

# Initiation à l'aromathérapie



***Les huiles essentielles, c'est quoi ? Comment les obtient-on ?***

***Apprenez comment vous les procurer et à quel prix !***

***Vous saurez tout sur les différents moyens d'utilisation, les bons dosages et à quoi faire attention.***

# Aromathérapie

Etymologie :

Latin « aroma », grec « arôma » = arôme, aromate.

Grec « therapeia » = soin, cure

L'aromathérapie est l'utilisation médicale des extraits aromatiques de plantes

Cela la différencie de la phytothérapie qui fait usage de l'ensemble des éléments d'une plante.

## ***Une huile essentielle, c'est quoi ?***

C'est l'extrait aromatique d'une plante ! C'est là que se trouvent toutes ses vertus. C'est son âme en quelque sorte !

Les plantes produisent d'elles-mêmes des huiles essentielles pour subvenir à leurs besoins vitaux !

Pour attirer des animaux ou insectes afin d'assurer leur reproduction par transport de graines ou pollinisation. Mais aussi pour éloigner certaines espèces qui pourraient leur être nuisibles !

Elles leur servent aussi de moyen de protection contre les bactéries et les champignons, de protection contre les rayons du soleil ou, au contraire, pour augmenter son effet !

Une plante a l'intelligence de fabriquer l'huile essentielle adaptée afin de tuer uniquement la quantité de bactéries nécessaire et ainsi de respecter son écosystème.

Ce qui signifie par exemple qu'une huile essentielle tuera les bactéries responsables d'un trouble intestinal, mais préservera ceux nécessaires au bon fonctionnement de sa flore.

## ***Comment obtient-on une huile essentielle ?***

Depuis très longtemps, l'homme a compris que les plantes ont des pouvoirs thérapeutiques. Mais pour pouvoir se soigner avec des plantes qui n'étaient plus de saison, ou encore qui poussaient dans d'autres contrées, il fallait trouver un moyen de conservation ! Une plante séchée perd ses propriétés thérapeutiques après un an.

C'est ce qui a poussé ces ancêtres qu'on appelait alors sorciers, druides ou encore guérisseurs, à extraire les huiles essentielles des plantes qui agrémentaient leurs potions.

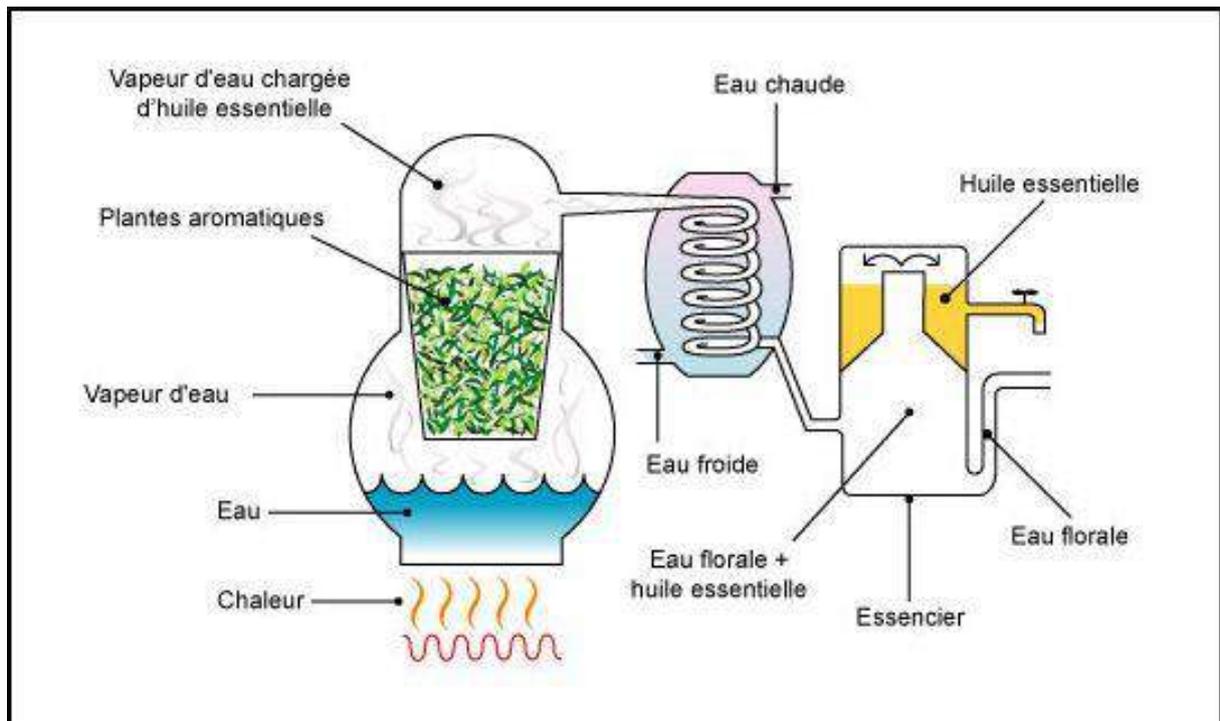
On peut utiliser différentes parties de plantes pour extraire son huile essentielle !

Les fleurs, sommités fleuries, feuilles, racines, bois, graines, résine, fruits, écorce, rameaux, bourgeons, aiguilles, etc.

## Les différents moyens d'extraction

### La distillation :

Elle se fait au moyen d'un alambic. Sous la partie de la plante voulue, on fait bouillir de l'eau. La vapeur traverse le végétal et emporte les extraits aromatiques. Ensuite, la vapeur passe dans un serpentin et se refroidit. Le Condensé qui en ressort s'appelle le distillat, il se déverse dans un essencier. Là, est séparée l'huile essentielle de l'hydrolat (eau florale).



### L'absolu :

C'est une huile essentielle qui n'a pas été distillée à la vapeur d'eau. Pour des raisons différentes, comme la fragilité de la plante qui ne survivrait pas à la distillation, des huiles essentielles qui ne se laissent pas emporter par la vapeur ou encore une question de rendement !

Pour le faire, on dissout la matière végétale dans un solvant (hexane), on appelle la pâte odorante qui en résulte une concrète.

Ensuite, cette concrète est amenée à ébullition pour extraire le solvant. Puis on purifie et liquéfie cette pâte à l'aide d'alcool pour obtenir l'absolu.

### Extrait au CO<sub>2</sub> supercritique

Similaire à la distillation, mais on utilise du gaz carbonique à la place de l'eau. Investissement de production très coûteux.

### Pressage à froid :

Pour les huiles essentielles d'agrumes, les zestes sont directement pressés !

### Attar :

Technique ancestrale compliquée et bien maîtrisée seulement en Inde ! Extraction à la vapeur d'eau avec une couche de copeaux de bois de santal ou de copahu sous le végétal.

### L'enfleurage :

Ne se pratique plus. Les plantes étaient collées une à une sur une masse de graisse animale. L'extrait aromatique s'y déposait ! L'opération se répétait plusieurs fois. C'était un gros travail pour un moindre rendement.

## **Se procurer une huile essentielle !**

Avant d'utiliser une huile essentielle, il est important de bien la choisir ! Et la première étape passe par l'achat !

Sur l'étiquette de la fiole, vous devez obligatoirement trouver les indications suivantes :

- Être spécifiée pure et naturelle.
- Le nom vernaculaire (français).
- Le nom scientifique (latin).
- Le chémotype.
- La provenance.
- La partie de la plante utilisée.
- Le numéro de lot du laboratoire.



En s'assurant de ses indications, vous vous assurez l'authenticité du produit. En ce qui concerne la qualité, il en va de votre confiance au fournisseur et de vos expériences...

Afin d'être certain d'utiliser la bonne plante, il faut absolument l'identifier avec son nom scientifique (latin).

Il est également important de comprendre ce que sont la nomenclature et le chémotype !

### **La nomenclature :**

C'est l'identité de la plante.

