

## AROMA'SOINS : UNE AROM'ATTITUDE ESSENTIELLE ET COMPLÉMENTAIRE DANS LES SOINS QUOTIDIENS ET LES SOINS DE BIEN-ÊTRE

**DURÉE :**  
**2 jours**  
**(14 heures)**

### ■ OBJECTIFS

Connaître les huiles essentielles et leurs propriétés  
Bien conseiller en toute sécurité un groupe étudié d'huiles essentielles  
Apprendre à manipuler les huiles en termes de mélanges et de dosages  
Connaître les différentes formes d'utilisation et les indications des différents modes d'application  
Repérer les meilleures indications de mise en œuvre de l'aromathérapie  
Réfléchir à propos de l'intégration de cette pratique dans la prise en charge actuelle, en complément des traitements médicamenteux ou à la place de certains traitements dans des axes définis : soutenir et renforcer les défenses immunitaires, soulager le stress, certaines douleurs...  
Définir les champs, les limites d'utilisation, d'application et de responsabilité, notamment pour les personnels non médicaux.

- **PRÉREQUIS** : Pas de prérequis nécessaires pour cette formation.
- **PUBLIC** : Tous professionnels en situation d'accompagnement de personnes soignées en institution ou à domicile.
- **FINALITÉ** : Savoir utiliser correctement et en toute sécurité les huiles essentielles dans le cadre des soins courants et de bien-être, dans de nombreuses situations et quelque soit le secteur.

## Descriptif

De fréquentes réflexions « d'inappétence » des personnes âgées telles que : « La nourriture n'a pas de goût... » ; « Je n'ai plus de goût à rien... » ; « Tout me semble fade... » ; « Il me manque du sel dans ma vie... » ; « J'ai tout perdu, jusqu'au goût du pain... » nous montrent bien l'importance de nos sens.

La notion de goût et de dégoût par les odeurs a également là toute sa place, depuis ces armoires imbibées de naphthaline ou de lavande jusqu'à la « friction » à l'eau de Cologne lors des soins d'hygiène... Mais aussi les odeurs que produisent les maladies (escarres, plaies...) ou encore les odeurs produites par les personnes elles-mêmes (éruptions, gaz...). On l'a compris, les odeurs occupent une place essentielle et naturelle dans la communication et la relation à l'autre !

De la naissance à la mort, l'homme est capable de « fixer et conserver » ce qu'il SENT : sensations tactiles, auditives, olfactives, gustatives. Et ce qu'il RESENT : émotions : joie, douleur, tristesse, colère, amour. Et ce, jusqu'à son dernier souffle.

C'est en revenant au corps et à ses sensations que nous pouvons toucher aux racines même de l'être et de sa mémoire dont l'absence de sens enlèverait tout sens à la vie. Une odeur peut déclencher une émotion sans que nous ayons conceptualisé quoi que ce soit. Ce mécanisme classique est très bien illustré par « la madeleine de Proust ».

Si l'utilisation des huiles essentielles dans nos soins relationnels aux personnes soignées ne requiert pas de « compétences de soignants » particulières, elle demande néanmoins une certaine rigueur dans leur utilisation.

En effet, en plus de l'aspect stimulations olfactives dans un but d'atelier de réminiscence ou en thérapie Snoezelen qui apporte confort et réconfort psychologique, les huiles essentielles peuvent revêtir des aspects plus « thérapeutiques » à manipuler avec prudence et donc connaissance.

Certaines associations d'huiles essentielles ont aussi toute leur importance en soins palliatifs et en fin de vie. On pourra entre autres, les associer dans les pratiques de Toucher Massage et ainsi faciliter le « passage ».

La diffusion d'huiles essentielles dans l'air ambiant peut offrir aussi certains avantages : on peut ainsi créer en fonction des besoins, une ambiance relaxante ou calmante (à base de produits naturels et non agressifs), tout en éliminant les mauvaises odeurs de façon bien plus efficace qu'avec des produits chimiques de synthèse.



