L'AROMATHERAPIE

Le pouvoir des huiles essentielles

louise-marie.porcherel@chu-bordeaux.fr

1. Définition de l’aromathérapie
2. Les mécanismes de l’olfaction
3. Mise en application des huiles essentielles
4. Evaluation de l’efficacité
5. Conclusion

1

DÉFINITION DE L'AROMATHERAPIE

Du grec

"aroma"
=
arôme

"therapeia"
=
cure

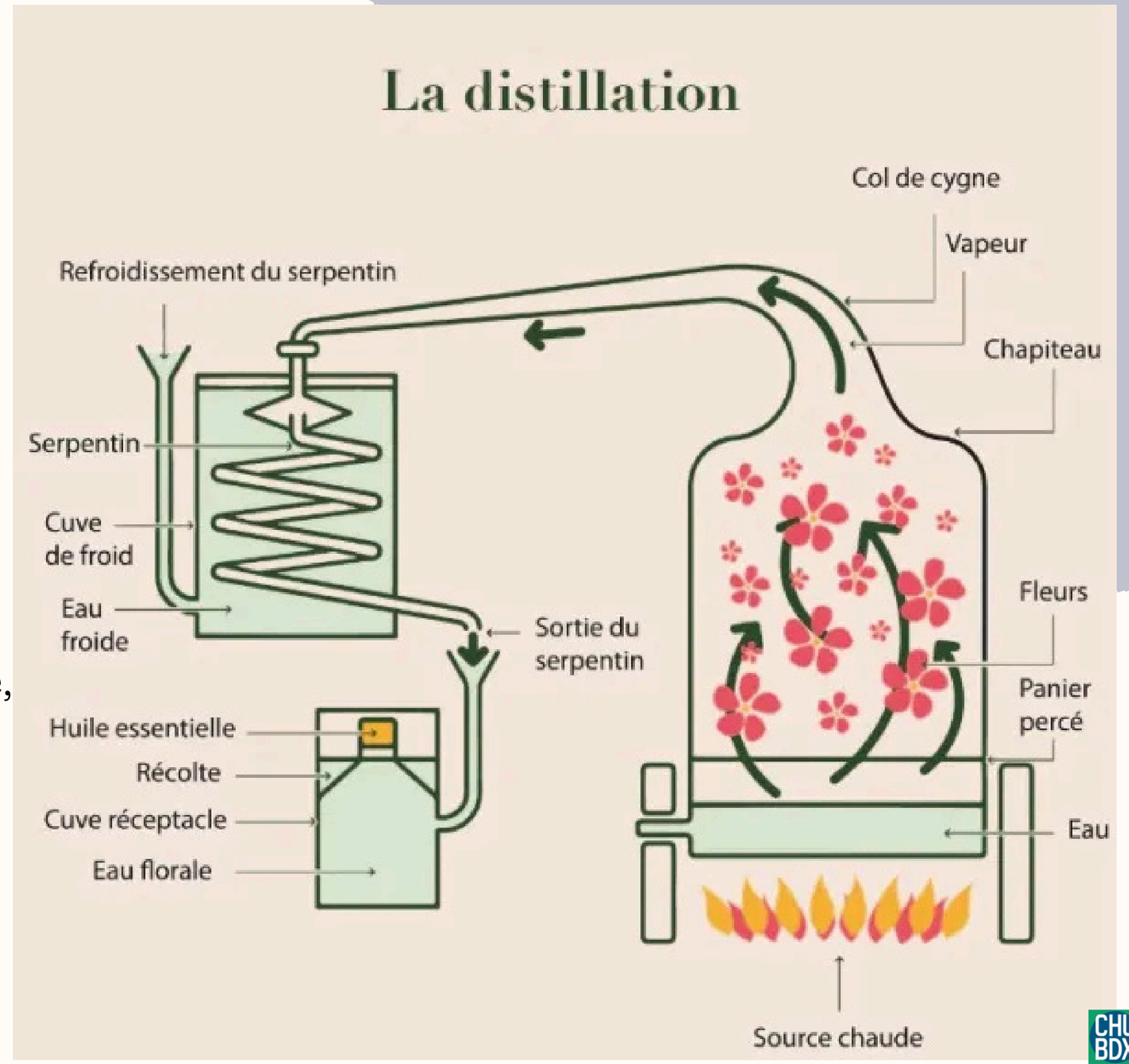
Thérapeutique utilisant :