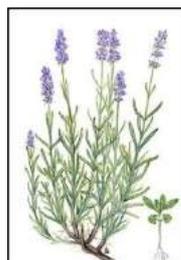
1. Un nom vernaculaire, en langue commune (pour nous en français) : ex Lavande vraie
2. Le même nom, mais version scientifique (toujours en latin) : ex : *Lavandula angustifolia*

Le nom scientifique est toujours une nomenclature binomiale, donc de deux mots !

Le genre et l'espèce

*Lavandula angustifolia*

Genre            Espèce



Et ceci nous permet de savoir exactement à quelle plante nous avons affaire !

- *Lavandula angustifolia* = Lavande vraie.
- *Lavandula latifolia* = Lavande aspic.
- *Lavandula stoechas* = Lavande stoechade.
- *Lavandula hybrida* = Lavandin.

Il est très important d'y faire attention pour identifier ces Lavandes ! Car toutes sont du même genre, mais d'espèces différentes, et chacune a ses propres propriétés et contre-indications !

Nous pourrions comparer cela à des personnes de même prénom, mais de familles différentes. Marie Martin, Marie Jaccard, Marie Ducommun etc. Ces personnes se prénomment toutes Marie, mais de par leurs provenances de familles différentes, leurs caractères, qualités et défauts seront différents.

**À savoir :** La Lavande vraie se trouve sous différents noms vernaculaires, elle est aussi appelée Lavande officinale ou Lavande fine ! Mais si vous connaissez son nom latin, vous êtes sauvé !

### **Le chémotype :**

C'est ce qui définit la principale molécule contenue dans l'huile essentielle, abrégé par « CT » sur le flacon.

Lorsqu'une huile essentielle est produite, elle est ensuite obligatoirement analysée par un laboratoire avant d'être mise sur le marché.

Cette analyse s'appelle une chromatographie, et elle révèle les molécules présentes dans l'huile et leurs quantités !

Prenons pour exemple le thym vulgaire. En fonction de plusieurs facteurs comme l'ensoleillement, le terrain ou encore la zone géographique où il a poussé, cette plante ne va pas produire les mêmes molécules, mais reste tout de même du thym vulgaire (*Thymus vulgaris*) !

La différence de production de ces molécules va avoir une nette incidence sur les propriétés et contre-indications de l'huile essentielle. Par exemple, un thym qui sortira une grande quantité de thymol sera dermocaustique et brûlera la peau, alors qu'un thym qui sortira une grande quantité de linalol sera sans contre-indications. Un Thym qui sortira du géraniol aura la particularité d'être cardiotonique ! D'où l'importance capitale d'analyser une plante avant de la mettre en vente !

Cette chromatographie nous révèle donc la principale molécule produite par la plante et contenue dans l'huile essentielle. Ce qui définit donc son chémotype et va permettre de nommer cette huile !

Ex : Thym vulgaire CT linalol = *Thymus vulgaris* linalol

Si nous reprenons le comparatif avec une personne, Marie Martin élevée à la montagne, Marie Martin élevée en ville, Marie Martin élevée en Afghanistan ! C'est la même personne, mais qui selon son chemin de vie n'aura pas développé le même caractère, les mêmes qualités et les mêmes défauts.

Le N° de lot correspond à l'analyse du laboratoire et permet à l'acheteur de s'assurer de l'authenticité du produit et de sa composition !

### ***Le prix d'une huile essentielle ?***

Les prix varient beaucoup d'une huile à l'autre et c'est normal ! Il est défini par plusieurs facteurs comme la rareté de la plante, son rendement de distillation ou encore le moyen de récolte.

Pour se rendre compte de la quantité de plantes utilisées pour 1 litre :

- Clou de girofle            6 à 7 kilos
- Lavande                    60 kilos
- Rose                        3 à 4 tonnes
- Mélisse                    4 à 12 tonnes

Pour une huile essentielle de néroli, les fleurs d'oranger doivent être cueillies à la main et avant midi. Le coût de la main d'œuvre entre en considération.

Donc, si vous trouvez une huile de rose au prix de la lavande, il ne faut pas l'acheter !

## Comment les utiliser !

### En diffusion

Pour toutes les utilisations psycho-émotionnelles.

Le nerf olfactif va directement au cerveau sans passer par le cerveau analytique, appelé cortex. De ce fait, l'odeur n'est pas analysée et donc ne peut être censurée, ce qui permet à l'huile essentielle d'aller nous toucher directement dans l'émotionnel et d'y délivrer son message.

- Dans un diffuseur à air froid de préférence.
- En spray dans de l'alcool ou de l'eau. La vodka est une bonne alternative, elle est peu coûteuse et inodore. Pour les sprays à l'eau, il faudra souvent secouer le flacon, car l'huile ne se dilue pas définitivement dans l'eau.
- Sur des pierres à huile essentielle.
- Sur un mouchoir ou l'oreiller.
- Humer directement la fiole.
- Dans l'eau du bain, dans une tasse de lait ou de crème qu'on déverse dans l'eau une fois le bain coulé. On peut également faire du sel de bain en mettant les huiles essentielles dans du sel marin et laisser infuser 2 semaines dans un bocal fermé. Attention aux huiles dermocaustiques et photosensibilisantes).

### En application cutanée

La meilleure voie !

Le corps absorbe par la peau les molécules de l'huile essentielle, elles sont ensuite véhiculées et utilisées là où il y a besoin !

- Application pure.
- Application diluée dans une huile végétale.
- Application dans des crèmes, baumes ou onguents.

**À savoir :** Certaines huiles sont dermocaustiques et il faut faire attention en les utilisant de cette façon ! La plante des pieds est assez robuste pour absorber ces huiles sans l'effet de brûlure ! Attention également aux huiles photosensibilisantes ! Faire un test avec une goutte de l'huile essentielle pure ou de la préparation dans le pli du coude !

- S'il n'y a pas de réaction dans les 20 minutes, il n'y a pas d'allergie ou de sensibilisation !
- S'il y a une rougeur dans les 20 minutes, il y a une sensibilisation, il faut donc diluer un peu plus !
- S'il y a une allergie, elle se manifestera généralement ailleurs que là où l'huile a été appliquée ! Dans ce cas, il ne faut pas utiliser cette huile essentielle ou cette préparation.
- S'il y a réaction bien après les 20 minutes, ce n'est certainement pas une allergie ou une sensibilisation, mais une détoxification du corps grâce à l'huile essentielle ! Dans ce cas, cessez l'utilisation et appliquez de l'huile végétale !

### **Par voie orale**

Faire particulièrement attention aux contre-indications et dans le doute sous contrôle d'un spécialiste !!!

Intéressant pour travailler sur les problèmes du tractus digestif, ou pour des prises de quantité importante (en cure par exemple).

- En dilution dans l'eau, grâce à une solution solubilisante (Fludol Solubol, Disper) ou dans une huile végétale. Les huiles essentielles se diluent également très bien dans le sucre (miel ou sirop)
- En lapage sur le dos de la main (attention aux huiles photosensibilisantes).

**À savoir :** A éviter chez les femmes enceintes et les enfants !

Une huile ingérée passe par le foie et y perd une partie de son efficacité, d'où l'intérêt de préférer la voie cutanée !

Attention aux huiles dermocaustiques, il faut impérativement les diluer à un maximum 10% avant de les ingérer !

### ***A quel dosage ?***

Pour définir le dosage il faut savoir de quelle façon doit agir l'huile essentielle !

1. *Par fonction directe : virus, infection, douleur*
2. *De façon informationnelle : message psycho-émotionnel ou hormonal, stimulation d'une fonction*

Pour une utilisation thérapeutique de fonction directe, il faut des quantités parfois assez importantes. De plus, chaque individu a besoin d'une quantité différente. Ceci en rapport à son âge, son poids, sa carrure et son état de santé ! En cas de doute, Il est vivement recommandé de demander conseil à un spécialiste pour définir le dosage et le mode d'administration !

Pour une utilisation informationnelle, les quantités doivent être minimales, ce qui vous permet d'expérimenter plus aisément !

