jasmin, on extrait l'essence par macération dans une solution chimique, le résultat étant appelé «absolues».

A titre d'exemple, pour produire un kilogramme d'huiles essentielles, les poids moyens suivants sont nécessaires:

- 4000 à 12000 kg d'herbe pour la mélisse
- 3500 à 4000 kg de pétales pour la rose de Damas
- 150 kg de sommités fleuries pour la lavande vraie
- 6 à 7 kg de boutons floraux pour les clous de girofle.

Ceci explique les prix élevés des huiles essentielles.

## Comment choisir les huiles essentielles?

Il n'existe malheureusement pas de contrôle sérieux sur la qualité des huiles essentielles. On en trouve beaucoup qui sont diluées dans de l'alcool, ou coupées avec de l'huile d'amandes douces ou encore additionnées de parfums de synthèse.

Pour bien choisir une huile essentielle, veillez à ce que les trois indications suivantes figurent sur le flacon:

- le nom commun de la plante
- le nom latin, botanique
- son lieu de production

Il est très important que ces plantes viennent de cultures biologiques, car si les sols sont traités par des pesticides, l'effet n'est plus aussi bénéfique. Une autre chose très importante à savoir, c'est qu'il existe parfois plusieurs sortes différentes, avec des effets thérapeutiques tout aussi différents, comme par exemple pour la lavande:

- la *lavandula vera* traite plutôt les troubles du sommeil, les angoisses, elle relaxe;
- la *lavandula latifolia* traite les brûlures, les affections de la peau;
- la *lavandula hybrida* traite les affections de la sphère ORL;
- la *lavandula stoechas* traite les stomatites, otites séreuses et l'eczéma, mais elle est contre-indiquée chez la femme enceinte, car cette huile essentielle est neurotoxique, utilisée de manière régulière.

## Les différentes voies d'action des huiles essentielles

Il est connu de manière scientifique que l'odorat est le seul sens qui ait une liaison directe avec le cerveau. La muqueuse du nez se compose de millions de cellules nerveuses et de récepteurs, ainsi que de petits poils vibratoires. Cette structure d'environ 80 millions de petits poils crée un système d'analyse extrêmement sensible et très perfectionné.

Grâce à l'environnement olfactif, nous avons une «porte d'ouverture de notre conscience» (toutes les citations sont tirées du cours de M<sup>me</sup> Bosson, voir page 27), ainsi nos pensées sont aussi stimulées par notre odorat. Les odeurs peuvent influencer notre respiration, notre fréquence cardiaque, notre bien-être et calmer nos nerfs par l'intermédiaire du thalamus (voir illustration page suivante).

Les effets peuvent être calmants, euphorisants, antiseptiques, revitalisants, régula-

teurs du système nerveux et des glandes hormonales.

La diffusion des huiles essentielles dans l'atmosphère est le premier et le meilleur moyen de profiter de leurs bienfaits, sans aucun inconvénient.

La voie cutanée «relie la force guérisseuse du toucher avec les propriétés spécifiques des essences». Les huiles essentielles passent la barrière cutanée pour aller dans le sang et dans la lymphe d'une manière progressive, ce qui augmente leur durée d'action (illustration 2).

Il est important de rappeler les bienfaits du massage, surtout dans le bas du dos, pendant le déroulement du travail; son action est renforcée par les huiles essentielles.

L'utilisation dans le bain d'huiles essentielles est le moyen que nous utilisons le plus fréquemment. L'hydrothérapie, unie aux huiles, soigne, détend, calme: «l'eau salvatrice lave le corps et l'esprit».

La voie orale est aussi un bon moyen, mais nous n'en avons pas encore fait l'expérience dans notre maternité. Pour pouvoir en ingérer, les huiles sont mélangées avec du soluel, du fludol ou du miel...