- Les huiles essentielles
- Les essences
- Les hydrolats aromatiques

Méthodes d’obtention des huiles essentielles

Distillation à la vapeur d'eau

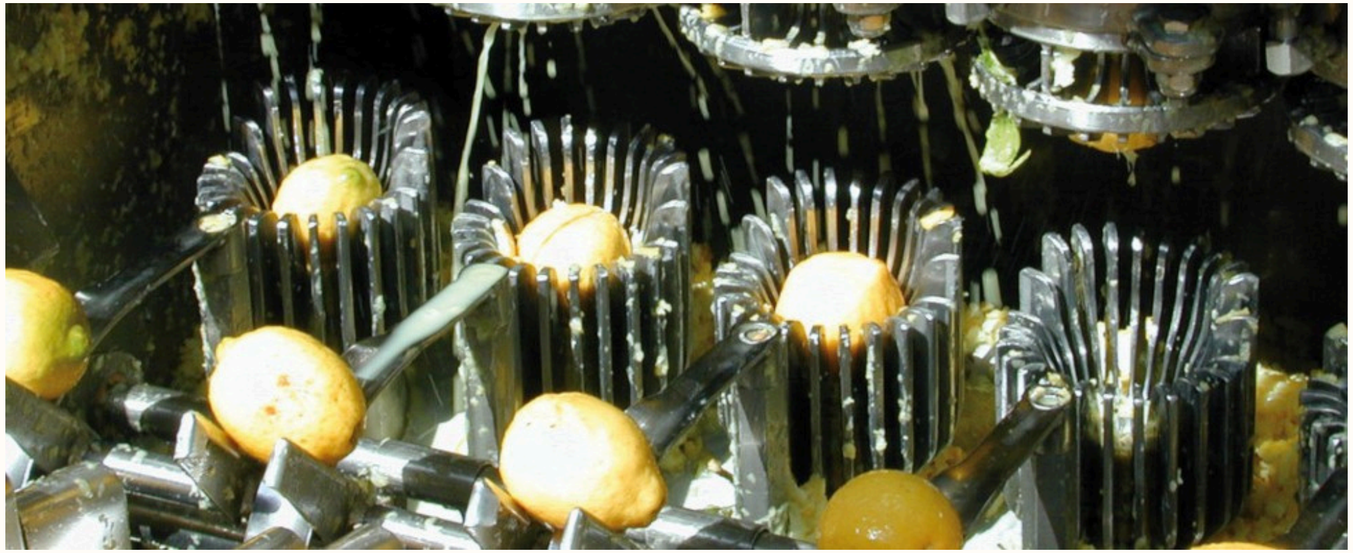
- Fleurs (lavande, rose)
- Feuilles (petit grain bigarade, arbre à thé)
- Ecorces du bois (cèdre)