Il faut évidemment prendre en considération l'huile utilisée, en faisant attention à ses contre-indications !

Une adaptation du dosage au cas par cas est évidemment plus efficace ! Mais voici un tableau pour vous permettre d'expérimenter seul !

Dosages pour adulte sans problème de santé majeur ! **Pas adaptés aux enfants de - 12 ans !**

Mode d'utilisation	Fonction directe	Façon Informationnelle
<b>Diffusion :</b>		
Diffuseur	-	7 gouttes
Oreiller, mouchoir, pierre	-	1-3 gouttes
Spray	-	Dilution à 10%
Bain	-	20 gouttes
<b>Application cutanée :</b>		
Pure Fonction directe, pour état grippal en friction.	Poids de l'individu divisé par 2 = le nombre de gouttes maximum Ex : individu de 80kg = 40 gouttes 3X / jour	2-3 gouttes 3X / jour
Diluée à 1% pour un soutien psycho-émotionnel	-	Au besoin
Diluée à 1% pour entretien et prévention	-	5 gouttes 3X / jour
Diluée à 3% pour problème inflammatoire ou circulatoire	20 gouttes 3X / jour jusqu'à 6X/jour en cas de crise	-
Diluée à 5% pour un tissu cutané stressé	20 gouttes 3X / jour	-
Diluée à 10% pour boutons et acné	20 gouttes 2X / jour	-
Diluée à 20% pour une douleur faible	20 gouttes 3X / jour jusqu'à 6X/jour en cas de crise	-
Diluée à 50% pour une douleur forte	20 gouttes 3X / jour jusqu'à 6X/jour en cas de crise	-
<b>Orale :</b>		
Pure	2-3 gouttes 3X / jour Jusqu'à 6X/jour en cas de crise	1 goutte au besoin
Diluée à 10% dans une solution solubilisante.	20-30 gouttes 3X / jour jusqu'à 6X/jour en cas de crise	10 gouttes au besoin
Formule sublinguale, diluée à 50% dans une huile végétale	4 gouttes sous la langue 3X / jour jusqu'à 6X/jour en cas de crise	1 gouttes sous la langue au besoin

## **Dosages enfant :**

**Utiliser uniquement des huiles essentielles sans contre-indications !**

**Application cutanée :** Toujours diluée !

Dès 1 an dilution à 3%	Dès 2 ans dilution à 5%	Dès 3 ans dilution à 10%
Dès 4 ans dilution à 15%	Dès 5 ans dilution à 20%	Dès 6 ans dilution à 25%
Dès 7 ans dilution à 30%	Dès 8 ans dilution à 35%	Dès 9 ans dilution à 40%
Dès 10 ans dilution à 45%	Dès 11 ans dilution à 50%	Dès 12 ans dosage adulte

**Orale :**

1. Toujours diluée.
2. Pas avant 7 ans.
3. Seulement la moitié de la dose minimale adultes !

Ceci jusqu'à 12 ans

**Diffusion :**

Il n'y a pas de contre-indications, les dosages sont les mêmes que pour les adultes.

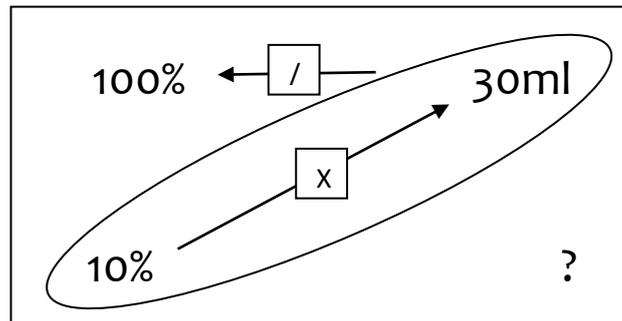
*Il ne faut pas oublier que dans quelques gouttes d'huile essentielle se trouve l'équivalent d'un jardin.... Donc mieux vaut trop peu ! que trop !*

### **La dilution :**

On peut diluer une huile essentielle pour deux raisons :

- En diminuer l'intensité (sensibilité, dosage enfant, énergétique, etc.) dans ce cas le nombre de gouttes de l'huile essentielle diluée est le même que si on l'avait utilisée pure.
- Pour faciliter son utilisation (solubilisant pour prise orale dans l'eau, dilution dans une huile végétale pour un massage) là on adapte le nombre de gouttes en fonction de la dilution ! Si nous avons prévu 4 gouttes pures et que nous avons une dilution à 50 %, on prend 8 gouttes.

Utiliser la règle de 3



$$\frac{10 \times 30}{100} = 3 \text{ml}$$

Ou alors, aidez-vous du tableau des dilutions !

### ***A quoi faut-il faire attention ?***

#### **Les contre-indications :**

##### **Photosensibilisante**

Tous les agrumes et quelques autres huiles ! Elles contiennent des molécules qui captent les rayons solaires et laissent des traces indélébiles sur la peau. Donc on peut les utiliser en application à condition de ne pas s'exposer au soleil pendant 24 heures minimum.

##### **Dermocaustique**

Ces huiles essentielles contiennent des molécules qui irritent ou brûlent la peau et les muqueuses ! Il ne faut jamais les appliquer pures, et en dilution à très faible dosage (maximum 10%) ! Ou alors sous la plante des pieds !

##### **Utérotonique**

Qui va stimuler l'utérus, donc à éviter chez une femme enceinte !

### **Neuro toxique**

Toxique pour le système nerveux. À éviter chez les femmes enceintes, les enfants de moins de 7 ans et les sujets épileptiques !

### **Hépatotoxique**

Toxique pour le foie. À éviter chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 7 ans !

### **Epiléptogène**

Qui pourrait déclencher une crise d'épilepsie. À éviter chez les sujets épileptiques !

### **Abortive**

Qui pourrait déclencher une interruption de grossesse. À éviter chez les femmes enceintes !

## ***Règles de base !***

- L'aromathérapie est une médecine alternative qui aide et soutient lors d'un traitement médical, mais ne le remplace en aucun cas !
- Si vous recevez de l'huile essentielle dans les yeux rincer avec de l'huile végétale, pas à l'eau !
- En cas d'ingestion accidentelle ne pas faire vomir ! D'abord boire une bonne quantité d'huile végétale, ça va diluer l'huile essentielle, et si le sujet vomit, au moins l'huile essentielle ne repasse pas pure dans l'œsophage !
- Pas d'huile essentielle pure ou dermocaustique sur les muqueuses génitales !
- Pas d'huile essentielle dans le conduit auditif !
- Pas d'huile végétale dans une plaie, on y met les huiles essentielles pures, et évidemment pas les dermocaustiques !
- Beaucoup d'huiles sont possibles d'utilisation pour la même pathologie ! C'est pourquoi il est important de réfléchir avant d'agir et ainsi de porter son choix sur une huile efficace et pas forcément hors de prix !
- En règle générale 30 gouttes = 1 ml

### **Conservation**

Sur les fioles vous trouverez toujours une date d'expiration, ceci pour des raisons légales, mais les huiles essentielles se gardent longtemps (une dizaine d'années) et se bonifient même avec l'âge ! Celles d'agrumes ne sont pas distillées mais sont des pressions d'écorce et pourraient toutefois se garder moins longtemps !

**À savoir :** Mettez une couche de scotch sur les étiquettes pour éviter qu'elles ne deviennent illisibles à cause des coulures ! Et étiquetez vos préparations, même avec un nez fin on oublie vite ce qu'il y a dans les fioles !

# L'aromathérapie énergétique.

Quand on parle d'énergie, il faut bien comprendre que l'on ne parle pas du mot énergie « je suis plein d'énergie, j'ai de la force, du pep's... » Mais de l'énergie : un fluide immatériel soutenant la vie !

Il y a 3 sortes d'énergies !

- Notre propre énergie (le Qi) qui circule en nous à travers nos chakras et méridiens.
- L'énergie du ciel (énergie universelle).
- L'énergie de la terre (tellurique).

