

MINISTERE DE LA SANTE  
REGION LORRAINE  
INSTITUT DE FORMATION EN MASSO-KINESITHERAPIE DE NANCY

**REALISATION ET EVALUATION D'UN  
LIVRET EXPLIQUANT L'UTILISATION  
DE L'AROMATHERAPIE EN MASSO-  
KINESITHERAPIE.**

Mémoire présenté par Mélanie FREY  
Etudiante en 3<sup>ème</sup> année de Masso-kinésithérapie  
en vue de l'obtention du Diplôme d'Etat de  
Masseur-Kinésithérapeute 2014-2015.

## SOMMAIRE

Page

### RESUME

1. INTRODUCTION.....	1
2. RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE.....	2
2.1 Méthode de recherche bibliographique.....	2
2.2 Difficultés rencontrées.....	4
3. AROMATHERAPIE ET MASSO-KINESITHERAPIE.....	4
3.1. L'aromathérapie.....	4
3.1.1. Définitions.....	4
3.1.1.1. L'aromathérapie.....	5
3.1.1.2. Huile essentielle HE.....	5
3.1.1.3. Huile végétale HV.....	5
3.1.1.4. Essence.....	6
3.1.2. Histoire.....	6
3.1.3. L'aromathérapie scientifique.....	8
3.1.4. Les voies d'administration.....	10
3.1.5. La voie cutanée : le lien aromathérapie-masso-kinésithérapie.....	13

3.2. Les bienfaits de l'aromathérapie en masso-kinésithérapie.....	13
3.2.1. Pourquoi utiliser l'aromathérapie en masso-kinésithérapie ?.....	13
3.2.2. Comment utiliser l'aromathérapie.....	14
3.2.2.1. La voie cutanée : massage, mobilisation.....	14
3.2.2.2. Réaliser des mélanges.....	15
3.2.2.3. Les autres applications possibles.....	16
3.2.2.4. Les précautions d'emploi.....	16
3.3. Education du patient.....	17
3.4. Les inconvénients et difficultés possibles.....	18
3.4.1. Préparer ses mélanges.....	18
3.4.2. Utiliser les HE au bon moment au cours d'une séance.....	19
3.4.3 L'exposition du Masseur-kinésithérapeute aux différentes huiles essentielles.....	20
4. LE LIVRET.....	20
4.1. Les motivations pour créer ce livret.....	20
4.2. La confection.....	20
4.3. Description du livret.....	21
4.4. Les limites d'utilisation du livret.....	23
5. DISCUSSION.....	23
5.1 Les difficultés rencontrées.....	23

5.2. Pouvons-nous penser que le livret permettra un usage plus important de l'aromathérapie dans nos pratiques ?.....24

6. CONCLUSION.....25

BIBLIOGRAPHIE

ANNEXES

## RESUME

Aujourd'hui, de nouvelles thérapeutiques, dites « médecines douces » attirent l'attention des populations. Nous pouvons observer un certain engouement envers celles-ci, qui apportent un complément dans la recherche de bien-être et de bonne santé.

La Masso-kinésithérapie est un métier qui est capable d'intégrer de nouvelles techniques suivant l'évolution des connaissances scientifiques. De nombreuses formations nous sont proposées et nous permettent de compléter notre savoir-faire : l'aromathérapie est l'une d'entre elles.

En 2010, Anna Granet étudiante en masso-kinésithérapie réalise un mémoire sur ce sujet, intitulé : « Place de l'aromathérapie en masso-kinésithérapie ». Elle s'intéresse alors aux utilisations possibles des huiles essentielles par les masseurs-kinésithérapeutes libéraux et réalise une enquête pour évaluer leur degré de connaissances et d'utilisation dans leur exercice professionnel. Cette enquête avait alors révélé que 82.5% des masseur-kinésithérapeutes interrogés utilisaient l'aromathérapie à titre professionnel et que 93.7% étaient intéressés par un livret d'information.

Le sujet de ce mémoire est donc de répondre à cette demande en créant un livret d'utilisation de l'aromathérapie en masso-kinésithérapie. Pour se faire, une enquête a tout d'abord été réalisée auprès des pharmacies, puis nous avons

combiné les données avec une recherche bibliographique. Le livret illustre alors le lien entre les deux thérapeutiques, les bienfaits que l'aromathérapie peut apporter pour de nombreuses pathologies sur lesquelles nous intervenons, et explique comment utiliser les huiles essentielles en toute innocuité.

Mots clés : aromathérapie, masso-kinésithérapie, massage, huile essentielle, huile végétale, efficacité, effectiveness physiothérapie, aromatherapy, physiotherapy.

## 1. INTRODUCTION

En tant que masseur-kinésithérapeutes (MK), nous nous devons de nous former et d'évoluer avec les nouvelles connaissances et nouvelles techniques proposées.

Aujourd'hui, l'utilisation de l'aromathérapie croît de manière exponentielle, que ça soit par la population en générale, ou par les professionnels de santé.

Beaucoup de médecines alternatives utilisent déjà de manière systématique l'aromathérapie dans leur pratique. C'est pourquoi, certains Masseurs-kinésithérapeutes s'y sont déjà intéressés, de façon personnelle ou professionnelle.

En 2009, Anna GRANET réalise un mémoire pour l'obtention de son diplôme d'Etat dont le but était d'interroger les MK libéraux sur leurs connaissances et leur utilisation de l'aromathérapie. L'enquête avait alors révélé que 80.8% de la population (63 MK libéraux interrogés) utilisaient l'aromathérapie à titre professionnel et 71,2% à titre personnel. L'aromathérapie est considérée comme un bon adjuvant pour 80,9% de la population de l'étude (1).

Cependant, certains considèrent leurs connaissances dans le domaine insuffisantes, et 39.7% de la population était intéressée par une formation, 14.3% avaient réalisé une formation durant l'année 2009 et 93,7% étaient intéressés par un livret, les formations étant coûteuses et demandant du temps (1).

L'objet de ce mémoire est donc de répondre à cette demande en proposant un livret d'utilisation des huiles essentielles et végétales en masso-kinésithérapie.

## 2. RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

### 2.1 Méthode de recherche bibliographique

Le but de notre recherche bibliographique était de rechercher dans un premier temps s'il y avait des études qui avaient été réalisées sur l'utilisation de l'aromathérapie en masso-kinésithérapie, et d'utiliser ces données pour confectionner le livret, puis dans un second temps, d'élargir le champ de recherche en s'intéressant à ce qui avait été vérifié dans d'autres métiers de santé, notamment sur l'efficacité des HE.

Nous avons réalisés nos recherches dans différentes bases de données des recommandations de bonnes pratiques : HAS, PEDro, PubMeb, BDSP. Pour effectuer notre recherche nous avons croisés les différents mots clés :

« Aromathérapie, aromatherapy, massage, masso-kinésithérapie, huile essentielle, efficacité, physiothérapie, physiotherapy ». Nous avons affinés notre recherche en sélectionnant que les articles réalisés entre 2010 et 2014, pour compléter et actualiser les recherches réalisées par Anna Granet. Nous avons pu constater qu'il y avait des études de réalisées sur les huiles essentielles et leur efficacité, mais en nombre inférieur dans le domaine de la masso-kinésithérapie. Des études sur l'efficacité de l'aromathérapie ont été réalisées dans d'autres domaines, notamment pour la diminution du stress chez les personnes en fin de vie (2), la diminution des douleurs chez les personnes atteintes de cancer (3) ou lors de la ménopause. D'autres études ont été réalisées pour démontrer la diminution des douleurs grâce à l'aromathérapie, et cela pour différentes pathologies (5, 6, 7) ou encore pour démontrer les effets relaxant et déstressant des différentes HE (8). Nous avons aussi trouvé des études concernant l'utilité des HE dans le traitement de la dépression (9, 10). Ainsi, les recherches nous ont montré un intérêt pour l'aromathérapie mais dans d'autres professions de santé que la kinésithérapie.

Puis nous avons étudiés ce qui a été publié dans les revues scientifiques. Pour cela, nous sommes allés sur les moteurs de recherche des revues suivants : Kinédoc, Réedoc et Kiné scientifique, avec les mêmes mots clés cités ci-dessus. Nous avons retrouvés les articles qu'Anna Granet avait trouvé dans Kiné actualité et Kinésithérapie la revue publiés en 2009 (11) et 2007 (12) et un autre dans Profession kinésithérapeute, publiés en 2008 (13).

Enfin, pour l'élaboration du livret nous avons consultés des livres scientifiques sur l'aromathérapie, rédigés par des pharmaciens aromathérapeutes.

## 2.2 Difficultés rencontrées

Pendant ces recherches bibliographiques nous nous sommes aperçus qu'il était difficile de trouver des études sur l'aromathérapie. Dans son mémoire réalisé durant l'année 2009-2010, Anna Granet expliquait déjà qu'il était difficile de trouver des études scientifiques en masso-kinésithérapie sur l'aromathérapie et son efficacité (1). Nous avons constaté les mêmes faits 4 ans plus tard. Il serait intéressant que les recherches dans ce domaine s'élargissent au vu de l'intérêt qu'elle peut apporter à la profession.

D'autre part, certains sites étaient payants et ne nous ont pas été accessibles (par exemple EM consulte).

