**Quelques généralités :**

Les propriétés des Huiles Essentielles (HE) dépendent de leur composition biochimique ; celle-ci est différente en fonction de la partie de la plante dont elles sont extraites (feuille, fleur, racine, écorce, baie, graines, …) et de leur origine géographique.

*Il est conseillé d’utiliser des huiles essentielles de qualité*.

**Critères de qualité** :

* **HE 100% pures, naturelles, intégrales**
* **HE chémothypées** (molécules majoritairement présentes précisées) : **HECT, HEBBD**
*  http://www.inakis.fr/images/hect.jpg 

- Identification précise de la **plante** utilisée (genre, espèce) et **partie distillée**

**Conservation :**

* Les HE doivent être conservées dans des flacons en verre coloré (sensibles aux UV solaires)
* Bien refermer les flacons (les HE sont volatiles)
* Entre 5°C et 35°C
* Stabilité : 5 ans minimum (3 ans pour les essences d’agrumes et HE mélangées à des huiles végétales)

**Voies d’administration les plus fréquentes :** cutanée, orale, diffusion, olfaction (d’autres voies sont réservées aux professionnels)

A savoir : les HE pures, naturelles et intégrales ne se mélangent jamais à l’eau (ex : pour une utilisation dans un bain, le mélange préalable avec un dispersant adéquat est essentiel ; 1 goutte d’HE pour 4 gouttes de dispersant).

*Comme tout principe actif, les huiles essentielles doivent être utilisées avec prudence car certaines peuvent générer des effets secondaires ou toxiques (allergies, photosensibilisation, dermocausticité, action irritante, neurotoxicité/cétones) ; Prudence en cas d’asthme, d’épilepsie, maladie neurologique, chez l’enfant et la femme enceinte ou allaitante (demander conseil à un pharmacien).*

* Ne pas utiliser les HE suivantes sans avis d’un professionnel (contiennent des cétones)
* Romarin à verbénone (*rosmarinus off. CT verbénone*)
* Eucalyptus mentholé (*eucalyptus dives CT piperitone*)
* Menthe poivrée (*mentha x piperita*), des champs (*arvensis*), pouliot (*pulegium*)
* Romarin à camphre (*rosmarinus off. CT camphre)*
* Sauge officinale (*salvia officinalis*)
* Eucalyptus globuleux (*eucalyptus globulus*)



**Références bibliographiques :**

- **(1)** Les cahiers pratiques d’aromathérapie selon l’école française ; D. Baudoux, J.M. Blanchard, A.F. Malotaux ; Ed. Inspir SA ; février 2006 ; vol.4 soins palliatifs

- L’aromathérapie,- se soigner par les huiles essentielles ; D. Baudoux ; Ed. Amyrtis ; décembre 2011

- **(2)** Guide pratique d’aromathérapie, la diffusion ; D. Baudoux ; Ed. J.O.M s.a; août 2013

- Ma bible des huiles essentielles ; D. Festy ; Ed. Leduc.S ; juin 2014

*Utiliser les* ***huiles essentielles chez les adultes*** *en soins palliatifs pour la* ***diffusion, l’olfaction et « le toucher détente »***



**Qu’est ce qu’une Huile Essentielle** ? : C’est un « *produit de composition complexe renfermant des principes volatils contenus dans les végétaux* » **(1)**

Ces principes sont extraits par distillation à la vapeur d’eau ou procédé mécanique (expression à froid pour les zestes d’agrumes).

*Les huiles essentielles possèdent des molécules actives aux propriétés diverses.*

*Groupe de travail départemental 2015/2016- version finale*

**Que permet l’utilisation des HE en diffusion ?**

* Protection anti infectieuse (pendant les périodes d’épidémies hivernales pour assainir l’atmosphère)
* Désodoriser, parfumer agréablement
* Paix intérieure, quiétude, sérénité, calme, apaisement, détente (si insomnie, angoisse…)
* Ambiance stimulante, tonique (si asthénie…)

 Certaines HE ne doivent pas être utilisées en diffusion, d’autres sont à utiliser en association ou en faible pourcentage !