Notre corps peut se connecter aux deux dernières pour augmenter notre Qi, et se nettoyer !

Notre Qi est influencé par notre émotionnel, et influence notre état physique !

Ce qui veut dire qu'une émotion peut affaiblir notre énergie et causer un problème physique !

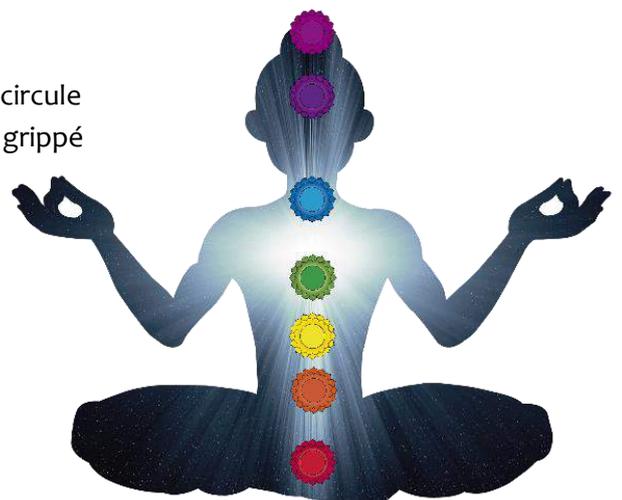
Inversement, un problème physique peut affecter notre émotionnel, ce qui crée un cercle vicieux !

Donc l'énergétique est liée à l'émotionnel et au physique !

## Les chakras

Le mot « chakra » vient du sanskrit et veut dire « roue ». Ils ont été nommés ainsi parce que la roue fonctionne comme une dynamo. Si un chakra reçoit du courant, il tourne et fournit lui-même du courant. En fournissant du courant, il peut tourner, etc. Ces 7 rouages énergétiques sont situés en ligne droite au centre de notre corps du coccyx à la fontanelle. C'est un système double, en lien sur les plans physique et énergétique.

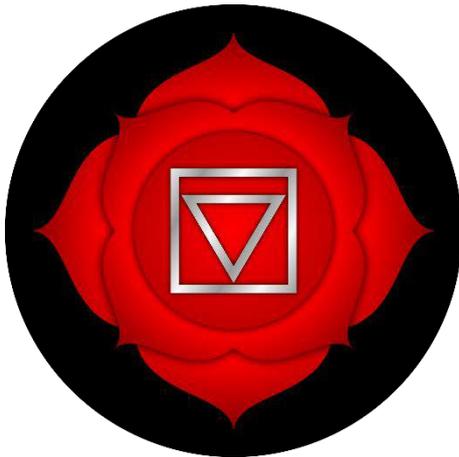
Lorsqu'ils fonctionnent (tournent) correctement, l'énergie circule parfaitement dans notre corps, mais lorsqu'un chakra est « grippé ou bloqué » on parle alors de blocage énergétique, qui se résulte par un symptôme physique.



Chacun gère à la fois des émotions et des parties du corps physique ! Lorsqu'un mal physique se manifeste, il faut voir cela comme un témoin lumineux sur le tableau de bord d'un véhicule ! C'est-à-dire que le corps signale qu'il est victime d'un problème !

Selon l'endroit du corps où se trouve ce problème, on peut définir à quel chakra le problème est lié, et de ce fait cibler les émotions qui ont pu en être la cause ! On pourra alors définir sur quelle affection psycho-émotionnelle travailler pour améliorer l'état physique.

Le travail sur les chakras permet de mettre de la conscience sur ce qui nous arrive. La conscience est un état, une fonction, qui évolue et chaque espèce a un état de conscience. Il est possible de se connecter à l'état de conscience d'une autre espèce en travaillant avec la Deva de la conscience de l'espèce (la Deva est un être collectif qui représente tous les êtres d'une espèce).



## 1<sup>er</sup> Chakra, Racine

### « Muladhara »

**Signification :** Racine, appui.

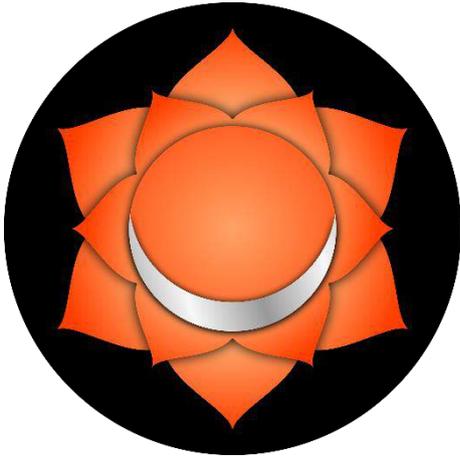
**Intention :** Je suis, je survis.

**Élément :** la terre.

**Blocage par :** La peur.

**Vertus :** La force, la vitalité, la volonté, la vivacité.

**Physique associé :** Os, système lymphatique, membres inférieurs, prostate, vessie, reins, organes d'élimination, gros intestin, rectum, organes génitaux externes, surrénales, nez, sinus maxillaires, gencives, dents, vertèbres coccygiennes et sacrées basses.



## 2<sup>ème</sup> Chakra, Sacral

### « Svadisthana »

**Signification :** Douceur.

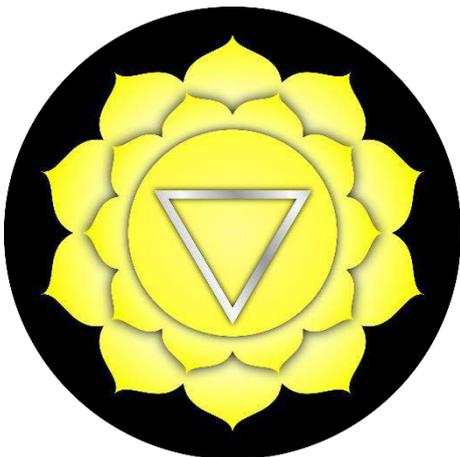
**Intention :** Je ressens.

**Élément :** L'eau.

**Blocage par :** La culpabilité.

**Vertus :** L'imagination, la créativité, l'équilibre, la stabilité.

**Physique associé :** Organes génitaux internes, côlon ascendant, appendice, testicules, ovaires, utérus, trompes, intestin grêle, système d'assimilation, système de reproduction, langue, vertèbres sacrées hautes et lombaires basses.



## 3<sup>ème</sup> Chakra, Plexus solaire

### « Manipura »

**Signification :** Joyau resplendissant. Je veux, je rayonne.

**Intention :** Je veux, je rayonne.

**Élément :** Le feu.

**Blocage par :** la honte.

**Vertus :** Le calme, la liberté. La sérénité, l'illumination.

**Physique associé :** Système digestif, muscles, peau, estomac, foie, rate, vésicule biliaire, pancréas, bas de l'œsophage, duodénum, yeux, vertèbres lombaires hautes et dorsales basses.



## 4<sup>ème</sup> Chakra, Cœur

« Anahata »

**Signification :** Non-touché, indemne.

**Intention :** J'aime.

**Élément :** L'air.

**Blocage par :** Le chagrin.

**Vertus :** L'ouverture, le partage, la radiance, la bienveillance.

**Physique associé :** Système immunitaire, système respiratoire, système circulatoire, poumon, cœur, médiastin, poitrine, bras, thymus, vertèbres dorsales moyennes.



## 5<sup>ème</sup> Chakra, Gorge

« Vishuddha »

**Signification :** Purifier.

**Intention :** Je communique.

**Élément :** L'éther.

**Blocage par :** Les mensonges.

**Vertus :** La communication, l'expression, la transition, l'affirmation.

**Physique associé :** Oreilles, œsophage, voies respiratoires supérieures, gorge, cou, épaules, bras, mains, cordes vocales, bouche, thyroïde, métabolisme, vertèbres cervicale basses et moyennes.



