

FICHE CONSEILS

AROMATHÉRAPIE À L'OFFICINE

L'aromathérapie représente aujourd'hui un marché en pleine croissance et connaît un véritable succès auprès du grand public. Cette branche de la phytothérapie fait appel aux propriétés des huiles essentielles extraites de plantes aromatiques pour soigner. Mais cet usage n'est pas sans risque.

01



Maîtriser les fondamentaux

- Il est essentiel de bien connaître le mode d'action des huiles essentielles, ce qui nécessite de s'informer sur leurs composants et leurs origines.
- Choisissez bien la voie d'administration : en fonction de la composition chimique, de la toxicité, de l'état physiologique du patient et des indications thérapeutiques de l'huile essentielle, certaines voies seront à privilégier ou au contraire à proscrire. Le choix entre la voie interne, la voie cutanée et la voie olfactive et respiratoire doit être fait après une analyse poussée de la situation personnelle du patient.
- Rafraîchissez vos connaissances concernant les dispositions législatives et réglementaires relatives aux plantes médicinales, aux préparations à base de plantes et aux huiles essentielles.

02



Connaître les précautions d'emploi des huiles essentielles

Fortement concentrées en principes actifs, leur utilisation doit s'accompagner de précautions d'emploi particulières. Prenez en compte le patient dans sa globalité, posez-lui des questions sur ses antécédents et vérifiez l'absence de contre-indications avec ses traitements.

- Soyez vigilant sur les posologies en particulier pour les bébés, les enfants de moins de 15 ans, et les femmes enceintes ou qui allaitent. Par mesure de précaution, il convient de proscrire l'utilisation d'huile essentielle chez la femme enceinte de moins de trois mois et chez l'enfant de moins d'un an.
- Testez une goutte d'huile dans le pli du coude chez les patients présentant un terrain allergique pour s'assurer qu'elle n'entraîne pas des rougeurs ou des irritations.

03

Un cas concret : les douleurs articulaires



Les douleurs articulaires concernent une proportion très importante de la population française. Plus des 90 % des personnes en auraient déjà souffert au cours de leur vie. En complément aux traitements antalgiques et aux opiacés, la phytothérapie, et l'aromathérapie en particulier, peut avoir une place dans l'arsenal de la prise en charge.

La menthe poivrée a notamment été reconnue comme ayant la capacité d'apaiser ces douleurs de diminuer les sensations d'inflammation. Pour un adulte, l'ESCOP (Coopérative scientifique européenne pour la phytothérapie) conseille l'application externe sur la zone douloureuse d'une solution huileuse contenant de 1,25 à 16 % de menthol tandis que l'HMPC (comité sur les plantes médicinales de l'Agence européenne des médicaments) recommande plutôt l'application par massage de l'huile contenant de 5 à 20 % de menthol.

Son utilisation est à proscrire chez les enfants de moins de 6 ans et la femme enceinte.

04

Répondez aux demandes les plus courantes



Familiarisez-vous avec les huiles essentielles les plus prisées des patients, afin de répondre à leur demande et de leur proposer des conseils pertinents.

D'après des données récentes issues de l'étude FranceAgriMer de janvier 2018, les **3 huiles** les plus commercialisées en pharmacie en France en volume, sont :

- **l'arbre à thé (7 500 litres),**
- **la lavande fine (6 908 litres)**
- **la menthe poivrée (4 694 litres).**

Des huiles dont les indications thérapeutiques concernent principalement les affections ORL, les problèmes digestifs et les migraines.

05

Tournez-vous vers des ressources de qualité



- Vers des sources fiables de référence :
 - Site de l'ESCOP <http://escop.com/>
 - Site de l'Agence européenne des médicaments <https://www.ema.europa.eu/en/committees/committee-herbal-medicinal-products-hmpc>
 - Site Aroma Officine (réalisé dans le cadre d'une thèse en pharmacie) : <http://www.aromaofficine.fr/>
- Vers des structures de formation
 - <https://www.formationaromatherapie.com/>
 - <https://www.aude-maillard.fr/formations-et-ateliers>

QUIZ

01

En cas de contact d'une huile essentielle avec les yeux, il faut les rincer à l'eau claire.

- A. Vrai
- B. Faux

02

L'huile essentielle de gaulthérie est principalement utilisée dans le traitement de :

- A. La migraine
- B. Des tendinites
- C. Des douleurs dentaires

03

L'usage des huiles essentielles par inhalation est surtout utilisé traiter les affections ORL et respiratoires ainsi que les troubles nerveux.

- A. Vrai
- B. Faux

04

Quelle huile essentielle d'eucalyptus est la plus utilisée ?

- A. Eucalyptus globuleux
- B. Eucalyptus radié
- C. Eucalyptus citronné

05

À l'échelle mondiale, l'huile essentielle produite en plus grande quantité est :

- A. La menthe poivrée
- B. L'huile essentielle de citron
- C. L'huile essentielle d'orange

RÉPONSES

01. Réponse B - 02. Réponse B - 03. Réponse A
04. Réponse A - 05. Réponse C