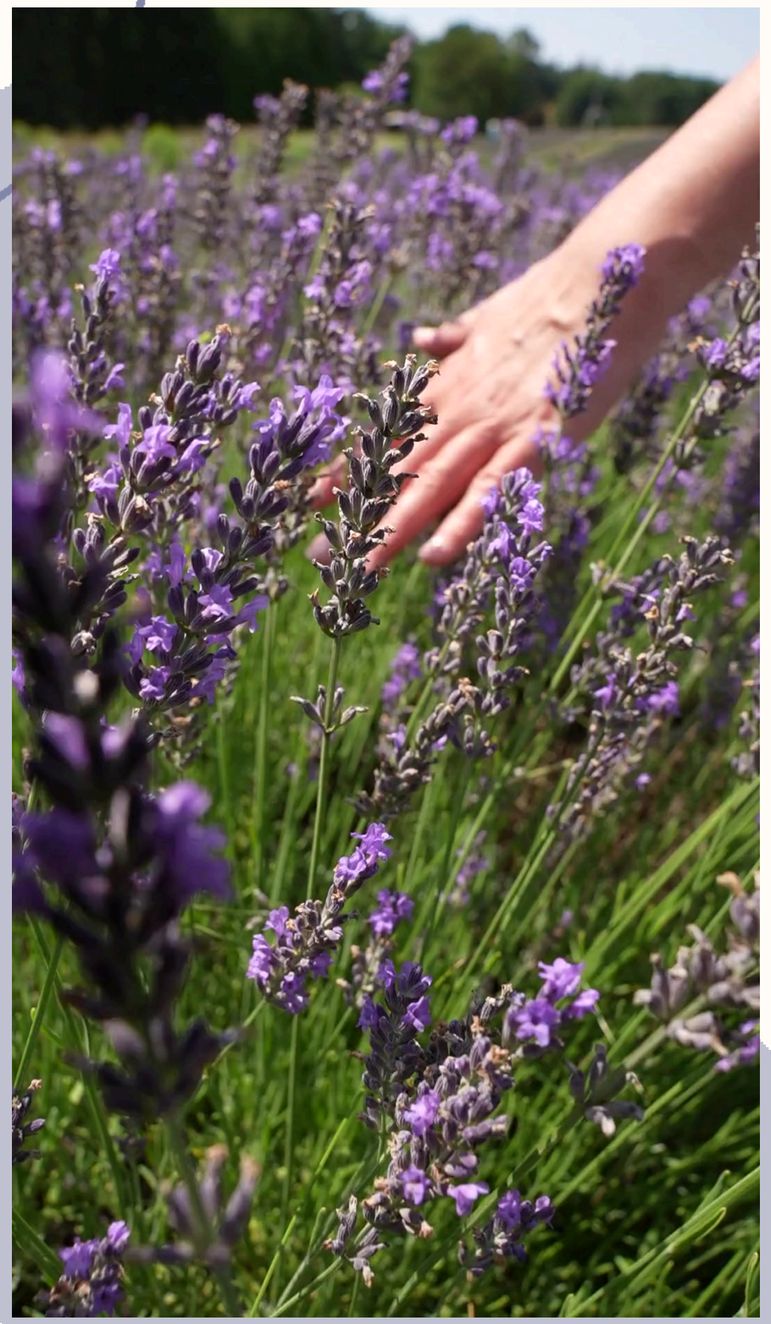


Méthode d'expression à froid : Extraction des essences d'agrumes

Cette méthode consiste à briser le zeste à l'aide d'une presse hydraulique.

citron, orange douce, bergamote...





2

LES MÉCANISMES DE L'OLFACTION

Le pouvoir de l'odorat

L'odorat est un sens particulier car il nous connecte à nos ressentis, à notre mémoire notamment émotionnelle et notre inconscient.