## 6<sup>ème</sup> Chakra, 3<sup>ème</sup> Œil

« Ajna »

**Signification :** Prendre conscience.

**Intention :** Je vois.

**Élément :** Le son intérieur.

**Blocage par :** les illusions.

**Vertus :** L'intuition, la vision, l'absolu, la conscience.

**Physique associé :** Yeux, front, tempes, visage, système endocrinien, croissance, hypophyse, hypothalamus, axis, atlas.



## 7<sup>ème</sup> Chakra, Coronal

« Sahasrara »

**Signification :** Mille.

**Intention :** Je sais, je suis.

**Élément :** La lumière (vibration spirituelle).

**Blocage par :** Les attachements.

**Vertus :** La reliance, le contact, la connexion, l'unification.

**Physique associé :** Crâne, cerveau, cervelet, tronc cérébral système nerveux, épiphyse, glande pinéale.

## **Les Méridiens**

Les méridiens et leurs ramifications sont le système de communication qui permet la circulation du Qi dans tout l'organisme. À l'image de nos veines et artères qui transportent le sang dans notre corps, les méridiens sont pareils, ils parcourent nos membres pour transporter l'énergie. La médecine traditionnelle chinoise travaille sur les méridiens, les points d'acupuncture se trouvent tout au long de leurs trajets.

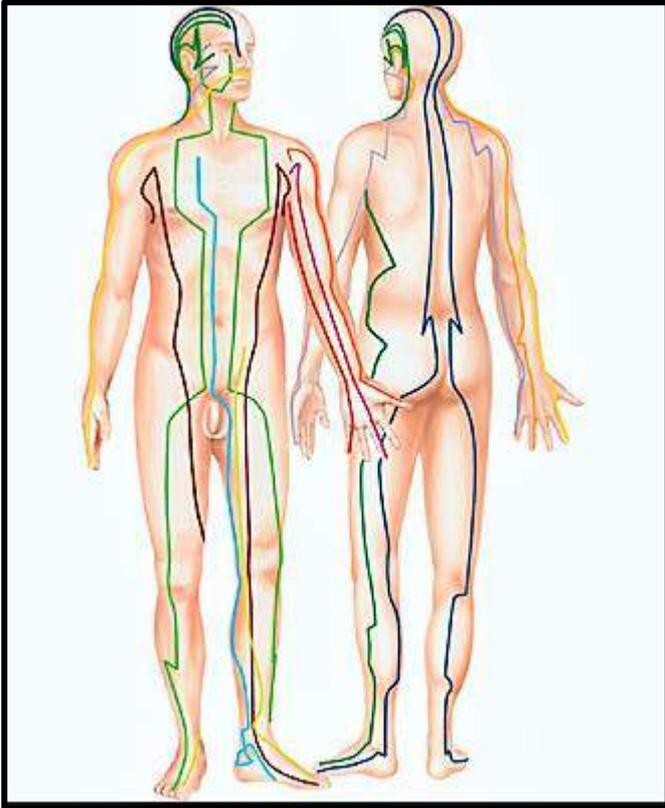
Ils sont d'énergie Yin ou Yang et ils sont associés aux 5 éléments :

- Métal
- Eau
- Bois
- Feu
- Terre

Il y a 2 méridiens principaux qui se trouvent le long de la colonne des chakras :

- À l'avant du corps le méridien Conception (yin).
- À l'arrière du corps le méridien Gouverneur (yang).

Et de 12 paires qui fonctionnent en une ronde de 24 heures. Chaque méridien a ses 2 heures de fonctionnement optimal au cours de cette ronde. L'heure de la journée à laquelle apparaît régulièrement un symptôme peut être une indication du dysfonctionnement d'un méridien.



1. Rate – pancréas de 09h à 11h (terre, yin)
2. Cœur de 11h à 13h (feu, yin)
3. Intestin grêle de 13h à 15h (feu, yang)
4. Vessie de 15h à 17h (eau, yang)
5. Reins de 17h à 19h (eau, yin)
6. Maître cœur de 19h à 21h (feu, yin)
7. Triple réchauffeur de 21h à 23h (feu, yang)
8. Vésicule biliaire de 23h à 01h (bois, yang)
9. Foie de 01h à 03h (bois, yin)
10. Poumons de 03h à 05h (métal, yin)
11. Gros intestin de 05h à 07h (métal, yang)
12. Estomac de 07h à 09h (terre, yang)

Chaque méridien possède un point d'entrée et un point de sortie, les points Ting. Il est possible de dynamiser un point Ting avec une huile essentielle en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre ou de le calmer en tournant dans le sens contraire. On peut aussi faire un massage le long du trajet d'un méridien avec une huile essentielle adaptée.

## **Les corps auriques**

Autour du corps physique, nous possédons une enveloppe énergétique que l'on appelle « aura » et qui regroupe sept corps subtils. Ils sont invisibles, sauf pour notre 3ème œil qui peut les percevoir avec entraînement. Ils peuvent aussi être perçus avec les mains ou de façon intuitive.

Le corps physique, dit dense, comprend l'anatomie, l'histologie (étude des tissus), la biologie, etc. Il comprend les 5 sens. Toutes les maladies, les dérangements qui se voient, se constatent, concernent le corps physique dense. Ce qui signifie que ce dernier est un résultat. Il peut être comparé à un tableau de bord, une douleur devient alors une lampe témoin qui s'allume.

Plus les corps subtils sont éloignés du corps physique, moins ils sont denses, c'est-à-dire plus légers, plus délicats et également plus difficile à percevoir. Dans l'ordre du plus près du corps en s'éloignant, voici les sept corps subtils qui composent notre aura :

### *Plan physique (le corps)*

#### **1- Le corps éthérique**

Le corps éthérique est la copie énergétique de notre corps physique. C'est le plus dense des corps subtils et il protège le corps physique des impuretés traversant nos corps énergétiques. Il est détectable au toucher avec un peu de pratique. Dans le corps éthérique, se trouvent nos instincts et notre ressenti physique. Le corps éthérique fait aussi partie du corps physique dense, ils sont tous les deux liés au chakra racine. La manière dont nous vivons dans notre corps indique comment circule en nous l'énergie éther. Et la circulation de cette dernière détermine notre état de fatigue.

Les huiles essentielles sont précieuses pour influencer le corps éthérique et pour aider à transformer le corps physique.

#### **2- Le corps émotionnel**

Il contient notre ressenti émotionnel, autant les émotions du moment que celles refoulées et cristallisées depuis longtemps. Ces émotions stagnantes bloquent le flux énergétique et, si elles sont ignorées, peuvent descendre dans le corps éthérique et affecter le corps physique.

Entre le corps éthérique et le corps émotionnel, nous trouvons 95% de nos maladies. Le corps émotionnel doit se manifester, soit en montant dans le cérébral (et ça agite le mental.), soit en s'exprimant dans le corps physique.

Le corps émotionnel est lié au chakra sacré.

#### **3- Le corps mental**

Le corps mental est le siège de notre ego, notre conscience, nos pensées et nos raisonnements. Il contient aussi nos croyances et nos conditionnements, qui eux aussi peuvent entraver le flux énergétique, car nous sommes faits pour vivre libres de croyances. Les croyances nous retiennent

dans un cadre bien défini et influent sur notre façon de voir la vie, d'agir, de réagir. Quand le corps mental est sain, les croyances sont fluides et ne deviennent pas des absolus. Ainsi, l'intellect respire mieux. Un corps mental en santé aura une répercussion bénéfique sur le corps émotionnel, dont les émotions liées à certaines de nos croyances pourront être libérées elles aussi, et le tout influera également sur les corps éthérique et physique où l'énergie coulera plus librement. Il est lié au chakra du plexus solaire.

*Plan Astral (l'âme)*

#### **4- Le corps astral**

Le corps astral est un point de transition et une barrière de protection entre le plan physique et le plan spirituel. C'est d'ici que vient notre force vitale. C'est aussi là où l'on s'évade lorsque on s'endort ou que l'on atteint l'état alpha dans une méditation. Il est lié au chakra du cœur, et tout comme lui est au centre et fait le lien.