## 3. AROMATHERAPIE ET MASSO-KINESITHERAPIE

### 3.1 L'aromathérapie

#### 3.1.1. Définitions (14, 15,16)

### 3.1.1.1. L'aromathérapie (14, 16)

L'aromathérapie vient du grec aroma qui veut dire « odeur », et de therapia qui veut dire « soins ». Le terme « aromathérapie » a été inventé en 1928 par monsieur Gattefossé R.M, un pharmacien français, pour désigner l'utilisation des huiles essentielles issues des plantes aromatiques pour traiter les pathologies ainsi que pour améliorer sa santé et son bien-être.

Il s'agit de l'utilisation d'extraits de plantes aromatiques : huiles essentielles chémotypées, hydrolats aromatiques, par voies cutanée, orale, rectale, nasale, auriculaire et olfactive dans l'intention de traiter préventivement ou curativement des pathologies physiques et psychosomatiques.

### 3.1.1.2. Huile essentielle HE (14)

Il s'agit d'une substance fluide, odorante, volatile dont la composition est complexe.

Cet extrait pur, naturel et total est obtenu par distillation de la partie odoriférante des plantes aromatiques ou arbres aromatiques.

Il s'agit de l'essence distillée.

### 3.1.1.3. Huile végétale HV (14)

C'est une substance grasse obtenue à partir de graines et de fruits de diverses plantes oléagineuses, par pression ou par l'extraction à l'aide de solvants.

Elles sont constituées majoritairement d'acides gras : 95 à 98% de glycérides, qui sont des esters et sont utilisées en aromathérapie comme un support excipient des HE, notamment lors de la réalisation de préparations à usage externe.

#### 3.1.1.4. Essence (14)

Il s'agit de la sécrétion naturelle produite par certains végétaux, elle est obtenue par expression mécanique à froid des zestes d'agrumes.

#### 3.1.2. Histoire (14, 15, 17)

L'intérêt pour les plantes aromatiques et leurs bienfaits remontent à l'antiquité, en 40 000 ans avant J.C par les Aborigènes d'Australie qui utilisaient déjà les feuilles de l'arbre à thé.

En 4500 avant J.C, Shen Nung rédige le plus ancien traité de phytothérapie et en 3 500 avant J.C est mis en place le procédé d'extraction des huiles essentielles en Chine.

En 3000 avant JC sont importées des plantes aromatiques en Egypte, dont les principes actifs sont extraits par les techniques de macération, de l'enfleurage, et de la distillation des HE.

En 1250 avant J.C : Le papyrus d'Ebers en Egypte nous permet d'affirmer que la médecine antique était une science véritable, reliée à une transcendance d'ordre sacrée. L'homme y était soigné dans sa globalité par des plantes et des HE, on y retrouve les fondements de la «médecine psychosomatique » actuelle.

En 1000 ans avant J.C les inventeurs probables de la distillation seraient les Perses. D'autre part Hippocrate, le « père de la médecine » a rédigé une œuvre de 72 livres appelée Corpus Hippocraticum qui recelait l'ensemble des connaissances médicales de l'époque et utilisait largement les médicaments d'origine végétale dont beaucoup d'HE.

En 131-201 ans avant J.C, Galien, en Grèce, père de la pharmacie occidentale, note l'action des HE sur les organes malades.

En 100 ans avant J.C un romain Dioscoride rédige De Materia Medica, un célèbre ouvrage de phytothérapie qui restera une référence pour la médecine occidentale durant un millénaire. Les arabes font progresser la technique de distillation.

Le Moyen Age : ce fût une période avec beaucoup de pandémies où les effets antibactériens, anti-inflammatoires et antispasmodiques des HE étaient très appréciés.

A cette époque est également créée l'Ecole de Salerne, au sud de Naples où fut fondée la première université de Médecine reliant les connaissances des 4 grandes civilisations intellectuelles (juive, arabe, grecque et latine) qui devient

un modèle suite à son œuvre « Regimen sanitatis salernitatum » qui traite abondamment des plantes médicinales et des HE.

Vers 1400 la formule du vinaigre des 4 voleurs composé exclusivement des essences de plantes protégeait de la peste.

Puis, lors de la civilisation industrielle apparaît un certain délaissement pour les plantes aromatiques et les HE face à une certaine méfiance et à l'essor de la chimie de synthèse.

1928 : René Maurice Gattefossé, chercheur, utilise pour la première fois le terme « aromathérapie » (ce qui lui vaut le pseudonyme de « père de l'aromathérapie »), comme titre de son ouvrage sur les HE en 1937 où il montre les relations structure/activité des molécules composant les plantes aromatiques, et codifie leurs propriétés.

1960 : le Docteur Jean Valnet, chirurgien militaire poursuit les recherches de Gattefossé et rédige un ouvrage « Aromathérapie, traitement des maladies par les essences des plantes », en 1964 puis fonde en 1981 la « Société française de Phytothérapie et d'aromathérapie ».

Vers 1972 : P. Franchomme fonde l'aromathérapie scientifique en introduisant la notion de « chémotype » ou « race chimique », qui donne une véritable «carte d'identité» aux HE.

### 3.1.3. L'aromathérapie scientifique

Grâce aux méthodes d'analyses modernes telles que la chromatographie en phase gazeuse, la spectrométrie de masse, les analyses isotopiques ou encore

la résonance magnétique nucléaire, l'aromathérapie issue de la tradition est considérée comme une science depuis le XX<sup>ème</sup> siècle (14).

Les actions possibles des HE ont été révélées par de nombreuses études qui démontrent leurs intérêts thérapeutiques. Plus particulièrement, pour le domaine de la masso-kinésithérapie, nous pouvons citer des publications qui ont validés les objectivations suivantes par voie de massage (15) :

- actions des HE sur les facteurs psychologiques et émotionnels impliquant une diminution de la tension nerveuse, de la tachycardie, de la pression sanguine avec un rééquilibre de la tension corporelle et un relâchement des tensions musculaires. Il est également précisé que ces massages peuvent être, dans certain cas, des alternatives à des traitements pharmacologiques pour des personnes hospitalisées (15).

- actions des HE sur le système musculosquelettique : il a été démontré (in vitro et in vivo) que certaines huiles essentielles inhibaient l'activité des ostéoclastes, entraînant une augmentation de la densité minérale des os. Des études ont également montré que certaines HE auraient un effet myorelaxant et antispasmodique sur les muscles lisses (15).

- effets combinés des HE et HV en massages qui permettent de diminuer les crises douloureuses d'arthrite chroniques, par diminution des n-6 eicosanoides diminuant la perméabilité vasculaire (15).

- action des HE sur la douleur : de nombreux résultats significatifs ont démontrés que les HE diminuaient les douleurs chroniques ou aiguës, ainsi que la raideur ligamentaire ou musculaire, que ce soit par technique de massage ou par complémentation dans l'alimentation (15).

- dans le domaine du sportif : les différentes techniques de massages et le choix des HE ont un effet stimulant sur la circulation du flux sanguin, la prévention des faiblesses ligamentaires, des œdèmes, l'échauffement musculaire avec diminution des risques de claquages, mais aussi sur l'équilibre du système nerveux (15).

En 2008, des étudiants en génie sanitaire se sont intéressés aux HE et ont trouvés des études scientifiques qui prouvaient les effets antibactériens (inhibiteur et bactéricide), les activités antifongique, virucide et antiprotozoaire (18). Ce grand terrain d'action est dû à leur composition biochimique. Elles contiennent un riche mélange de molécules fonctionnelles d'origine végétales et définies par leurs types d'extraction. Certaines sont bénéfiques pour la santé mais d'autres ne le sont pas. Ce sont des substances réactives qui peuvent affecter les organes vivants, et si certaines peuvent dépasser la potentialité des médicaments, d'autres peuvent être très toxiques (15). C'est pourquoi elles doivent être utilisées avec précaution et connaissances.

#### 3.1.4. Les voies d'administration (14, 19)

Il existe une multitude de façon d'utiliser les HE et les HV, il y a tout d'abord les voies internes, qui sont : - la voie orale, qui est très pratique mais qui nécessite une connaissance pointue des précautions d'emploi et des contre-indications.

- La voie sublinguale, qui consiste à prendre quelques gouttes d'HE pures non irritantes sous la langue, zone richement vascularisée.

- la voie rectale, utilisée pour une action locale et systémique générale, par des suppositoires ou des lavements. Elle présente l'avantage d'être rapidement absorbée dans l'organisme grâce aux veines hémorroïdaires et donc d'éviter l'effet de premier passage hépatique.

- la voie vaginale, sous forme d'ovule, dans le but d'un traitement local. Sont autorisés que des dosages d'HE très faibles (2 à 5%) car la muqueuse du vagin est très vascularisée et très perméable, ce qui augmente le risque de toxicité systémique, d'allergie et de causticité.

Il est préférable, pour ces applications par voies internes, d'avoir une prescription médicale ou d'avoir les conseils d'un pharmacien spécialisé en aromathérapie pour éviter tout accident.

Enfin, il y a les voies externes, qui peuvent largement intéresser la masso-kinésithérapie dans de nombreux domaines :

- La balnéothérapie : elle permet d'associer les bienfaits de l'hydrothérapie et ceux de l'aromathérapie. Pour cela, il faut bien mélanger les HE dans des produits dits «dispersants» qui vont permettre d'éviter que celles-ci ne remontent à la surface de l'eau, ce qui diminue nettement leur efficacité et peut entraîner des irritations si les HE sont dermocaustiques.