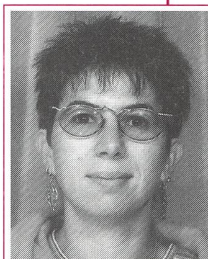
## Action biologique des huiles essentielles

Ces différentes voies d'utilisation ont une action sur notre production d'endomorphines qui déclenche des sentiments de bien-être physique et psychique. Elles ont aussi une relation avec notre mémoire olfactive, à court et à long terme, et avec nos émotions (voir schéma 3).

Les biologistes ont classé les différentes huiles en fonction de leurs composants biochimiques. Selon leurs qualités hydrophiles, hydrophobes, lipophiles ou lipophobes, on obtient un tableau des différentes substances biochimiques contenues dans les huiles essentielles.



Mariée et mère de trois enfants, **Christine Hartmann** est sage-femme depuis 1987 (Lausanne). Elle travaille à la maternité de l'hôpital d'Yverdon depuis 1989.

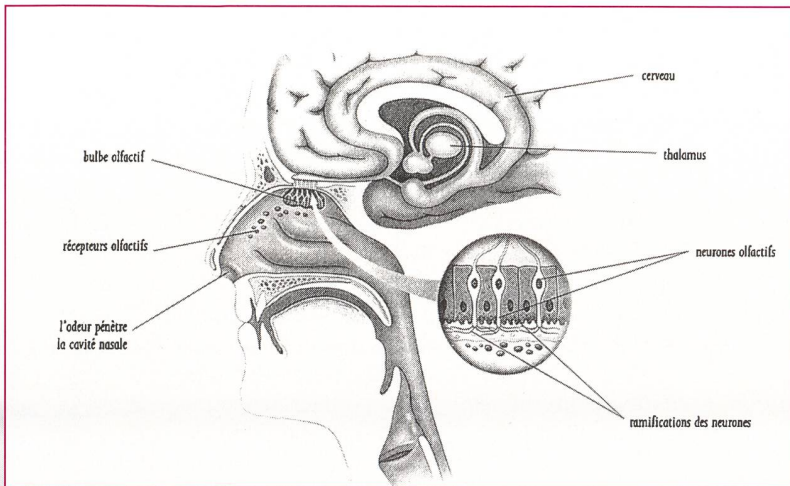


**Marie-Christine Jolivet** est sage-femme depuis 1986 (Bordeaux, France). Elle travaille depuis 1990 à l'hôpital d'Yverdon. Elle a également suivi une formation en sophrologie.



L'art de la distillation des plantes aromatiques a été perfectionné au cours des siècles.

(tirée de [1])



**Illustration 1: Les odeurs affectent les humeurs et les émotions en stimulant le cerveau.** (tirée de [1])

Ainsi les huiles essentielles peuvent-elles être classées, selon leur action et leur biochimie, en acides, en esters, en cétones, en alcool monoterpéniques ou en phénols, ce qui permet de différencier leurs qualités et leurs propriétés.

Les cétones (comme par exemple l'achillée, l'*eucalyptus globulus*, l'immortelle, la menthe poivrée) ont une action plus mucolytique, cicatrisante, régénératrice des tissus, mais sont neurotoxiques et abortives pendant la grossesse, si on les utilise de manière régulière.

Les esters (comme par exemple la ciste, l'épinette noire, la *lavandula vera*, la sauge sclarée) sont de bons harmonisants psychiques et ont une action stimulante sur les endorphines, sont antispasmodiques, calmantes et sédatives.

## Utilisation en salle d'accouchement

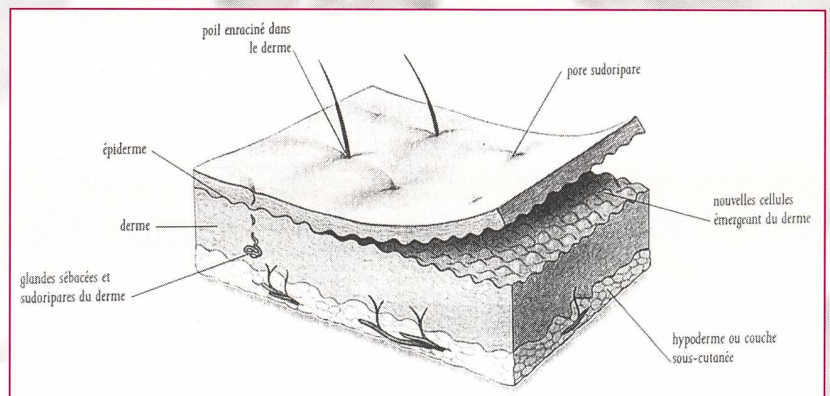
En salle d'accouchement, nous utilisons plusieurs synergies. La sy-