*Plan Spirituel (l'esprit)*

#### **5- Le corps causal**

Dans ce corps, apparaît la notion de karma. On y retrouve tout ce qui concerne nos vies antérieures. C'est dans ce corps que sont assimilés tous les résultats durables de l'activité humaine, c'est là que sont stockées, pour être transmises à l'incarnation suivante, les germes de toutes les qualités. Le corps causal persiste à travers l'entière évolution de l'homme et à travers plusieurs incarnations, il s'épanouit au fil de la croissance et de cette évolution. Il est lié au chakra de la gorge.

#### **6- Le corps bouddhique ou christique**

C'est le portail de l'Initiation, il régit toutes les interactions et toutes les actions de l'ensemble des membres de tous les règnes du cosmos. En le franchissant, sous la conduite des anges ou des guides, la conscience s'élève pour la première fois jusqu'au Corps Christique, afin d'y goûter l'unité qui est à la base de toute la diversité, de toute la séparation des plans inférieurs. Il est relié au chakra du 3ème œil.

#### **7- le corps atmique ou divin**

Une fois atteint ce plan ultime, nous sommes en mesure de nous défaire du cycle des réincarnations et réintégrer la conscience spirituelle. Il est lié au chakra coronal.

Corps Physique

Corps Ethérique

Corps Emotionnel

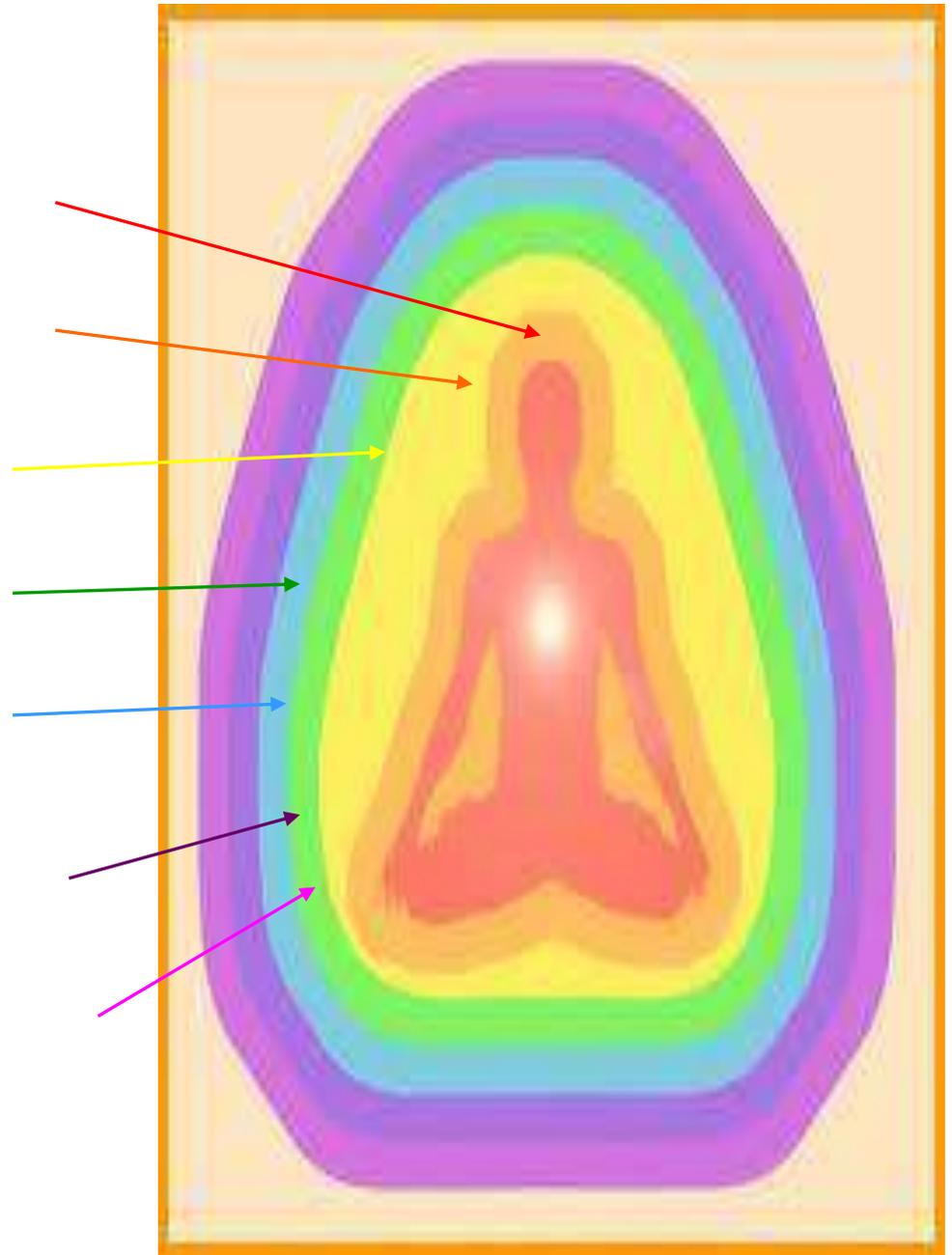
Corps Mental

Corps astral

Corps Causal

Corps Bouddhique

Corps Atmique (Divin)



## **Les différents moyens d'utilisation**

En aromathérapie énergétique, il existe plusieurs façons d'utiliser les huiles essentielles pour travailler en subtilité sur les corps auriques, les chakras et les méridiens.

### **En diffusion :**

- Dans un diffuseur, 7 gouttes maximum.
- Sur des pierres à huile essentielle, 3 gouttes maximum.
- Sur un mouchoir ou l'oreiller, 3 gouttes maximum.
- Humer directement la fiole.
- Dans l'eau du bain 20 gouttes maximum.

*Aucune contre-indication, sauf pour le bain où il faut faire attention aux huiles dermocaustiques et photosensibilisantes).*

### **En massage :**

En fonction informationnelle, donc dosée faiblement.

- 1% à 3% pour un massage énergétique
- 3% pour un massage d'ancrage.

Donc maximum 10 gouttes pour 10ml d'huile végétale.

*Prendre en considération les contre-indications de chaque huile essentielle.*

*Attention aux huiles dermocaustiques et photosensibilisantes.*

### **Nettoyage aurique :**

1 goutte dans les paumes des mains, frotter et nettoyer l'aura.

*Attention aux huiles dermocaustiques et photosensibilisantes.*

**Vibratoire :**

- Vibratoire, porter dans sa poche une fiole d'huile essentielle permet un soutien psycho-émotionnel, le corps vibre avec l'huile.

*Aucune contre-indication.*

**Sprays :**

- Spray aurique. (Autour de soi)
- Spray de nettoyage. (Autour de soi ou dans les 4 coins d'une pièce)
- Spray de protection. (Autour de soi ou encadrement de porte)
- Spray aurique. Se vaporiser autour du corps et rester au moins 20 minutes dans l'effluve.

Diluée dans une base d'alcool (vodka) entre 1% ou 2%.

*Aucune contre-indication.*

Plus on veut travailler dans un corps éloigné, plus on dose finement.

Spray de 30ml :

- Corps divin et 7<sup>ème</sup> chakra, 1 goutte.
- Corps Bouddhique et 6<sup>ème</sup> chakra, 2 gouttes.
- Corps causal et 5<sup>ème</sup> chakra, 3 gouttes.
- Corps astral et 4<sup>ème</sup> chakra, 4 gouttes.
- Corps mental et 3<sup>ème</sup> chakra, 5 gouttes.
- Corps émotionnel et 2<sup>ème</sup> chakra, 6 gouttes.
- Corps éthérique et 1<sup>er</sup> chakra, 7 gouttes.