- La voie respiratoire et la diffusion : que l'on distingue l'une de l'autre pour leur finalité. La voie respiratoire regroupe les inhalations humides et sèches. Les inhalations humides s'effectuent en versant 3 à 4 gouttes d'HE dans un bol d'eau bouillante que l'on inhale pendant 5 min, pour soigner des rhinites, des sinusites. L'aérosolthérapie fait également partie des inhalations humides : l'utilisation d'aérosols pneumatiques permettent alors aux HE non dégradées d'atteindre les voies pulmonaires profondes, les aérosols ultrasoniques eux, permettent la pénétration des HE dans les cavités nasales et sinusales. Pour les inhalations sèches, on place 3 gouttes d'HE sur un mouchoir que l'on va placer près du nez lors d'une grande inspiration.

La diffusion d'HE, elle, permet de créer une ambiance atmosphérique agréable, et de désinfecter l'air. Il faut tout de même faire attention au temps de diffusion pour ne pas sursaturer l'atmosphère (ne pas dépasser une demi-heure par demi-journée).

- La voie cutanée : elle est très pratique car permet une application directe sur la zone anatomique visée. De plus, elle permet une action locale, semi-profonde et même générale, les HE pénétrant relativement vite dans la circulation générale (10 minutes environ), elles présentent donc aussi une rapidité d'action. On distingue différentes applications cutanées : l'onction simple, la perfusion aromatique et l'embaumement vivant.

La première consiste à appliquer des HE pures ou diluées sur différents endroits du corps : points reflexes, muscles, en regard des viscères.

La deuxième a pour but de faire pénétrer encore plus rapidement les HE appliquées pures sur des régions où les veines sont très visibles, comme les poignets, les creux poplités ou les coudes.

La troisième est une technique rare et qui nécessite de se faire sous surveillance médicale car dangereuse si mal réalisée : on applique des HE pures sur tout le corps sauf sur le visage et les muqueuses ano-génitales.

### 3.1.5. La voie cutanée : le lien aromathérapie-masso-kinésithérapie

Parmi les voies d'applications citées, celle qui nous intéresse surtout dans notre pratique de tous les jours est la voie cutanée et plus particulièrement l'onction simple. En effet, le massage fait partie de nos techniques thérapeutiques. Nous l'utilisons pour diverses finalités et l'aromathérapie s'offre alors à nous comme une opportunité d'augmenter les bienfaits de nos soins tout en offrant une base pour notre massage. Les deux se lient parfaitement pour une optimisation de notre efficacité.

## 3.2. Les bienfaits de l'aromathérapie en masso-kinésithérapie

### 3.2.1. Pourquoi utiliser l'aromathérapie en masso-kinésithérapie ?

L'accès aux HE et HV est libre. Chacun est libre de se procurer des HE et des HV pour son utilisation personnelle. Un MK se procure par lui-même des produits pour effectuer ses soins, nous pensons plus particulièrement ici aux crèmes de massage neutres. Ainsi, un choix s'offre au MK : celui de créer lui-même une base pour son massage, qui aura une action thérapeutique, qui peut être ciblée et personnalisée en fonction de la pathologie à traiter.

### 3.2.2. Comment utiliser l'aromathérapie

#### 3.2.2.1. La voie cutanée : massage, mobilisation

L'aromathérapie se conjugue parfaitement à une séance de masso-kinésithérapie car nous avons souvent besoin d'une base lors de la réalisation d'un massage. Et c'est par ce lien « application pratique, rapide et efficace de l'aromathérapie par voie cutanée » avec « massage du MK à visée thérapeutique » que l'idée d'une conjugaison des deux thérapeutiques peut augmenter notre efficacité et nous permettre d'être encore plus précis.

Grâce à leur grande diversité moléculaire, les HE peuvent couvrir un grand nombre de besoin dans notre métier. Nous pouvons trouver différentes HE pour chaque déficience.

Nous pouvons appliquer les HE pures, sur des cicatrices, on applique alors 1 à 2 gouttes sur la cicatrice, ou encore sur des hématomes. Mais dans la majorité des cas il est préférable et plus pratique de mélanger nos HE dans une base. Celle-ci peut être tout simplement une crème neutre dans laquelle on dépose 1 à 2 gouttes de l'HE choisie, ou bien des HV qui, associées aux HE permettent une véritable synergie, les HV contrebalançant les actions des HE. Elles permettent également en fonction de l'HV choisie, une pénétration plus ou moins profonde et rapide dans les différentes couches de la peau (14).

#### 3.2.2.2. Réaliser des mélanges

Les mélanges peuvent être réalisés bien à l'avance et gardés dans des bouteilles en verre opaque. Pour réaliser un mélange, on peut choisir deux à trois HV dans lesquelles on mélange des HE, pas plus de trois pour une meilleure synergie, que l'on dilue entre 5 et 10 % (14).

Certains mélanges fonctionnent très bien pour plusieurs pathologies différentes, notamment ceux pour la rhumatologie, ou ceux pour les pathologies musculaires.

L'autre possibilité est de réaliser le mélange juste avant l'application : le MK verse dans le fond de sa main une base d'HV et y ajoute 1 à 2 gouttes de l'HE choisie.

L'idéal, pour le patient comme pour le MK, est de demander au patient si celui-ci est d'accord pour se procurer un mélange en pharmacie réalisé par un pharmacien spécialisé en aromathérapie. Cela assure au patient d'avoir un mélange totalement personnalisé en fonction de sa (ses) pathologie(s) et de pouvoir s'en appliquer seul à la maison.

### 3.2.2.3. Les autres applications possibles

Il n'est plus rare de voir certains cabinets équipés d'une balnéothérapie, ainsi on peut envisager d'y joindre l'aromathérapie. Pour cela, il faut bien mélanger les HE à un produit dispersant, comme de l'HV de ricin qui se mélange bien à l'eau. Il existe également des mélanges prêts à cette application en pharmacie.

Enfin, dans un souci de désinfecter l'air, une diffusion d'HE dans le cabinet à raison d'une demi-heure par demi-journée peut également être une utilisation possible.

### 3.2.2.4. Les précautions d'emploi (14, 19, 20)

L'utilisation des HE requiert une grande vigilance du fait de leur concentration.

En premier lieu, le MK doit toujours s'assurer que le patient n'est pas allergique, si le patient ne le sait pas, on réalise un test d'allergie en déposant 2 gouttes d'HE dans le pli du coude du patient, si il n'y pas de réaction cutanée dans les 5 à 10 minutes qui suivent, il n'y a pas d'allergie.

Les autres précautions d'emploi :

- Ne pas appliquer d'HE pures sur les muqueuses ano-génitales, le nez et les oreilles. Pour ces régions, il faut diluer les HE à 5% dans des HV de noisette ou de sésame.

- Les voies orales et cutanées sur la ceinture abdominale chez la femme enceinte sont déconseillées.

- Faire également toujours attention aux indications et contre-indications de chacune des HE avant application en fonction du patient : par exemple l'HE de gaulthérie couchée contient de l'acide salicylique et est donc contre-indiquée chez les personnes sous AVK.

- Pour les enfants de moins de trois ans : se référer à un pharmacien spécialiste.

- Les injections intramusculaires et intraveineuses sont interdites

- Si il y a projections d'HE dans les yeux : rincer avec de l'HV.

- Se laver les mains après chaque utilisation.

### 3.3. Education du patient :

Afin que le patient devienne acteur de sa rééducation et de son traitement, nous nous devons, comme nous l'indique le décret des compétences des MK, d'établir une éducation thérapeutique (21). Dans l'intention de prolonger nos soins en dehors des séances, nous pouvons conseiller au patient de s'appliquer lui-même des HE sur la partie du corps à traiter. L'accès à l'aromathérapie étant libre, nous pouvons lui recommander d'aller se procurer les HE qui lui seront bénéfiques, ou bien de l'orienter vers un pharmacien qui peut lui préparer un mélange adapté à sa pathologie.

Cela permet alors au MK de traiter et de prévenir en dehors de ses séances. Le traitement est ainsi plus personnalisé et approfondit.

### 3.4. Les inconvénients et difficultés possibles :

#### 3.4.1. Préparer ses mélanges :

Préparer ses mélanges peut paraître long, surtout si l'on souhaite en faire différents en fonction des pathologies. Mais en réalité cela ne prend pas beaucoup de temps une fois que l'on connaît les dosages et les HE.

D'autre part, la solution de verser directement de l'HV dans le creux de sa main et d'y ajouter 1 à 2 gouttes d'HE juste avant l'application est également possible pour plus de rapidité mais la difficulté qui peut se présenter est de

devoir refermer les flacons tout de suite après (les HE étant volatils). Si le patient peut le faire, alors cette façon de procéder peut être très pratique et rapide.

Enfin, demander à un pharmacien de préparer des mélanges est également une possibilité, que ça soit pour nous ou pour un patient en particulier.

#### 3.4.2. Utiliser les HE au bon moment au cours d'une séance :

Ce qui peut paraître désagréable pour le MK lors de l'utilisation des HE est le fait que les HV sont grasses et que certaines restent un moment en surface de la peau. Ainsi, si l'on souhaite faire une mobilisation, il vaut mieux masser après ou alors éviter de masser avec des HV comme base pour ne pas gêner nos prises (préférer une crème neutre dans laquelle on vers 2-3 gouttes d'HE).

L'autre point, est que si nous désirons faire travailler un patient après notre massage, il faut bien s'assurer une fois encore que les HV soient bien pénétrées. En effet, si l'on masse le pied d'un patient avec des HV et HE, et que nous désirons le faire travailler pieds nus par la suite, le risque est de glisser.