Le parcours de l'information olfactive

45 jours

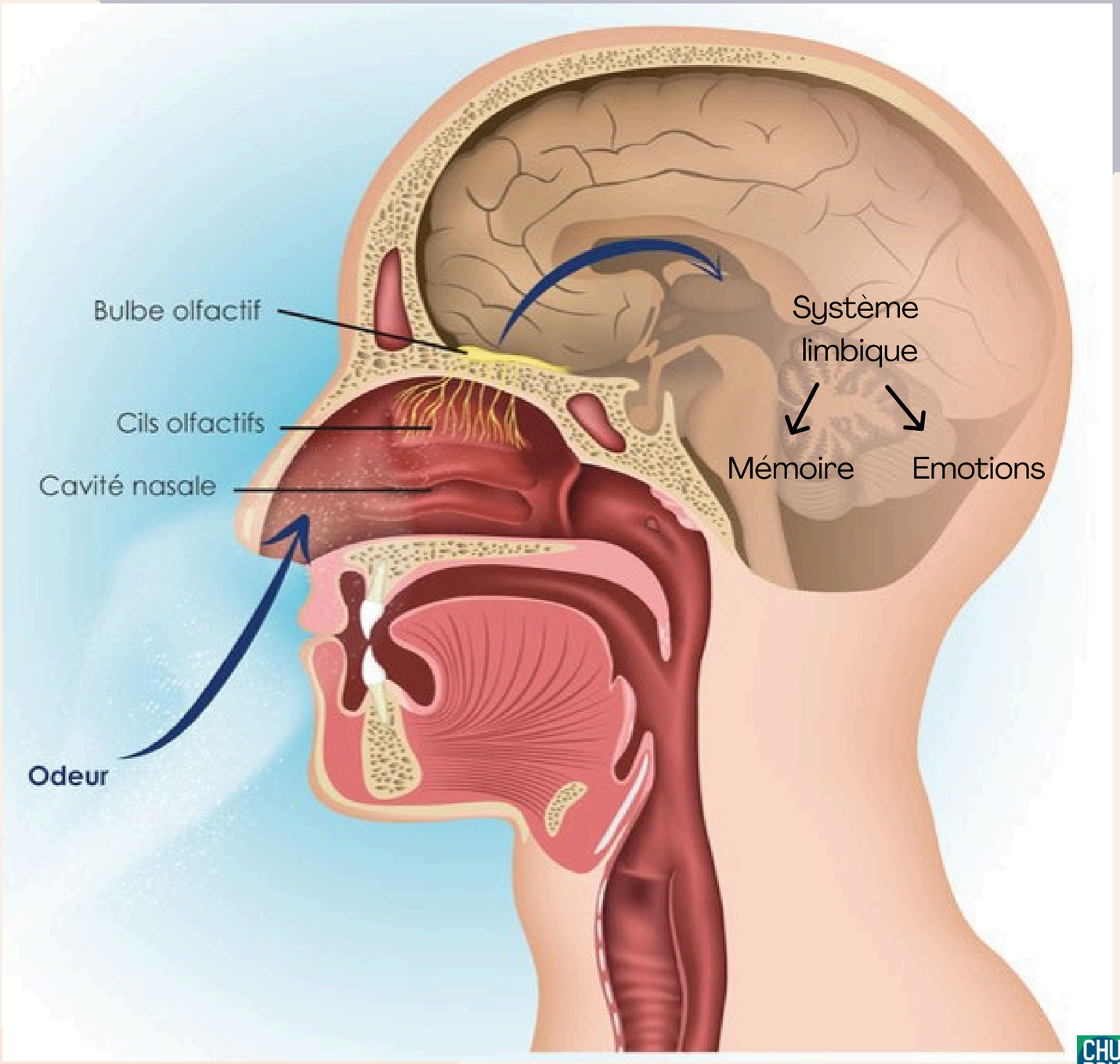
la durée de vie moyenne des cellules olfactives

+ de 400

récepteurs olfactifs

2 cm²

la surface de la muqueuse olfactive



HUILE ESSENTIELLE

SYSTEME LIMBIQUE

EMOTIONS

Bien-être

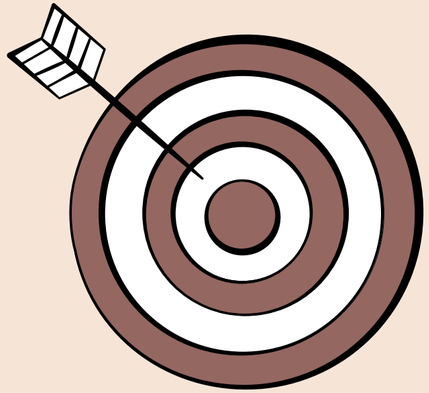
Le principe de la madeleine de Proust !

Impact physique et émotionnel des huiles essentielles en inhalation

En cas de stress certaines huiles essentielles ont des propriétés apaisantes :

citron,
lavande fine,
orange douce,
bergamote,
petit grain bigarade...