nergie est une association de plusieurs huiles essentielles. Pour cela, nous avons un diffuseur dans chaque salle d'accouchement.

Les odeurs déclenchent des émotions de bien-être, mais aussi de malaise: il est important de faire sentir les différentes synergies à la patiente.

A Yverdon, nous utilisons les synergies suivantes:

- *Méditerranée*: stimulant, tonique (orange, cèdre, romarin)
- *Clarté*: a les mêmes propriétés que Méditerranée (basilic, romarin, géranium rosat)
- *Détente*: relaxant (mandarine, *eucalyptus radiata*, petits grains bigarade)
- *Oriental*: relaxant (encens, cardamome, cèdre de l'Himalaya, ylang-ylang)
- *Trois soleils*: pour créer une ambiance chaleureuse (orange, encens, sapin baumier).



**Illustration 2: Les trois couches de la peau** (tirée de [1])

## Quelques plantes utilisées en obstétrique et leurs propriétés

### La lavande

Elle fait partie des anti-infectieux, elle est neurotonique. Suivant le type de lavande, elle peut être fongicide, bactéricide, vivicide. Elle élimine les tensions nerveuses et rafraîchit en cas de fatigue. «La lavande a la faculté de s'adapter aux besoins individuels».



### Le thym

A des propriétés revitalisantes et renforce aussi notre système immunitaire, c'est un bactéricide très puissant.

«Le thym redonne du courage et de la force».

«Le thym renforce notre concentration mentale et physique».

### L'épinette noire

Elle fait partie des toniques très puissants. Elle stimule notre système immunitaire. L'épinette pure en massage sur le dos des mains et aux plis du coude redonne de l'énergie.

«L'épinette noire rééquilibre nos énergies». «L'épinette noire élimine nos angoisses».

### L'achillée

On l'appelle communément «la plante de la sage-femme». Elle a une action anti-inflammatoire et sédative. Elle aide la dilatation et soulage les douleurs. Elle permet de garder l'équilibre durant les changements importants de notre vie (grossesse, ménopause...) et modère notre côté trop intellectuel, tout en développant notre côté intuitif.

«L'achillée développe nos forces intuitives».

## Massages: tonique et relaxant

Pour les massages, nous utilisons deux huiles: une tonique et une relaxante. Pour préparer une huile, nous nous servons de 90% d'huile de base, moitié huile d'abricot et huile de sésame, à laquelle nous ajoutons 10% d'huiles essentielles.

Les autres huiles de base que l'on peut utiliser sont l'huile d'amandes douces, de germes de blé, de jojoba, de macadamia, de noisettes, de cumin noir, etc. Ce sont toujours des huiles biologiques, pressées à froid.

Pour l'huile tonique, nous ajoutons de la girofle, de l'achillée, du thym géraniole, de l'épinette noire, et des petits grains de mandarine.