Enfin, certaines HE sont photo-sensibilisantes, ce sont surtout les HE issus d'agrumes comme le citron, le pamplemousse ou l'orange. Dans ce cas, il faut interroger le patient pour savoir s'il expose la région massée au soleil dans les heures qui suivent, afin d'éviter toute réaction cutanée.

### 3.4.3 L'exposition du Masseur-kinésithérapeute aux différentes huiles essentielles :

L'exposition du MK aux HE n'est pas un souci étant donné que dans une journée tous les patients ne sont pas forcément massés avec une base ou avec des HE (allergie...). De plus les HE sont diluées et le MK doit se laver les mains après chaque usage.

## 4. LE LIVRET

### 4.1. Les motivations pour créer ce livret

La création de ce livret est la conjugaison d'un engouement personnel pour l'aromathérapie et de la demande des MK. Ce fut donc une opportunité d'aider le plus grand nombre de MK à utiliser cette thérapeutique qu'est l'aromathérapie et de la présenter à ceux qui ne la connaissaient pas ou qui n'auraient pas osés essayer seuls, sans formation.

### 4.2. La confection

Un questionnaire a tout d'abord été créé et distribué auprès de différentes pharmacies de Lorraines, notamment en Meurthe et Moselle et dans les Vosges

(Ann. I) afin de demander aux pharmaciens aromathérapeutes les HE les mieux adaptées aux déficiences et pathologies ciblées par notre métier.

Nous avons ensuite coordonné ces données avec celles recueillies dans différents livres de pharmaciens et aromathérapeutes reconnus pour leurs travaux et leurs connaissances en aromathérapie.

Le livret a été créé sur Publisher, nous avons décidé d'y présenter l'aromathérapie pour ceux qui ne connaissent pas du tout cette thérapeutique, puis d'expliquer comment utiliser les HE et HV avant de proposer des exemples de mélanges.

#### 4.3. Description du livret (Ann. II)

Nous avons tout d'abord présenté le concept sur la première page, en expliquant brièvement les motivations de ce livret et son intérêt.

Les premières pages sont dédiées à des définitions, afin de bien présenter l'aromathérapie pour les MK qui ne connaissent pas ou peu cette thérapeutique, et d'expliquer son intérêt dans notre métier.

Nous expliquons ensuite comment bien choisir les HE afin d'avoir des produits de qualité et efficaces, et comment les utiliser dans notre profession en exposant les précautions d'emploi.

Dans un deuxième temps, nous avons répertoriés des HE qui peuvent couvrir plusieurs besoins. Ce sont les premières HE qu'un MK peut se procurer pour débiter dans l'aromathérapie car elles peuvent être utilisées pour plusieurs pathologies à la fois, c'est pour cela que nous avons intitulé cette partie « la trousse du MK, HE indispensables : indications et contre-indications ». Cela permet à des MK qui ne s'y connaissent pas dans ce domaine de savoir avec quoi et comment commencer à utiliser les HE.

Pour compléter cette partie, nous proposons d'autres HE qui correspondent spécifiquement à des déficiences, pour ceux qui souhaitent élargir et personnaliser leur utilisation.

Nous proposons dans la même partie les HV les mieux adaptées pour notre pratique.

Les parties qui suivent, « comment réaliser un mélange », « mélanges proposés », « récapitulatif » sont écrites en majuscules dans le sommaire afin de faciliter au MK ses recherches.

Pour terminer, nous présentons quelques produits prêts à être utilisés qui sont vendus en pharmacie, ainsi que des numéros d'urgence en cas de problèmes, et proposons des livres, revues, et formation pour ceux qui souhaitent se perfectionner dans ce domaine.

#### 4.4. Les limites d'utilisation du livret

Le livret permet la présentation et l'utilisation de l'aromathérapie de façon pratique en étant le plus précis possible mais ne donne aucune qualification particulière. C'est pourquoi, pour ceux qui souhaiteraient se perfectionner dans ce domaine, une formation serait la bienvenue.

### 5. DISCUSSION :

#### 5.1 Les difficultés rencontrées

Les premières difficultés pour élaborer ce livret se sont présentées lors de la distribution des questionnaires auprès des pharmacies des Vosges et de Meurthe et Moselle. En effet, certains pharmaciens ont renoncé à répondre au questionnaire, soit par manque de temps, soit par remise en cause de notre travail car le questionnaire demandait des propositions d'HE pour des symptômes ou des pathologies et que pour ces pharmaciens on ne pouvait « caser » les HE ainsi.

Dans un deuxième temps, la grosse difficulté a été de synthétiser toutes les données reçues par les questionnaires donnés aux pharmacies dans un tableau Excel, et de les corroborer ensuite avec les données tirées des différents livres d'aromathérapie.

Dans le même principe, savoir prendre les informations dans différents livres et en faire la synthèse sans paraphraser a été complexe. Tout comme le fait de trier les informations qui étaient à la fois utiles et pratiques pour les MK dans le livret. Par exemple : définir et présenter l'aromathérapie au début du livret pour ceux qui ne connaissaient pas cette thérapeutique et ne pas charger ce livret dont le but était surtout de créer quelque chose de pratique et rapide.

5.2 Pouvons-nous penser que le livret permettra un usage plus important de l'aromathérapie dans nos pratiques ?

De nombreux MK avouaient connaître cette thérapeutique mais ne l'utilisaient pas par manque d'information. Ce livret permet l'accessibilité à l'aromathérapie gratuitement et sans un investissement de temps pour se former. Il peut susciter l'intérêt des praticiens pour les HE et les HV et leur permettre d'être autonome dans le choix de leurs huiles de massages. Il peut aussi donner l'envie, par la suite, de se perfectionner en assistant à une formation.

## 6. CONCLUSION

Ce travail fait suite à celui réalisé par Anna Granet en 2010 et répond à la demande des MK qu'elle avait interrogé sur leurs connaissances et leur désir d'en savoir plus sur l'aromathérapie. Avec la grande tendance de revenir au naturel de la population et l'intérêt qu'elle porte aux médecines alternatives, ce livret propose un outil supplémentaire au MK. Il lui permet de s'adapter encore plus à la demande de ses patients et de personnaliser ainsi ses traitements.

Nous avons réalisé un questionnaire d'évaluation du livret (Ann.III) distribué à des MK libéraux et travaillant en centre. L'analyse des réponses recueillies fera l'objet de la soutenance en juin 2015.

Il serait intéressant de voir comment évoluent les connaissances et l'utilisation de l'aromathérapie au sein de notre profession dans quelques années.

## BIBLIOGRAPHIE

- (1). **GRANET A.** - Place de l'aromathérapie en kinésithérapie. 2010. 30 p.  
Mémoire masso-kinésithérapie : Nancy, IFMK.
  
- (2). **SATOU T., CHIKAMA M., CHIKAMA Y., HACHIGO M., URAYAMA H., MURAKAMI S., HAYASHI S., KOIKEM K.** - Effect of aromatherapy massage on elderly patients under long-term hospitalization in Japan. *J Altern Complement Med.*, 201; 19:3:235-7.
  
- (3). **OVAYOLU O., SEVIG U., OVAYOLU N., SEVINC A.** -The effect of aromatherapy and massage administered in different ways to women with breast cancer on their symptoms and quality of life. *Int J Nurs Pract*, 2014; 20:4:408-17.
  
- (4). **DARSAREH F., TAAVONI S., JOOLAE S., HAGHANI H.** - Effect of aromatherapy massage on menopausal symptoms : a randomized placebo-controlled clinical trial. *Menopause.* 2012 ; 19:9:995-9.
  
- (5). **ÇETINKAYA B., BASBAKKAL Z.** - The effectiveness of aromatherapy massage using lavender oil as a treatment for infantile colic. *Int J Nurs Pract.* 2012; 18:2:164-9.

(6). **SADEGHI AVAL SHAHR H., SAADAT M., KHEIRKHAH M., SAADAT E.** - The effect of self-aromatherapy massage of the abdomen on the primary dysmenorrhoea. *J Obstet Gynaecol.* 2014; 25:1-4.

(7). **ADACHI N., MUNESADA M., YAMADA N., SUZUKI H., FUTOHASHI A., SHIGEEDA T., KATO S., NISHIGAKI M.** - Effects of aromatherapy massage on face-down posture-related pain after vitrectomy: a randomized controlled trial. *Pain Manag Nurs.* 2014; 15:2:482-9.

(8). **HONGRATANAWORAKIT T.** - Aroma-therapeutic effects of massage blended essential oils on humans. *Nat Prod Commun.* 2011; 6:8:1199-204.

(9). **HONGRATANAWORAKIT T.** - Stimulating effect of aromatherapy massage with jasmine oil. *Nat Prod Commun.* 2010; 5:1:157-62.

(10). **YIM VW., NG AK., TSANG HW., LEUNG AY.** - A review on the effects of aromatherapy for patients with depressive symptoms. *J Altern Complement Med.* 2009 ; 15 :2:187-95.

(11). **FAUCON M.** : L'aromathérapie une approche naturelle et alternative en kinésithérapie. *Kiné actualité*, 2009, 1161 : 17-22.

(12). **LADRY JM., HABERKORN V.** : Les principales huiles essentielles utilisées en massage. Dossier : « Les huiles essentielles : introduction à l'aromathérapie ». Kinésithérapie la revue. 2007, 61 : 24-69.

(13). **FAUCON M.** : Aromathérapie, gaultheria procumbens. Profession kinésithérapeute. 2008,19 : 36-38.