## **Spray aurique, la marche à suivre**

1. Faire une demande avec intention et laisser son intuition choisir les huiles essentielles, nombre au feeling.
2. Ressentir chaque huile en plaçant le flacon sur son cœur, et noter le ressenti (émotions, sensations, mots, couleurs, etc.) sans le juger.
3. Comparer les ressentis aux propriétés de l'huiles et faire les liens pour comprendre ce qu'elles vont apporter.
4. Décider du cheminement chronologique à suivre et placer les flacons à la suite devant soi. Le plus près de soi et le premier à agir.
5. Tester la composition en entourant la ligne de flacons des deux mains et ressentir.
6. Faire les changements chronologiques si besoin.
7. Décider des quantités de chaque huile en fonction de leurs actions.
8. Insérer les huiles dans le flacon dans l'ordre chronologique choisi, le faire en conscience.
9. Compléter avec l'alcool, laisser de la place pour pouvoir secouer le flacon.
10. Choisir une dernière huile pour ajouter une synthèse énergétique au spray.
11. Aligner le flacon spray et le flacon d'huile de synthèse et ressentir.
12. Changer d'huile si besoin.
13. Ajouter une goutte au spray, fermer et secouer.

Diffuser en arc de cercle autour de soi en 5 coups de spray, minimum une fois par jour et rester au moins 20 minutes dans l'effluve.

Commencer à gauche et ne pas regarder en haut (risque d'alcool dans les yeux)

En résumé, en aromathérapie, nous allons :

- Déceler la cause émotionnelle d'un problème physique, en utilisant les chakras et méridiens comme grille de lecture.
- Travailler dans l'émotionnel en transmettant des messages dans les corps auriques.
- Agir sur les chakras et méridiens afin d'améliorer des symptômes physiques !

**À savoir :** Faites confiance à votre système énergétique et laissez votre corps choisir son huile essentielle ! Un tirage au sort fait en intention est toujours surprenant de vérité et d'efficacité !

# Cosmétique

## ***Pourquoi utiliser des cosmétiques naturels et les faire soi-même ?***

Pour garantir la rentabilité et la conservation de leurs produits, l'industrie cosmétique utilise des substances nocives pour notre organisme et pour l'environnement !

La peau recouvre la totalité de notre corps ! Et tout ce que nous lui appliquons entre dans notre organisme ! Nous devrions être capables d'avalier tout ce que nous lui infligeons !

La nature nous fournit une multitude de produits de qualité et bénéfiques à notre santé !

La santé passe aussi par la peau, donc pourquoi se priver de collaborer avec les fleurs, les arbres, les minéraux et les abeilles !?!

Cette initiation a pour but de vous donner des techniques de fabrication de bases, que vous pourrez modifier et expérimenter à votre guise ! Les nombreuses recettes proposées sur Internet sont souvent très intéressantes au niveau des textures recherchées et des excipients, elles sont malheureusement souvent erronées au niveau des principes actifs ! Un grand nombre d'entre elles comportent souvent des aberrations quant aux huiles essentielles utilisées ! Ou toutes les informations ne sont pas franchement données !

Exemple : Beaucoup de recettes comportent des huiles essentielles d'agrumes ! Ce qui est aberrant alors qu'on a vu que ces huiles sont photosensibilisantes !

L'industrie du cosmétique utilise vraiment ces huiles, mais elles ont été modifiées ! On leur retire la furocoumarine, molécule responsable de cette fameuse photosensibilisation ! Ces versions sont évidemment bien plus onéreuses !

Un grand nombre de recettes cosmétiques comportent également des quantités exagérées de Rose de Damas, qui est extrêmement chère !

Et malheureusement trop souvent le facteur écologie n'est pas pris en compte ! Le bois de rose est une huile magnifique, mais l'arbre est actuellement en voie de disparition, et l'huile ne devrait plus être sur le marché depuis 2011 ! Donc, avec parcimonie, si vous avez la chance d'en posséder !

## La composition.

- **Le principe actif :** La substance active, l'ensemble de composants qui possède un effet thérapeutique.
- **L'excipient :** Un excipient désigne toute substance autre que le principe actif. Son utilisation est destinée à apporter une consistance donnée, et un moyen de véhiculer les principes actifs ! (La plupart des produits utilisés comme excipient dans un cosmétique naturel ont aussi des qualités de principe actif !)
- **L'adjuvant :** Substance qui aide à la fabrication ou à la conservation du produit.

### Les ingrédients

- *Principes actifs*
  - **Huiles essentielles :** Ce sont des concentrés de plante ! Leur efficacité en tant que principe actif est puissante ! De par leur haute concentration, elles doivent être utilisées avec parcimonie en cosmétologie ! Certaines d'entre elle ont des contre-indications d'utilisation et ne doivent pas entrer dans la composition de cosmétique !
- *Excipient et principe actif*
  - **Huiles végétales :** Ce sont d'excellents excipients qui font également office de principe actif ! Chacune a ses vertus, certaines sont plus grasses que d'autres ! Choisir uniquement des huiles pressées mécaniquement, par première pression à froid, ou par centrifugation, et évidemment BIO de préférence !
  - **Macérats huileux :** Huile végétale dans laquelle on a fait macérer une plante ! L'huile est alors renforcée par les vertus de la plante choisie ! Facilement réalisable soi-même ! 1/3 de plante, 2/3 d'huile végétale. Exposition au soleil, dans un pot à fermeture hermétique, entre 1 à 3 mois selon l'ensoleillement ! Puis on filtre !
  - **Cires d'abeille :** A entre autres un effet protecteur pour la peau et aide à la solidification des baumes et onguents !
  - **Beurres végétaux :** Pareil que l'huile, mais version solide !
  - **Miel :** Contenant des vitamines C et B et des substances nourrissante, hydratante, antioxydante, adoucissante et antibactérienne ! Très intéressant en cosmétologie !
  - **Hydrolats :** Rejet de la distillation de l'huile essentielle, l'hydrolat en a les vertus en plus petite quantité, mais il fait une excellente phase aqueuse dans la composition de cosmétique ! À choisir sur les mêmes gages de qualité que les huiles essentielles !

- **Eau de chaux** : C'est une solution saturée d'hydroxyde de calcium ( $\text{Ca(OH)}_2$ ) produite en mélangeant de la chaux aérienne à de l'eau. La chaux aérienne se dissout (faiblement) dans l'eau et le filtrat obtenu constitue l'eau de chaux. Antiseptique, fongicide et nettoyante, elle est utilisée en liniment avec de l'huile végétale pour nettoyer les fesses des bébés !
- **Infusion de plantes médicinales** : Faire bouillir de l'eau et y ajouter les plantes hors du feu ! Sinon on risque de tuer les vertus ! Puis laisser infuser 15 minutes et filtrer.
- **Gel d'aloé vera** : Apaisant, purifiant et astringent ! Idéal pour les déodorants et après rasage !
- **Argile** : Équilibrante, elle est un bon support pour les masques !
- *Excipient*
  - **Vodka** : Excellent alcool inodore et non toxique, parfait pour les sprays et parfums ! Toutefois n'étant qu'à 40° les huiles essentielles ne s'y solubilisent pas définitivement ! Il faut donc secouer la préparation avant chaque utilisation ! Contrairement à un alcool de parfumeur à 70°, plus cher et dénaturé au camphre !
- *Adjuvant*
  - **Cire Emulsifiante** : À base de graisse ou de sucre, aide à lier la phase huileuse et la phase aqueuse des crèmes. 8-10% de la préparation !
  - **Cire de candellila** : Aide à durcir les sticks à lèvres, ne s'utilise pas seule, mais en complément de la cire d'abeille !
  - **Solubol** : À base de glycérine et non toxique, permet de solubiliser les huiles essentielles dans l'eau, dilution des huiles essentielles maximum 25%!
  - **Huile essentielle de Benjoin** : Pour son pouvoir antioxydant aide à la conservation des produits !
  - **Huile végétale de germes de blé** : Pour son pouvoir antioxydant aide à la conservation des produits !
- *Produit industriel utilisable*
  - **Savon d'Alep liquide** : additionné d'huiles essentielles, il fait un excellent gel douche !
  - **Crème et lotion de base Phytomed** : Pour faire soi-même ses crèmes sans passer par la case cuisine !