3 MISE EN APPLICATION DES HUILES ESSENTIELLES EN MÉDECINE NUCLÉAIRE



STRESS
ANGOISSE
CLAUSTROPHOBIE

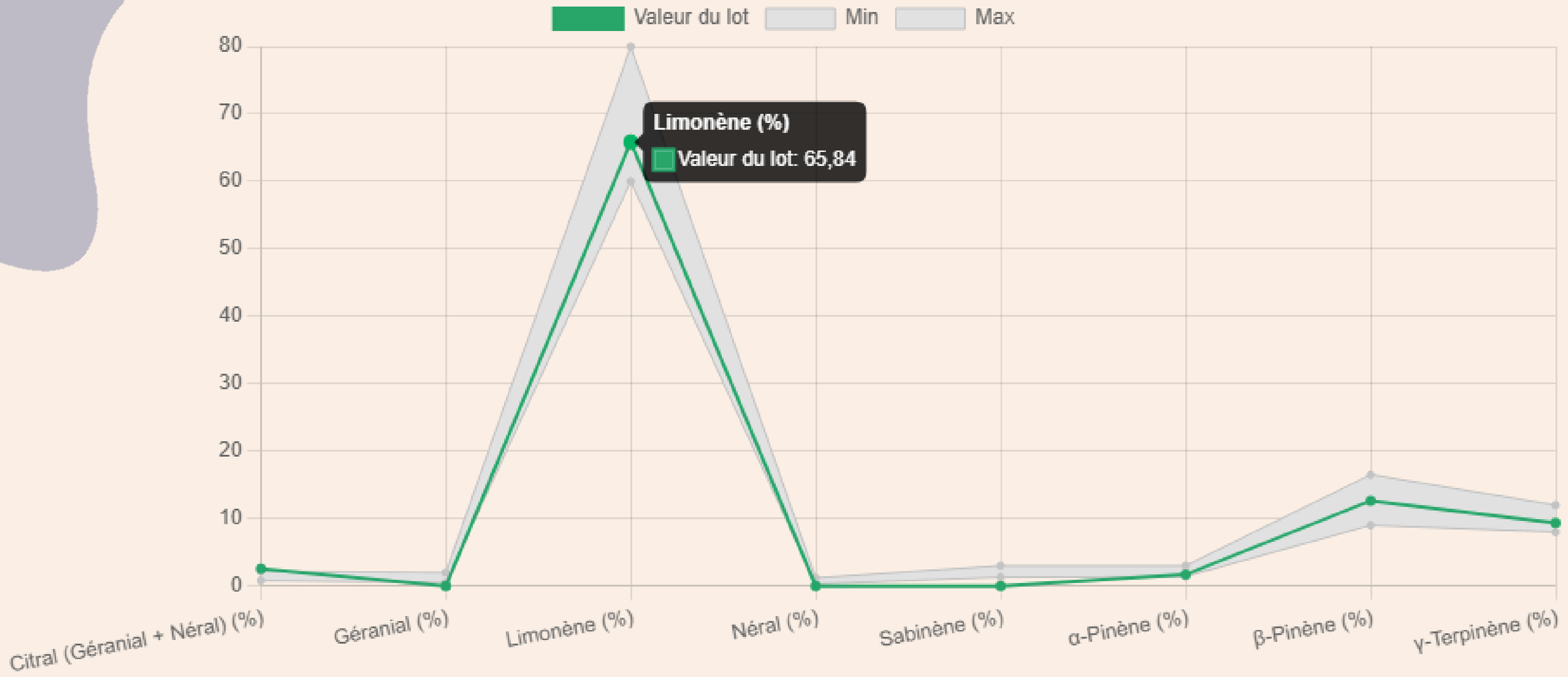
Protocole de service

Fourniture et traçabilité des huiles essentielles par la Pharmacie

L'établissement est responsable :