(14). **FAUCON M.** Traité d'aromathérapie scientifique et médicale : fondements et aide à la prescription. 84730. Editions Sang de la Terre et Médical, 2012. 879 p. ISBN 978-2-84730-004-8

(15). **BONNAFOUS C.** Traité scientifique : aromathérapie, aromatologie et aromachologie. 20935. Escalquens : Ed. Dangles, 2013. 522 p. ISBN 978-2703309352.

(16). **BAUDOUX D.** L'aromathérapie, se soigner par les plantes. Bruxelles : Ed. Amyris, 2008. 256 p. ISBN 978-2930353616

(17) **BAUDOUX D.** Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique. Belgique : Ed. Amyris, 2008. 160 p. ISBN 978-2930353678.

(18). **DEGRYSE AC, DELPLA I, VOINIER MA.** – Atelier santé environnement : risques et bénéfices des huiles essentielles. 2008. 59 p. Mémoire : Rennes, EHESP.

(19). **FESTY D.** Ma bible des huiles essentielles, guide complet d'aromathérapie. Paris : Ed. Leduc.s, 2014. 551 p. ISBN 978-2-84899-242-6.

(20). **BAUDOUX D., ZAHIRI A.** Les cahiers d'aromathérapie selon l'école française, volume 2, dermatologie. Belgique : Ed. Amyris, 2003. 292 p. ISBN 2-919905-15-5.

(21). **ORDRE DES MASSEURS-KINESITHERAPEUTES.** Référentiel du métier et des compétences des masseurs-kinésithérapeutes. (en ligne). < <http://www.ordremk.fr/wp-content/uploads/2011/05/referentiel.pdf> > (page consultée le 10 avril 2015).

(22). **WU PA., JAMES WD.,** - Lavender. Dermatitis. 2011; 22:6:344-7.

(23). **LAI TK., CHEUNG MC., LO CK., NG KL., FUNG YH., TONG M., YAU CC.** - Effectiveness of aroma massage on advanced cancer patients with constipation: a pilot study. Complement Ther Clin Pract. 2001; 17:1:37-43.

(24). **PIOLE N.** L'intégrale des huiles essentielles, le guide complet des huiles naturelles pour la santé et le bien-être. City Editions, 2012. 413 p. ISBN 978-2-35288-789-8.

# ANNEXES

# ANNEXE I

## QUESTIONNAIRE DISTRIBUES AUX PHARMACIES DES VOSGES ET DE MEURTHE ET MOSELLE

## Enquête

*Cette enquête est réalisée dans différentes pharmacies pour la réalisation d'un mémoire de fin d'études en masso-kinésithérapie dont le sujet est le suivant :*

*Réalisation et évaluation d'un livret expliquant l'utilisation de l'aromathérapie en masso-kinésithérapie.*

### Question 1 :

Quel produit à base d'huiles végétales et huiles essentielles proposez-vous pour le massage Thérapeutique des masseurs-kinésithérapeutes (MK) ?

### Question 2 :

Lors de l'élaboration d'une préparation par vos soins, quelles huiles essentielles et végétales utilisez-vous pour :

-La peau :

- Les infiltrats cellulitiques :
- Les infiltrats cellulalgiques :
- La cicatrisation :
- Désinfecter :
- L'Inflammation :

-Les articulations :

- La raideur :
- La douleur :

➤ L'inflammation :

-Les muscles :

- les contractures
- Les douleurs
- La détente, la relaxation

-Les systèmes circulatoires :

- Améliorer, favoriser la circulation veineuse :
- Améliorer la circulation lymphatique :

-L'appareil respiratoire :

- Calmer et apaiser la respiration :
- Favoriser une détente globale :
- Favoriser les défenses immunitaires :

-Le matériel médical :

- Désinfecter :

Question 3 :

Quelles préparations d'huiles végétales et essentielles pouvons-nous appliquer lors d'un massage, ou d'une mobilisation pour le traitement de :

-Rachialgie (cervicalgie, dorsalgie, lombalgie) :

-Rhumatologie :

\*Périarthrite scapulo-humérale :

\*Tendinite :

\*Arthrose :

-Entorse :

-Cicatrices :

-Œdème :

-Hématome :

-Préparation et récupération musculaire chez le sportif :

-Erosions cutanées :

-Brûlures :

-Un Syndrome Douleurux Régional Complexe Type 1(SDRC 1) ou Syndrome Neuro Algo Dystrophique Reflexe (*Syndrome regroupant des phénomènes douloureux vasomoteurs et trophiques résultant d'une perturbation neurovégétative pouvant se traduire par une raideur articulaire et mobilité réduite, une impotence fonctionnelle liée aux douleurs, un aspect pseudo inflammatoire locorégional*) :

Question 4 :

Quels sont les risques lorsqu'on utilise l'aromathérapie ?

Question 5 :

Quelles sont les règles à respecter pour utiliser l'aromathérapie en toute sécurité ?

Question 6 :

Quel(s) autre(s) mode(s) d'utilisation pouvez-vous conseiller aux MK ?

Question 7 :

Quels conseils pouvons-nous donner à nos patients pour leur usage à domicile ?

## **ANNEXE II**

**Livret : « Aromathérapie en Masso-kinésithérapie »**



## **ANNEXE III**

Questionnaire d'évaluation du livret, distribué aux masseurs-kinésithérapeutes des Vosges et de Meurthe et Moselle, travaillant en centre de rééducation ou en libéral.

QUESTIONNAIRE D'EVALUATION DU LIVRET :  
« AROMATHERAPIE EN MASSOKINESITHERAPIE »

1. EN CE QUI VOUS CONCERNE :

Vous êtes :

Un homme

Une femme

Vous travaillez :

Dans un cabinet libéral

Dans un hôpital

Dans un centre de rééducation

2. VISUEL :

Les couleurs du livret correspondent au thème ?	OUI NON
La présentation vous plaît	OUI NON
Le livret donne envie d'être lu	OUI NON

3. ESTHETIQUE-FACILITE D'UTILISATION :

L'organisation du livret est compréhensible (titres, sous-titres...)	OUI NON
Le livret est facile à utiliser	OUI NON
La lecture est agréable	OUI NON
Le livret est attractif	OUI NON

4. CONTENU DU LIVRET-COMPREHENSION :

Le contenu du livret est suffisant	OUI NON
Le contenu est compréhensif	OUI NON

Le contenu du livret est : - intéressant OUI NON

- instructif OUI NON

- précis OUI NON

Auriez-vous aimé qu'il y ait quelque chose en plus ? OUI NON

Si oui, précisez

Pensez-vous que quelque chose est inutile ? OUI NON

Si oui, précisez

#### 5. UTILISATION DU LIVRET :

Le livret vous a permis de découvrir les HE et HV et de les utiliser OUI NON

Le livret vous a permis d'augmenter et de préciser votre utilisation OUI NON

Pour combien de patients par jour avez-vous utilisé les HE et HV ?

Pouvez-vous décrire ce que vous a permis de faire ce livret :

Quel(s) est/sont pour vous l'(es) avantage(s) à utiliser les HE ?

Quel(s) est/sont pour vous l'(es) inconvénient(s) à utiliser les HE ?

Recommanderiez-vous l'usage des HE et HV à vos confrères ? OUI NON

Pourquoi ?

Recommanderiez-vous le livret à vos confrères ?

OUI NON

Pourquoi ?

# Aromathérapie en Masso-kinésithérapie



*Chers confrères, chères consœurs,*

*Il est de notre devoir de nous informer et de nous former pour prodiguer des soins de qualité à la hauteur des attentes de nos patients et en harmonie avec l'évolution actuelle des connaissances et des nouvelles découvertes.*

*Aujourd'hui, beaucoup cherchent à renouer avec la nature et ses bienfaits.*

*L'aromathérapie gagne du terrain et nous touche directement par son utilisation bénéfique par son caractère.*

*En effet, l'utilisation des huiles essentielles et végétales par les masseurs kinésithérapeutes présente un double avantage, celui d'être pratique et thérapeutique à la fois : avoir un support pour le massage dont les principes actifs renforcent les effets attendus de nos techniques.*

*Ces véritables « cadeaux de la nature » sont riches en principes actifs, ce qui implique certaines connaissances pour une utilisation thérapeutique optimale et sans risque.*

*Les règles générales et grands principes d'utilisation de l'aromathérapie sont énoncés dans ce livret, avec une liste d'huiles essentielles la plus centrée possible sur nos besoins, fonction des pathologies les plus souvent rencontrées en Masso-kinésithérapie (« la trousse de MK »). Vous y trouverez également une liste complète d'huiles essentielles afin de vous permettre une utilisation plus diversifiée et appropriée aux cas qui se présentent à vous.*

*Je vous souhaite une découverte enrichissante et que ce livret vous apporte les connaissances essentielles dans cette belle thérapie que qu'est*

*l'aromathérapie.*

*Bonne nuit,*

*Mélanie F.*

## AROMATHERAPIE EN MASSO-KINESITHERAPIE

Définitions.....	1
Intérêts de l'utilisation des huiles essentielles et végétales en Masso-kinésithérapie.....	3
Comment bien choisir ses huiles essentielles.....	4
Utilisation de l'aromathérapie :	
-Les limites.....	8
-Conservation.....	8
-Précautions d'emploi.....	9
-La trousse du MK.....	10
-Autres Huiles essentielles adaptées à des déficiences.....	19
-Les huiles Végétales adaptées à la pratique du kiné.....	21
COMMENT REALISER UN MELANGE.....	23
MELANGES PROPOSES.....	24
RECAPITULATIF.....	27
Produits en vente en pharmacie.....	31
Numéros de téléphone en cas d'urgence.....	33
Pour en savoir plus.....	34

## DEFINITIONS

### ♦Aromathérapie :

L'aromathérapie vient du grec aroma : odeur , et de therapia : soin. Il s'agit d'une thérapeutique utilisant les huiles essentielles (HE) et Hydrolats aromatiques extraits des plantes aromatiques médicinales.