*Faire de l'Emploi notre Label*

## Programme

Histoire de l'aromathérapie  
Les plantes aromatiques  
Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?  
Les critères de qualité  
L'hydrolat aromatique  
Les molécules aromatiques  
Les relations structure  
biochimique/activité thérapeutique  
Les différentes voies d'absorption

Les indications de l'aromathérapie  
Précautions d'emploi et toxicité  
Monographies détaillées de 12 huiles  
essentielles majeures en vue de  
constituer une trousse  
d'aromathérapie de base et étude  
d'une quinzaine d'huiles essentielles  
complémentaires et précieuses  
Les eaux florales ou hydrolats

Étude de quelques huiles végétales  
Utilisation et responsabilité pour un  
usage en institution  
Cas concrets dans le cadre de la  
douleur, des soins palliatifs, du stress,  
du sommeil, du bien-être, de la beauté  
de la peau...

### **Historique et définitions**

Origine historique de l'usage des plantes aromatiques  
Origines du terme "Aromathérapie" et différences avec la Phytothérapie  
Définition : qu'est-ce qu'une huile essentielle ?  
Appellation, composition, état  
Les familles biochimiques  
Les différents procédés d'extraction : distillation, à froid, etc.  
Les différentes qualités : les labels

### **Utilisation des huiles essentielles**

Posologie (dosage)  
Voies d'administration et supports  
Les diffuseurs d'huiles essentielles  
Précautions à prendre (HE autorisées aux femmes enceintes et jeunes enfants)  
Dangers des huiles essentielles : la liste des huiles essentielles à risques et leur présentation  
Responsabilité des soignants et des non soignants

**L'aromathèque : essentielle !** (Lavande, Tea Tree, Citron, Ravintsara, Epinette noire, Eucalyptus, Géramium, Ylang Ylang, Menthe, Petit Grain bigarade, Orange, Palmarosa, Thym, Romarin, Mandarine, Santal, Cèdre, Marjolaine, Origan, Bergamote, Cyprès, Carotte, Cannelle, Niaouli, Basilic, Estragon, etc.)

**Quelques huiles essentielles précieuses** (Rose de Damas, Camomille Romaine, Hélichryse Italienne, Nard, Nérolin...)

**Les hydrolats** (Rose, Fleur d'Oranger, Camomille, Lavande, Thym, Romarin...)

**Les huiles végétales** (Jojoba, Rose Musquée, Abricot, Amande, Pépins de Raisin, Calophyllum, Avocat, Nigelle, Arnica, Millepertuis, Macadamia, Noisette, Bourrache, Onagre, Germe de blé, Argan, etc.)

### **Les applications de l'aromathérapie**

Les principaux champs d'actions. (maison, animaux, cosmétiques, cuisine...)

### **L'aromathérapie de terrain**

Les HE, les hydrolats et les HV : les actions thérapeutiques pour la vie courante. Stress et angoisses, toux, rhumes, herpes, eczémas, psoriasis, insomnies, maux des transports, fatigues, migraines, candidoses, brûlures, rhumatismes, verrues, maux de gorge, etc.

Cas concrets ; soins palliatifs, douleur...



*Faire de l'Emploi notre Label*

## Modalités et délais d'accès :

Inter : Limoges

Lorsque le nombre minimum de participants, soit 5 personnes est atteint, la formation peut alors débuter dans les trois semaines suivantes.

Intra : Dans vos locaux

Calendrier fixé avec le client

Dossier d'inscription à réaliser auprès de nos services

## Coût de la formation

Inter : 205 € Nets / Jour / Personne

Intra : 900 € Nets / Jour / Groupe (maximum 12 personnes)

## Financement

Possibilité de prise en charge sur le **Plan de Développement des Compétences** de votre entreprise / établissement

## Accessibilité

Nos locaux sur nos différents sites sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Si besoin, adaptation du contenu et des moyens en terme d'accessibilité.

- **INTERVENANT** : Formateur - Expert
- **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de formation

---

## ■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Une approche pédagogique concrète et pragmatique s'appuyant sur des méthodes de pédagogie active : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, vidéos, diaporamas. Remise d'un livret participant : document points clés. Annexes du guide de la HAS.