- de la traçabilité
- de la qualité
- de l'utilisation des HE

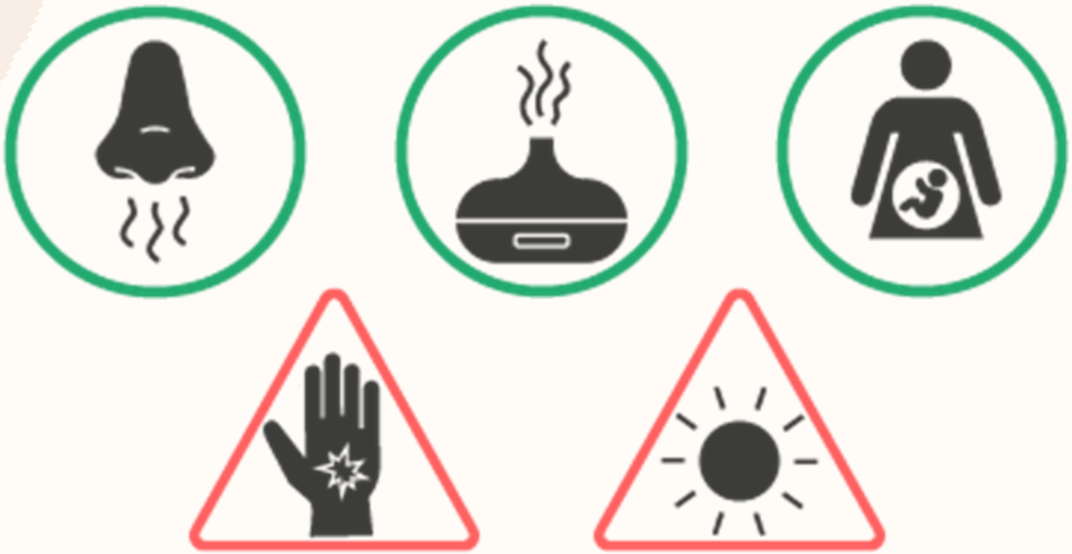
Composition biochimique de l'huile essentielle de citron



Contre-indications

- Terrain allergique
- Epilepsie, ATCD convulsions
- Insuffisance respiratoire (asthme, BPCO)
- Femme enceinte / allaitante
- Bébé et enfant

HE de citron jaune (citrus limonum)



• Autorisé dès le **début de la grossesse** en inhalation sèche et en diffusion
• Bébé à partir de 3 mois en diffusion en leur absence

Organe producteur :
Zestes

Composants biochimiques :
Limonène entre 60 et 80 %

Propriétés :
• Effets anxiolytiques et antidépresseurs
• Anti nauséeux
• Antiseptique, antiviral, antibactérien
• En diffusion : désodorisant et assainissant

Inhalation sèche

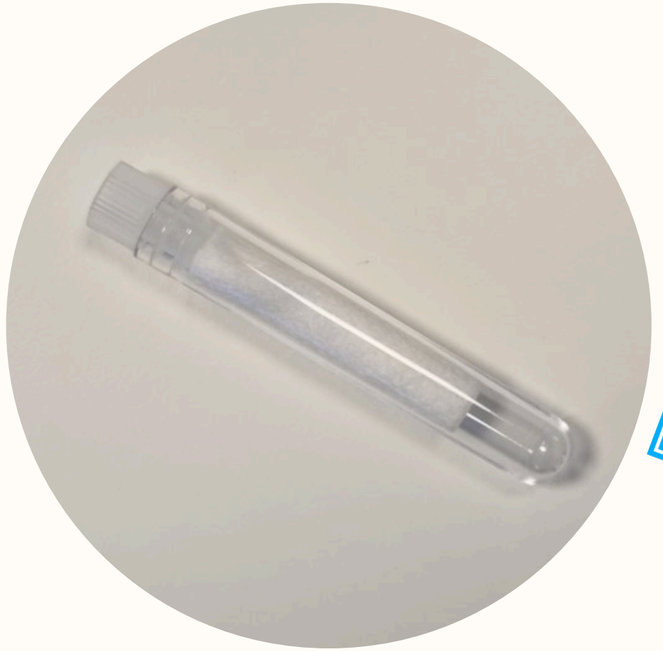
Utilisation du stick d’aromathérapie

- **Prescription médicale avant administration**
- **Absence de contre indications**
- **Traçabilité**