A ne pas confondre avec le terme « aromachologie » qui est « l'étude entre la psychologie et la technologie des fragrances utilisées pour induire divers sentiments spécifiques (relaxation, bien-être, sensualité...) par l'intermédiaire d'odeurs, et grâce à la stimulation des voies olfactives et particulièrement du système nerveux limbique. »

L'aromathérapie permet de traiter préventivement et curativement des maladies physiques ou psychosomatiques.

Depuis le XX<sup>ème</sup> siècle et grâce aux méthodes d'analyses modernes (chromatographie en phase aqueuse, spectrométrie de masse, résonance magnétique nucléaire...) permettant d'orienter les études pharmacologiques, l'aromathérapie est une science.

L'aromathérapie scientifique est une branche de la phytothérapie.

Les vertus médicinales d'une plante ne peuvent être confondues avec celle de son huile essentielle. Seules les plantes aromatiques se caractérisent par la présence d'essences naturelles (volatiles) ou parfois résineuses (oléorésines), ou incluses dans des gommés (solides, comme la myrrhe par exemple) et peuvent donc produire des HE.

### ♦Huile essentielle, HE :

Il s'agit d'une substance fluide, odorante, volatile dont la composition est complexe.

Cet extrait pur, naturel et total est obtenu par distillation de la partie odoriférante des plantes aromatiques ou arbres aromatiques.

Il s'agit de l'essence distillée.

### ♦Essence :

Il s'agit de la sécrétion naturelle produite par certains végétaux.

Elle est obtenue par expression mécanique à froid des zestes d'agrumes.

L'huile essentielle et l'essence sont deux substances différentes en nature et en composition dû aux modifications biochimiques que subit l'HE au cours de sa distillation.

### ♦Huile végétale, HV :

C'est une substance grasse obtenue à partir de graines et de fruits de diverses plantes oléagineuses, par pression ou par l'extraction à l'aide de différents solvants.

Elles sont constituées majoritairement d'acides gras : 95 à 98% de glycérides, qui sont des esters (molécules formées par l'union d'une, deux ou trois acides gras qui possèdent trois fonctions alcool pouvant se lier avec 1 acide gras chacun).

Les huiles végétales sont utilisées en aromathérapie comme un support excipient des huiles essentielles, notamment lors de la réalisation de préparations à usage externe.

### •Spécificité biochimique, SB :

Une même plante aromatique peut donner des HE dont les proportions des différents composants biochimiques varient en fonction de leur origine géographique, de leur biotope, de leur équipement génétique et du stade d'avancement dans la saison. On obtient ainsi des HE avec des compositions biochimiques différentes et donc de spécificités ou « chémiotypes » différentes.

Certains parlent de « chémotype » ou « race chimique ».

Le chémotype est une sous catégorie chimique des HE d'une espèce donnée.

C'est en quelque sorte, la « carte d'identité de la plante ».

### •Origine géographique de la plante aromatique :

Les caractéristiques d'une plante aromatique, sa composition biochimique et son essence dépendent de son pays d'origine, des conditions et du sol sur lequel elle a été cultivé.

C'est pourquoi on trouve des HE dont le nom indique leur provenance :

Ex : Perlargonium graveolens bourbon de la Réunion

Helychrysum italicum de Corse.

### •Mode de culture et de récolte de la plante :

Des études ont montré que l'adjonction de sels minéraux solubles dans le sol sont susceptibles de modifier nettement la composition chimique de l'HE.

Il faut donc regarder l'environnement dans lequel s'est développée la plante:

-sauvage (Ravintsara anisata, Madagascar)

-semi-sauvage, plante transplantée et laissée à son développement naturel dans son nouveau biotope (cannelle de la Réunion).

-Culture biologique (label AB), l'organisme certificateur (comme ECOCERT ou PHYTOFRANCE) doivent être précisés.

-Culture non biologique. Ce dernier critère précise donc que la plante est susceptible de contenir des traces de pesticides ou d'engrais de synthèse. Leur accumulation dans l'organisme est très préjudiciable pour la santé.

### •HE garantie « 100% pure et naturelle » :

L'HE doit être non modifiée, non diluée, non déterpénée, non rectifiée, non reconstituée.

Elle ne doit pas être coupée avec aucun solvant (alcool, esther de glycol), aucun ajout de composant aromatique, même naturel, de conservateur ou de colorant.

Pas de traitement chimique ou physique, ce qui entraînerait une modification sensible de sa composition naturelle.

## UTILISATION DE L' AROMATHERAPIE

Illustration d'étiquette d'une huile essentielle, du laboratoire

Phytosun aromas®

HE 100% pure et naturelle,  
biochimiquement et  
botaniquement définie.



### •Limites de l'aromathérapie :

Bien que produit issu de la nature, les HE sont d'une grande complexité moléculaire et très fortement concentrées en principes actifs et peuvent donc avoir des conséquences plus ou moins graves si elles ne sont pas utilisées avec précautions et connaissances.

Il est important de bien respecter les précautions et règles d'emploi des HE.

D'autre part, si votre patient souhaite utiliser les HE d'une toute autre manière, tournez le vers un pharmacien conseiller en aromathérapie qui saura l'aiguiller correctement dans sa démarche.

### •Conservation des HE et des HV :

Elles sont à conserver dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et à une température comprise entre -5°C et 35°C (inutile de les mettre au réfrigérateur).

Les HE sont des substances volatiles, fermez bien les flacons après chaque usage.

Si vous réalisez des mélanges vous-même, préférez des flacons opaques, en aluminium ou verre coloré, les HE étant très sensibles aux rayons UV qui peuvent modifier leur structure biochimique.

Ces conditions respectées, une HE peut se garder et s'utiliser pendant 5 ans. Il s'agit surtout de la limite de conservation pour la vente même si la plupart du temps les HE s'améliorent avec le temps à condition d'être bien conservées.

Les huiles végétales, elles, rancissent facilement, ce qui bien sûr n'empêche pas de les utiliser, elles gardent leurs propriétés actives.

Il est donc préférable, si vous en avez le temps, de préparer vos mélanges sur le moment même.

### •Précautions d'emploi :

-Réaliser un **test d'allergie** avant utilisation des HE : placer deux-trois gouttes de l'HE dans le pli du coude, attendre 10 minutes, si il n'y a aucune réaction alors l'HE peut être utilisée.

-Toujours faire attention aux **contre-indications de certaines HE** : grossesse, asthme, insuffisance rénale, allergie.

-**Ne pas appliquer d'HE pures sur les muqueuses** ano-génitales, nez et oreilles. Il faut une dilution de 5 % des HE dans des HV de noisette ou de sésame pour l'application dans ses régions.

-**Ne pas mettre d'HE dans les yeux**. Si contact, appliquer de l'huile végétale douce à l'aide d'un coton.

-Les voies orale et cutanée, sur la ceinture abdominale notamment, sont déconseillées chez la femme enceinte.

-Pour les enfants de moins de trois ans : vous référer à votre pharmacien spécialiste.

-HE de **Gaulthérie** contient de l'**acide salicylique**, elle est donc **contre-indiquée chez les personnes sous AVK**.

-Les injections intraveineuses ou intramusculaires sont interdites.

-**Se laver les mains après usage**.

•**La trousse du MK : Huiles essentielles indispensables, indications et contre indications :**

*Les symboles +, ++, +++ indiquent la puissance d'action.*

### 🌿 **BASILIC EXOTIQUE :**

*Ocimum basilicum*

Propriétés thérapeutiques :

-Antispasmodique musculotrope puissant+++

-Anti-inflammatoire

-Décongestionnant (stase veineuse des membres inférieurs)

-Antalgique

-Anti-infectieux

Indications thérapeutiques :

-Stress

-Rhumatismes, douleurs articulaires

-Elongations, déchirures, contractures musculaires

-Asthme

Contre-indications :

Aucune connue aux doses physiologiques, bien respecter les doses (irritations possibles à haute concentration).



## 🌿 CYPRES :

*Cyprés toujours vert, cyprés de Provence,*

Propriétés thérapeutiques :

- Décongestionnant veineux : vasoconstricteur, cicatrisant.
- Restaure l'élasticité de la paroi veineuse (décongestionnant lymphatique)

- Neurotonique, rééquilibrant général, régulateur sudorifique
- Antitussif, mucolytique, antispasmodique parasympathique (grande plante de l'asthme)

-Immunostimulant

Indications thérapeutiques :

- Asthme, bronchite, tuberculose pulmonaire, pleurésie
- Fatigue nerveuse, psychique
- Congestion veineuse
- Suite de phlébite

Contre-indications : A éviter en cas de mastose



## 🌿 EUCALYPTUS CITRONNE :

*Eucalyptus citriodora*

Propriétés thérapeutiques :

- Anti-inflammatoire, antirhumatismal +++
- Antalgique percutané : cervico-dorsale +
- Myorelaxant

-Régulateur du SNC : sédative, calmante, relaxante, anti-hypertensive

Indications thérapeutiques :

- Polyarthrite rhumatoïde, autres rhumatismes
- Arthrites
- Arthrose
- Claquage, contractures-courbatures musculaires, fibromyalgie
- Tendinites +++
- Suite de phlébite

Contre-indications : aucune connue aux doses physiologiques.