**Pas de diffusion en continue mais diffusion courte de quelques gouttes d’un mélange proposé, à répéter plusieurs fois/jour** (ex  15 min 4fs/j)

Exemples de **mélanges à préparer dans des** **flacons adaptés :**

**/infections respiratoires** **(2)**

HECT Pin maritime (*Pinus pinaster*) 20 gouttes

**+** HECT Thym feuilles de sarriette (*Thymus satureioides*) 20 gouttes

**+** HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*

*CT cinéole)* 20 gouttes

**+** Essence de citronnier (*citrus limon zeste*) 40 gouttes

/**désodorisant** (plaies malodorantes et autres…) **(1)**

Essence de Mandarine (*Citrus reticulata*) 20 gouttes

**+** Essence de Pamplemousse (*Citrus paradisii*) 20 gouttes

**+** HECT Litsée citronnée (*Litsea citrata*) 30 gouttes

+ HECT Cajeput (*Melaleuca cajuputii*) 10 gouttes

+ HECT Lavandin super *(Lavandula x burnatii clone super*)

20 gouttes

/**favoriser l’endormissement** **(1)**

HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*  10 gouttes

*CT* *cinéole*)

**+** HECT Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) 10 gouttes

**+** HECT Litsée citronnée (*Litsea citrata*) 20 gouttes

**+** Essence d’Orange douce (*Citrus sinensis zeste*) 20 gouttes

/ **« Apaiser » l’atmosphère (1)**

HECT Ylang-ylang (*Cananga odorata*) 10 gouttes

**+** HECT Lavandin super (*Lav. x burnatii CT super)* 20 gouttes

**+** Essence de Mandarine (*Citrus reticulata*) 30 gouttes

**+**HECT Orange douce (*Citrus aurantium*) 30 gouttes

**Le choix du diffuseur** se fera en fonction des contraintes de sécurité et d’hygiène des établissements de santé ou sanitaires : diffuseur à sec ; diffuseur ultra sonique avec brumisation d’eau (non envisageable en milieu hospitalier)

**En l’absence de diffuseur,** quelques gouttes des mélanges peuvent être déposées sur un support (coton, pierre poreuse, bois, soucoupe près d’une source de chaleur modérée).

**A savoir** : chauffer une HE dénature ses qualités

**L’utilisation en olfaction :** déposer quelques gouttes pures sur un mouchoir ou 1 goutte sur la face interne de chaque poignet, les frotter et joindre les mains puis respirer à fond plusieurs fois (inhalation sèche) :

* **Stress, anxiété** : Petit grain bigarade, Lavande vraie
* **Angoisse**: Ravintsara (inhalation sèche)
* **Insomnie**: Ravintsara (inhalation sèche), Mandarinier
* **Cauchemar**: Lavande vraie
* **Rhume** : Eucalyptus radié (*euc. Radiata*), Ravintsara
* **Nausées** : Gingembre + ess. de Citron (inhalation sèche)
* **Fatigue physique** : Eucalyptus radié (*eucalyptus radiata*)

**Le toucher détente**

« …***un toucher qui réchauffe le corps et l’esprit***… »

* Apporte de la détente
* Limite les angoisses
* Favorise la circulation du sang
* Apaise la douleur
* Détend et libère les tensions

**Les HE** pénètrent facilement les différentes couches de la peau ; pour un « toucher détente » elles **seront mélangées à** **une huile végétale (HV)** impérativement (ex. : arnica pour les douleurs musculaires et articulaires, noyaux d’abricot pour le reste).

***Tenir compte de la pathologie de la personne, de sa mobilisation et de ses choix.***

Stress, agitation, anxiété : lavande vraie ( *Lavandula angustifolia) ou* Ravintsara (*Cinnamomum camphora) ou* Petit grain bigarade *( Citrus aurantium ssp amara)*:5 gouttes HE + 5 gouttes HV de part et d’autre de la colonne vertébrale par exemple ou massage des pieds

Douleur musculaire, articulaire, sciatalgie : Lavande vraie (*Lavandula angustifolia) ou* Eucalyptus citronné (*eucalyptus citriodora)* : 5 gouttes HE +5 gouttes HV  *ou*  Gaulthérie couchée (*gaulthéria procumbens) :*2 gouttes HE + 8 gouttes HV

Douleurs diffuses : Ylang Ylang (*Cananga odorata)* 2 gouttes + 8 gouttes HV (massage des pieds)

Spasmes digestifs : Estragon (*Artemisia dracunculus) ou*  lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) : 5 gouttes HE + 5 gouttes HV sur l’abdomen ou Basilic exotique *(Ocimum basilicum ssp basilicum) :* 2 gouttes HE + 8 gouttes HV

Constipation : Gingembre (*Zingiber officinale*) 3 gouttes HE + Basilic Exotique (*Ocimum basilicum ssp basilicum)* 2 gouttes HE + 5 gouttes HV sur l’abdomen