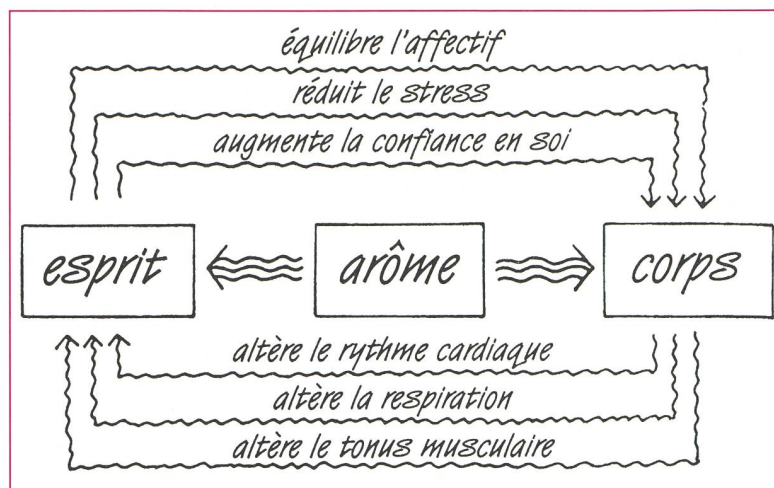
Nous l'utilisons si la patiente a des difficultés à dilater. Pour stimuler les contractions, nous pouvons mettre quelques gouttes de ce mélange sur une serviette hygiénique.

Pour l'huile de détente: la base est la même. Les huiles essentielles utilisées sont: *la lavandula vera*, *l'eucalyptus ciotriodara*, l'angélique, l'achillée et un peu de grains de mandarine.

L'épinette noire peut être utilisée pure pour donner du tonus: il faut appliquer quelques gouttes au niveau des surrénales (dos, au niveau du soutien-gorge).

## Le bain

Pour le bain, nous utilisons du solubol ou du fluidol pour diluer les huiles essentielles. Il est important de les diluer, sinon elles restent en surface et certaines pourraient avoir un effet désagréable au niveau des muqueuses. Pour détendre,



Schema 3: Les parfums agissent sur le psychisme.

(tiré de [1])

nous nous servons de sauge sclarée, qui a aussi un effet euphorisant. Pour donner du tonus, l'épinette noire est la plus utilisée. Pour une patiente qui a du mal à dilater, le thym géraniole sera bénéfique. Le genévrier a une place de choix pour tonifier et donner du courage et a des vertus anti-inflammatoires. La lavande est souvent associée à toutes ces huiles.

Bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive, nous pouvons utiliser encore beaucoup d'autres huiles essentielles.

## Une science vaste et complexe

Nous savons combien l'aromathérapie est une science vaste et complexe. Par cette modeste présentation et notre courte expérience 18 mois en salle d'accouchement, nous avons cherché à partager nos intérêts et une forme d'uti-

lisation d'une thérapie douce, naturelle, dans un monde fortement médicalisé.

Pour nous, il s'agit d'offrir aux patientes, si elles le souhaitent, un bien-être que la plupart d'entre elles utilisent déjà dans leur cadre familial. ◀

## Bibliographie

- [1] Julia Lawless: «Le grand livre du bien-être: l'aromathérapie», éd. Könemann, 1997.
- [2] Nelly Grosjean: «L'aromathérapie», éd. Albin Michel, 1993.

## Cours

Des cours d'aromathérapie sont régulièrement organisés par Lydia Bosson, aromathérapeute à Morges. Pour tout renseignement au sujet des dates et conditions, s'adresser directement à M<sup>me</sup> Bosson: téléphone 021 803 05 45.

Ce sont ces cours que les auteurs de cet article ont fréquentés.

### La sauge sclarée

C'est une très bonne huile essentielle, à utiliser pendant le travail, car elle a un effet euphorisant. Elle revitalise et stimule en même temps. Elle est très efficace contre la peur. «La sauge sclarée renforce la confiance en soi».



### Le sapin baumier

Régénère, stimule, redonne des forces. «Revitalisant telle une promenade en forêt».

### La girofle

C'est un tonique puissant, elle redonne de l'énergie, de la vitalité et du courage. «La girofle nous fait prendre le taureau par les cornes».

### L'angélique

Elle a un effet antiseptique et stimule la circulation sanguine, surtout dans le bas du ventre. «L'angélique stabilise le corps et l'âme».

### La mandarine

C'est aussi une huile prédestinée pour les femmes enceintes, car elle est sédative, combat le stress, l'anxiété; elle est très utilisée en massage. «La mandarine nous redonne les yeux de l'enfance».