## GAULTHERIE COUCHEE :

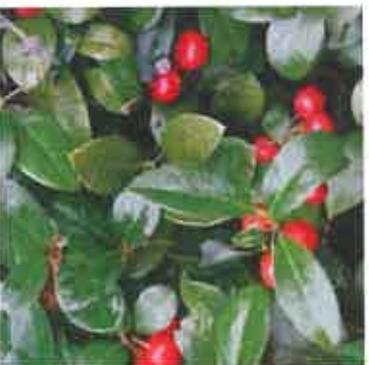
Wintergreen, Palomnier, *Gaultheria procumbens* L.

### Propriétés thérapeutiques :

- Anti-inflammatoire +++ à note circulatoire,
- antispasmodique+++ : anticoagulant, antiagrégant plaquettaire, favoriserait la cicatrisation.
- Cicatrisante
- Vasodilatatrice+
- Hypotensive

### Indications thérapeutiques :

- Peau et muqueuses en cas de prurit, œdème, eczéma inflammatoire
- Hématome, ecchymose
- Tendinite
- Traumatisme, entorse, contusion
- Massage sportif
- Rhumatisme, arthrose



**Contre-indications :** aucune connue aux doses physiologiques.

Peut donner à l'état pure des réactions cutanées suite à son action révulsive, d'où la nécessité de la diluer dans de l'HV pour les applications locales.

Certains déconseillent l'application sur des zones étendues notamment en cas de prise concomitante d'anticoagulant.

## HELYCHRISE ITALIENNE :

Immortelle, *Helichrysum italicum* var. *italicum* G.Don

### Propriétés thérapeutiques :

C'est « la plante de la vascularisation sanguine », impact vasculaire majeure :

- Anticoagulante, fluidifiante sanguin, activant la micro-circulation artérielle
- Anti hématome++++ le plus puissant connu, action exceptionnelle sur les hématomes externes et internes, mêmes anciens...

-Fibrinolytique, elle détruit les caillots par son action enzymatique.

- Anti-Inflammatoire, antalgique
- Mucolytique, expectorante
- Cicatrisante cutanée

### Indications thérapeutiques :

-Phlébite, varice, artérite, polyarthrite (rééducation des traumatismes osseux, rééducation de fractures, maladie de Dupuytren, canal carpien)

- Hématome+++
- Plaies avec hématome
- Rhumatismes



**Contre-indications :** veillez à ne pas l'appliquer sur : la ceinture abdominale de la femme enceinte, les patients sous anticoagulants, et de ne pas dépasser des doses supérieures à 3 gouttes trois fois par jour.

## LAURIER NOBLE :

*Laurier d'Apollon, Laurier sauce, Laurus nobilis L.*

### Propriétés thérapeutiques :

- Anti sclérosant, antalgique, lutte contre le vieillissement
- Neurotonique, stimulant cérébral
- Anti-infectieux léger, immunostimulant, bactéricide, virucide, fongicide
- Régulateur lymphatique
- Antispasmodique, expectorant et mucolytique

### Indications thérapeutiques :

- Rhumatisme, arthrose, arthrite
- Douleurs articulaires
- Affections cutanées
- Affections bronchiques : emphysème, bronchite et asthme surinfecté.
- Adénopathie, troubles lymphatique

**Contre-indications :** aucunes connues aux doses physiologiques, mais modérer l'usage par voie cutanée car allergisant potentiel.



## LAVANDE ASPIC :

*Lavande en épis, Lavandula spica (lattifolia)*

### Propriétés thérapeutiques :

- Détoxifiante
- Cicatrisante
- Expectorante et mucolytique
- Antalgique ++, anti-inflammatoire
- Tonicardiaque

### Indications thérapeutiques :

- Brulures sévères en première intention++++
- Piqûres, plaies, escarres
- Mycose des pieds( pied d'athlètes)
- Toux quinteuse+++
- Arthrose
- Névrite

**Contre-indications :** Aucune connue aux doses physiologiques.



## LAVANDE VRAIE :

*Lavande vraie*= *savvage*; *lavande officinalis*=*cultivée*; *Lavandula vera Miller*, *Lavandula angustifolia Miller*

### Propriétés thérapeutiques :

- HE très polyvalente
- Spasmolytique puissant
- Active sur le SNC : apaise, calme, protège
- Cicatrisant et régénérant cellulaire
- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Anti-infectieuse
- Tonocardiaque hypotensive

### Indications thérapeutiques :

- Crampes musculaires
- Toux et asthme
- Nervosisme, angoisse
- Affections cutanées en tout genre : cicatrices, allergies, dermatoses infectieuses
- Inflammations circulatoire : phlébite, artérites, capillarites,
- Cédèmes
- Rhumatismes

Contre-indications : aucune connue aux doses physiologiques.



## SAPIN BAUMIER :

*Abies balsamea*

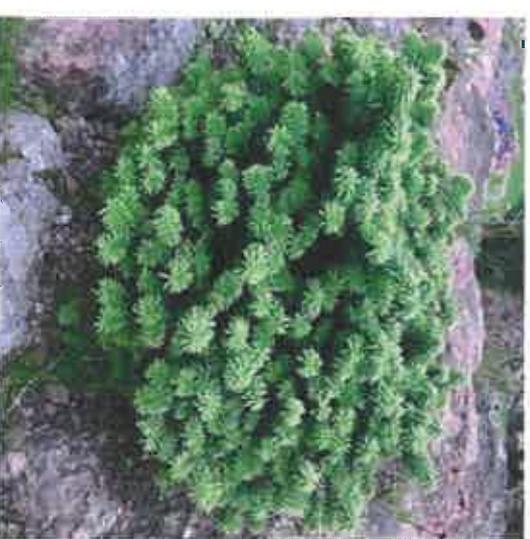
### Propriétés thérapeutiques :

- Antiseptique respiratoire
- Antitussive, expectorante et oxygénante
- Antalgique rhumatismale
- Tonique générale
- Antiasthénique

### Indications thérapeutiques :

- Congestion des voies respiratoire
- Antiseptique aérien
- Rhumatologie : arthrose, arthrite, tendinite, raideur articulaire.
- Courbatures musculaires

Contre-indications : aucune connue aux doses physiologiques.



• Propositions d'autres huiles essentielles pour des déficiences :

**La peau :**

- Infiltrats cellulitiques : Cèdre de l'atlas, Palma rosa
- Infiltrats cellulalgiques : Cèdre de l'atlas, Palma rosa
- La cicatrisation : Lavande Aspic, Carotte, Millepertuis
- L'inflammation : Ciste ladanifère

**Les articulations :**

- La raideur : Bouleau jaune
- La douleur : Romarin à camphre, Camomille matricaire, Myrrhe amère
- L'inflammation : Romarin à camphre, Camomille matricaire, Myrrhe amère

**Les muscles :**

- Les contractures : Romarin à camphre, Ylang-Ylang, Menthe poivrée
- Les douleurs : Camomille matricaire, Romarin à camphre, Menthe poivrée

-La détente, la relaxation : Camomille romaine, Petit grain bigarade

**Les systèmes circulatoires :**

- Améliorer, favoriser la circulation veineuse : Lentisque pistachier
- Améliorer la circulation lymphatique : Citron zeste, Tea-tree, Niaouli

**L'appareil respiratoire :**

- Calmer et apaiser la respiration : Ravintsara
- Favoriser une détente globale : Petit grain bigarade
- Favoriser les défenses immunitaires :** Thym à thujanol

## • Les huiles végétales adaptées à la pratique du kiné :

### 🌿 ARNICA :

Propriétés thérapeutiques :

- Apaise les tensions musculaires
- Contrôle les épanchements

Indications thérapeutiques :

- Traumatismes, contusions
- Ecchymoses



### 🌿 CALLOPHYLE :

Propriétés thérapeutiques :

- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Antiradiculaire
- Protectrice du système circulatoire

Indications thérapeutiques :

- Rhumatologie : sollicitations musculaires, tendineuses et articulaires
- Escarres, plaies
- Drainage lymphatique



### 🌿 MILLEPERTUIS :

Propriétés thérapeutiques :

- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Apaisante, adoucissante
- Régénère la peau

Indications thérapeutiques :

- Brûlures (après soleil) mais attention : photo sensibilisante !
- Rhumatologie



### 🌿 NOISETTE :

Propriétés thérapeutiques :

- Très pénétrante, fluide et adoucissante.

Indications thérapeutiques :

- Idéale comme excipient pour notre profession, à utiliser sans modération.



## COMMENT REALISER UN MELANGE

Certains mélanges peuvent convenir pour différentes pathologies car certaines huiles essentielles ont un terrain d'action assez large. C'est pourquoi les mélanges proposés sont réalisés avec les HE « indispensables pour un MK ». Cependant, il est certain que préparer un mélange adapté à chaque pathologie est encore mieux, libre à vous d'utiliser l'aromathérapie à votre rythme.

Pour encore plus de simplicité et de précision dans votre démarche de soin par les HE, vous pouvez recommander à votre patient qu'il aille de lui-même demander une préparation à son pharmacien; celle-ci lui sera alors totalement adaptée.

En ce qui concerne l'application, vous pouvez utiliser les HE pures pour application locale (deux-trois gouttes), dans un but très précis, par exemple : HE *Hélichryse italienne* sur les hématomes.

Pour masser, il est préférable d'utiliser une base pour vous faciliter l'application et que le massage soit plus agréable.