Huile essentielle de citron

3 gouttes

Le stick est à patient unique



Étiqueter le stick :
identité du patient
nbre de gouttes
type d'HE
date

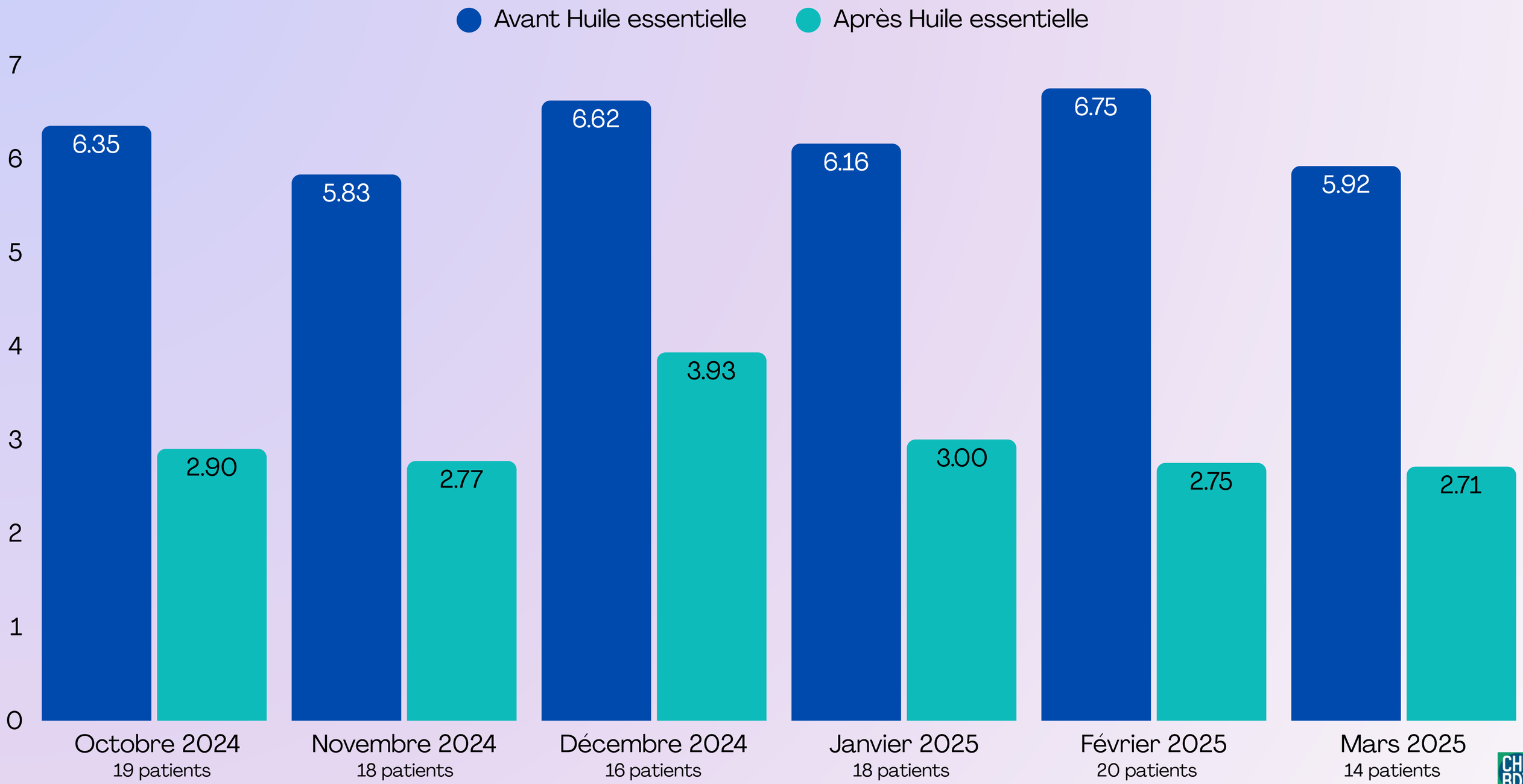
Inhalation profonde dans chaque narine

6 inhalations / 24h

4

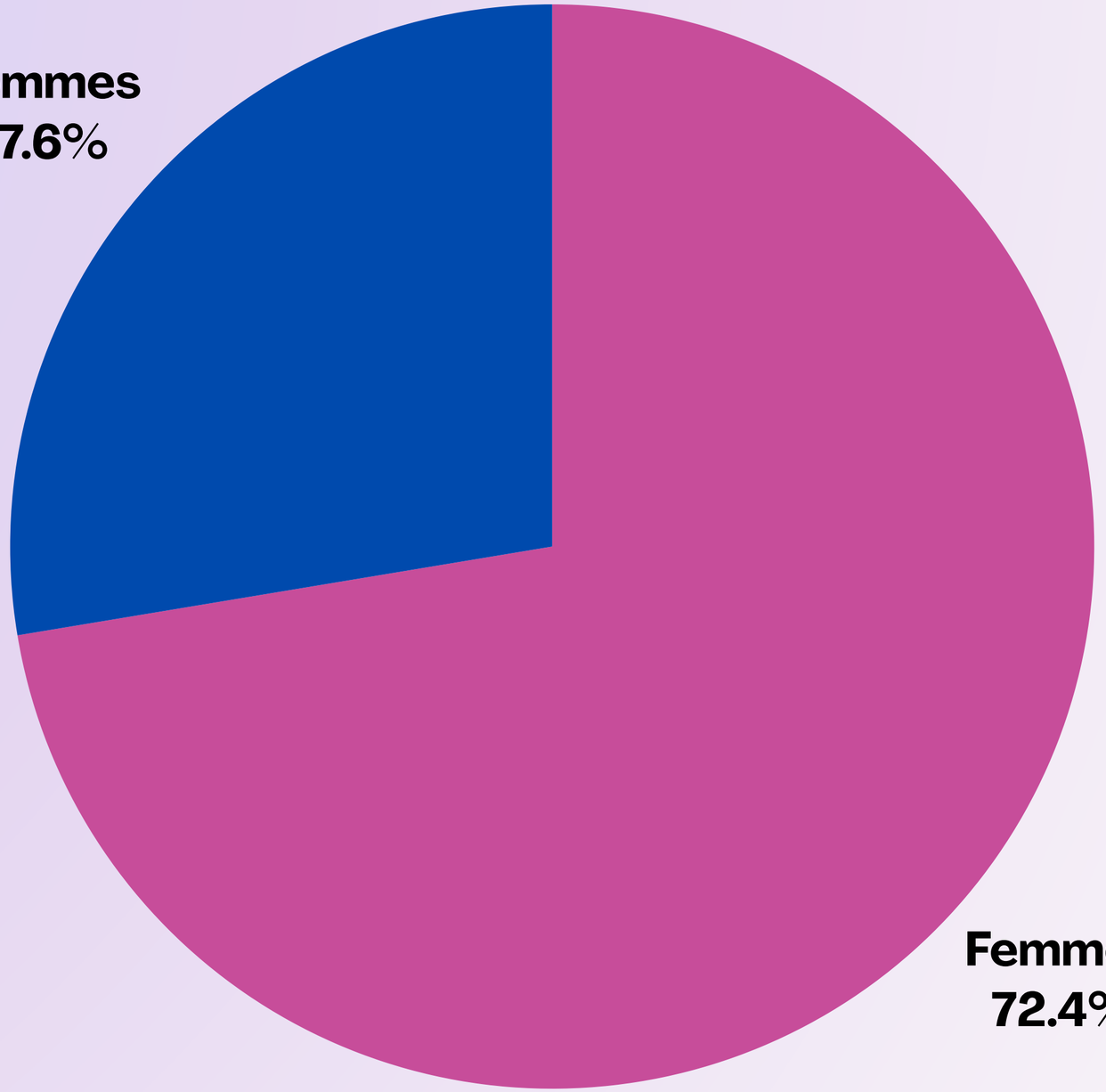
EVALUATION DE L'EFFICACITE

Moyenne du niveau d'anxiété des patients (échelle de 0 à 10)



Répartition entre les femmes et les hommes ayant eu recourt à l'aromathérapie

Octobre 2024 - Mars 2025
(105 patients)



Réduction du stress et de l'anxiété

Sensation de bien être

5

CONCLUSION

Respirez, et laissez les huiles essentielles enrichir votre quotidien

Maintenant, n’hésitez plus ! Sentez et Ressentez !