En pratique, il est judicieux d'utiliser les huiles végétales comme excipient, elles se mélangent très bien aux HE et minimisent les effets indésirables qu'il peut y avoir entre différentes HE. D'autre part, vous créez une synergie HE/HV doublement active

En règle générale, on préconise de mélanger trois HE en même temps, à part égale ou dans des proportions variant du simple au triple les unes par rapport aux autres.

On préconise de faire des mélanges avec une dilution HE à 3% dans de l'HV:

Soit 20gouttes HE dans 15ml HV ou 40 gouttes HE dans 30 ml HV.

## MELANGES PROPOSES

Les mélanges qui suivent sont réalisés avec les HE de la « Trousses du MK » de façon à vous en proposer qui puissent être utilisés pour différentes pathologies.

Cela à pour but de vous familiariser avec les HE, et d'avoir peu de préparations à réaliser.

Vous pouvez par la suite retravailler chaque mélange pour qu'il soit encore plus spécifique à une pathologie ou pour un patient.

### **-Rachialgie :**

3 gttes HE *Eucalyptus citronné*

3 gttes HE *Gaulthérie couchée*

3 gttes HE *Laurier noble*

Dans 5 ml HV *Millepertuis*+10 ml HV *Noisette*

### **-Rhumatologie :**

*\*Périarthrite scapulo-humérale :*

3 gttes HE *Gaulthérie couchée*

3 gttes HE *Eucalyptus citronné*

3 gttes HE *Laurier noble*

1 gtte HE *Hélichryse italienne*

Dans 5 ml HV *Calophylle* +10 ml HV *Noisette*

**\*Arthrose :**

3 gttes HE Eucalyptus citronné

3 gttes HE Gaulthérie

3 gttes HE Sapin baumier

Dans 5 ml de HV Calophylle + 10ML HV Noisette

**\*Tendinite :**

Idem que pour l'arthrose.

**-Entorse :** idem que pour arthrose

**-Cicatrices :**

3 gttes HE Lavande Vraie

3 gttes HE Hélichryse italienne

Dans 5 ml HV Rose musquée + 10 ml HV Millepertuis ou Calophylle

Autre à ajouter: HE millepertuis, Carotte

**-Hématome :**

HE Hélichryse italienne peut être appliquée pure directement sur l'hématome.

En massage :

3 gttes HE Hélichryse italienne

3gttes HE Cyprès vert

Dans 5 ml HV Calophylle +10ML HV Noisette.

**-Oedème :**

3 gttes HE Cyprès vert

3gttes HE Lavandin Abrial

3gttes HE Hélichryse italienne

Dans 5 ml HV Calophylle + 10ml HV Noisette.

**-Récupération musculaire chez le sportif :**

3 gttes HE Gaulthérie couchée

3 gttes HE Lavandin Abrial

3 gttes HE Basilic tropical

Dans 5ml HV Calophylle +10ml HV Noisette

Le mélange pour les tendinites peut également être utilisé ici.

**-Brûlures :**

5 gttes HE Lavande vraie

3 gttes HE Hélichryse italienne

Dans 5ml HV Calophylle + 5ml HV Rose musquée.

## RECAPITULATIF

Déficiences	HE adaptées	HV adaptées
<b>LA PEAU :</b> -Infiltrats cellulitiques -Infiltrats cellulalgiques -Cicatrisation -Inflammation	Palma Rosa, Cyprès Katafray Cèdre de Virginie, Hélichryse italienne, Eucalyptus citronné Lavande Aspic, Ciste Lavande Vraie, Carotte Géranium, Gaulthérie, Ylang-Ylang Laurier Noble	Jojoba Millepertuis Rose musquée Macadamia Amande douce Callophyle
<b>ARTICULATIONS :</b> -Raideur -Douleur -Inflammation	Gaulthérie, Katafray, Lavande Aspic, Laurier Noble, Ylang-Ylang, Basilic exotique Menthe poivrée Sapin baumier Hélichryse italienne Eucalyptus citronné	Macadamia Noisette Arnica Millepertuis

Déficiences/ Pathologie	HE adaptées	HV adaptées
<b>MUSCLES :</b> -Contractures -Douleurs -Détente, relaxation	Gaulthérie Sapin Baumier Menthe poivrée Basilic exotique Lavande Vraie Eucalyptus citronné Ylang-Ylang	Arnica Macadamia Noisette
<b>SYSTEMES CIRCULATOIRES :</b> -Améliorer et Favoriser la circulation veineuse -Améliorer la circulation lymphatique	-> Hélichryse, Cyprès, Lentisque pistachier, Lavande Vraie, Basilic exotique -> Cèdre de virginie, Arbre à thé, Cyprès, Niaouli Lavande Aspic Bois de cèdre	Calophylle Jojoba Macadamia Millepertuis Noisette

Déficiences/ Pathologies	HE adaptées	HV adaptées
<b>APPAREIL RESPIRATOIRE :</b> -Calmer et apaiser, Favoriser la détente globale	-> Lavande officinale Orange douce Eucalyptus radié Eucalyptus Globulus Pin sylvestre -> Laurier noble	Amande douce Noisette
-Favoriser les défenses immunitaires	Arbre à thé Ravintsara Miaouli Sapin baumier	
<b>RACHIALGIES :</b>	Eucalyptus citronné Gaulthérie couchée Laurier Noble	Arnica Millepertuis Noisette
<b>RHUMATOLOGIE :</b> -PSH -Tendinite -Arthrose	Gaulthérie couchée Eucalyptus citronné Laurier noble Lavande Vraie	Arnica Calophylle Noisette

Déficiences/ Pathologie	HE adaptées	HV adaptées
<b>ENTORSES :</b>	Eucalyptus citronné Gaulthérie couchée Laurier Noble Lavande Vraie	Arnica Calophylle Noisette
<b>CICATRICES :</b>	Carotte Lavnde Vraie Hélichryse italienne Millepertuis	Calophylle Millepertuis Rose musquée
<b>HEMATOME :</b>	Hélichryse italienne Cyprès vert	Arnica Calophylle Noisette
<b>BRULURES :</b>	Lavande Aspic Lavande Vraie Hélichryse italienne	Calophylle Rose musquée
<b>RECUPERATION MUSCULAIRE APRES EFFORT SPORTIF :</b>	Gaulthérie couchée Basilic exotique Lavande Vraie Menthe poivrée	Arnica Noisette

## LES PRODUITS EN VENTE EN PHARMACIE

### ♦ Les HE et les HV :

Le plus souvent on trouve des HE et des HV des laboratoires Pranarom®, Phytosun arom®, Arkopharma® ou encore Weleda®, qui vendent tous des HE 100% pures et naturelles et chémotypées.

Ces laboratoires peuvent également vous proposer des « produits tout fait » que vous pouvez utiliser directement pour le massage.

D'autres laboratoires auprès desquels vous pouvez commander vos Huiles ou préparations toutes prêtes:

-EONNA® : N°1 en kinésithérapie et spécialisé en Kiné du sport de haut niveau

-COSBIONAT® : aromathérapie du docteur Jean Valnet

-AROMATHERA France®

-IPHYM PHARMA et PLANTES®

-COMPTOIR DU PHARMACIEN®

-MERCK MEDICATION FAMILIALE®

-PHYTOTEST®

-ARKOMEDICA®

-SANOFLORE®

♦ Enfin, il existe des laboratoires spécialisés dans l'aromathérapie et qui confèrent une qualité médicale et artisanale :

-DISTILLERIE FLORIHANA ®

-ESSENCIAGUA®

-PHYTOPHAR®

-SEVESSENCE®

♦ Certaines pharmacies vendent également des préparations toutes faites proposées par les laboratoires pour diverses pathologies...



***Si vous constatez des symptômes tels que nausées, vomissements, perte d'équilibre, vertiges n'hésitez pas à appeler la permanence téléphonique du centre antipoison le plus proche :***

- Paris : 01.40.05.48.48
- Lyon : 04.72.11.69.11
- Marseille : 04.91.75.25.25
- Bordeaux : 05.56.96.40.80
- Toulouse : 05.61.77.74.47
- Rennes : 02.99.59.22.22.
- Nancy : 03.83.92.36.36

**Livres :**

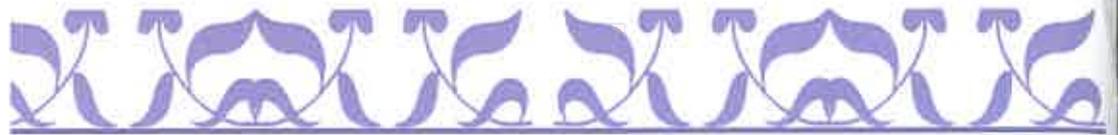
- Traité d'aromathérapie scientifique et médicale. Michel Faucon.
- Traité de phytothérapie. Docteur Jean Michel Morel.
- L'aromathérapie. se soigner par les plantes. Dominique Baudoux.
- Ma bible des huiles essentielles. Danièle Festy.
- Les cahiers d'aromathérapie selon l'école française. D. Baudoux, A. Zahiri.

**Revue :**

Les huiles essentielles. introduction à l'aromathérapie. Kinésithérapie la revue, 2007;(61):13-42

**Formation proposée :**

Aromathérapie et kinésithérapie. Docteur Faucon.



**Livret réalisé par Mélanie Frey  
Pour la réalisation du mémoire de fin d'année  
En vue de l'obtention du DE Masseur-Kinésithérapeute.**