#### Choix du principe actif :

- Effet thérapeutique recherché.

#### Choix de l'excipient :

- Effet thérapeutique recherché.
- Type de peau.
- Texture recherchée.

#### Choix de l'adjuvant :

- Aide à la fabrication.
- Aide à la conservation.

## **Règles de base !**

Choix des ingrédients : Toujours choisir des produits de production Bio ! On évite les huiles essentielles photosensibilisantes, et attention aux huiles dermocaustiques !

Achat : Acheter des petites quantités pour commencer !

Tests : Faites vos essais de texture avec des produits bon marché !

Production : Vos cosmétiques naturels sont sans conservateur ! Donc pas de production excessive ! Mais juste ce dont vous avez besoin !

Règles d'hygiène : Se laver les mains, utiliser des ustensiles propres et désinfectés avec de l'alcool de désinfection ! Désinfecter également les contenants !

Matériel : Utilisez un matériel uniquement dédié à la fabrication de vos cosmétiques, pas ceux de votre cuisine !

### **Le matériel :**

- Balance en milligrammes.
- Éprouvette graduée en millilitres.
- Bols en verre de différentes tailles.
- Bols en inox pour les bains-marie.
- Un bain-marie (casserole)
- Batteur.
- Thermomètres de cuisine.
- Entonnoir.
- Spatules résistantes à la chaleur.
- Passoire.
- Papier absorbant.
- Papier sulfurisé.
- Torchons.
- Pâte à relavé.
- Contenants : Pots, fioles etc....

## Les formules cosmétiques

### Les ingrédients utilisés :

#### Huileux :



Huile végétale (HV), macérat ou extrait oléique (EO).



Beurre végétal.



Cire.

#### Aqueux :



Hydrolat (HA), Eau de chaux, infusion, Gel d'aloé vera.



Alcool.

#### Adjuvant :



Cire émulsifiante, solubol.

#### Principe actif :

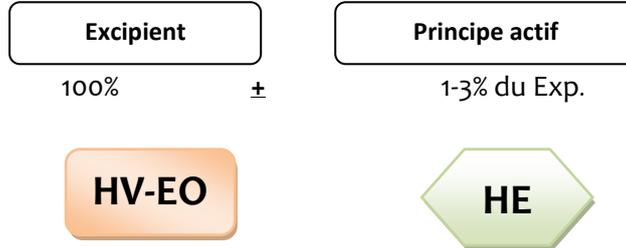


Huiles essentielles

## Composition

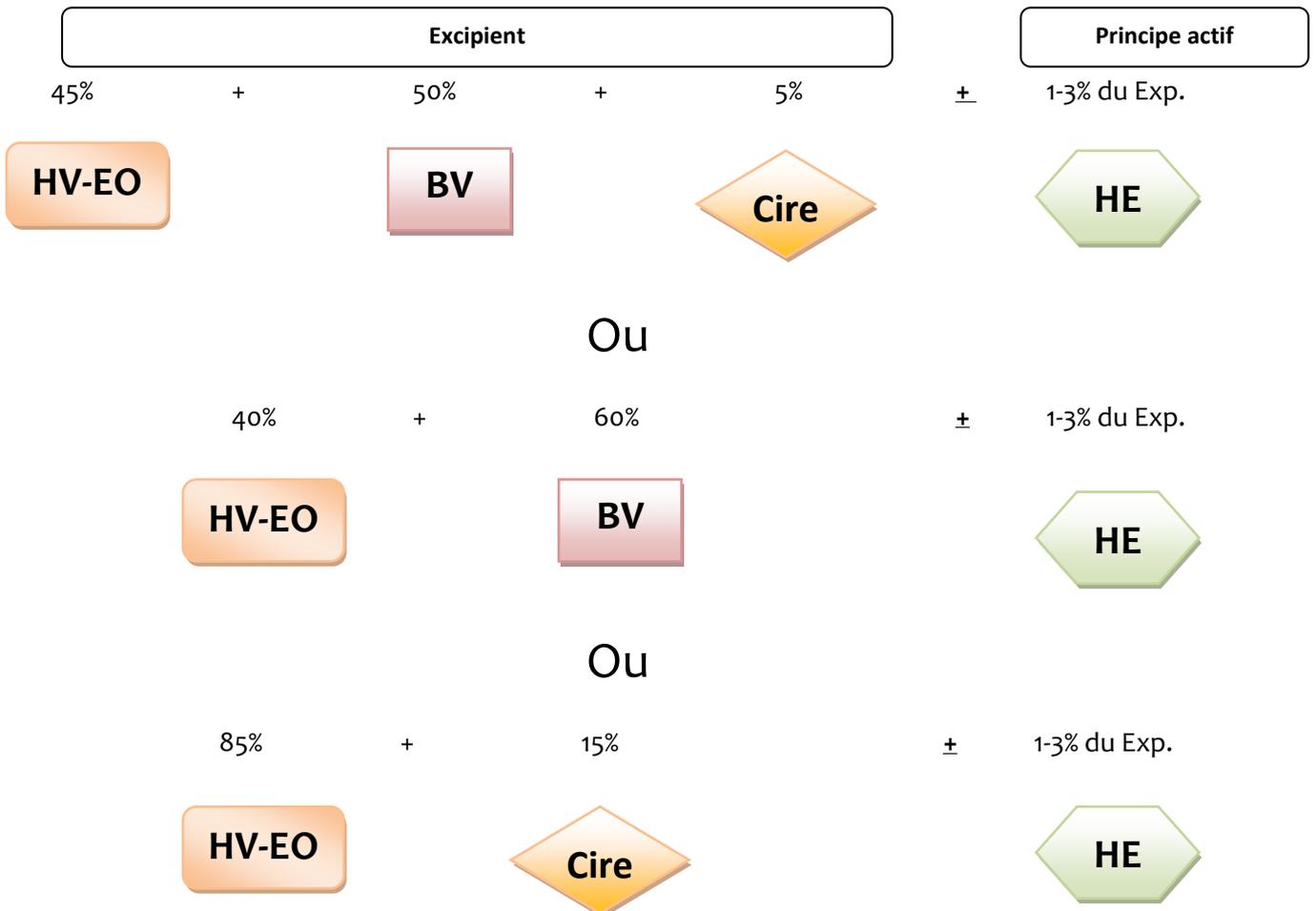
### Huileuse :

Huile de soin

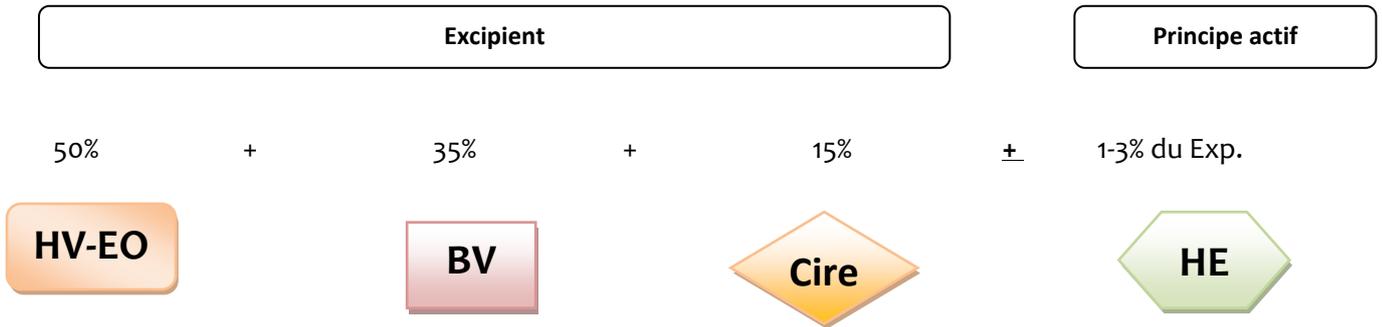


\*\*\*\*\*

Onguent



Baume

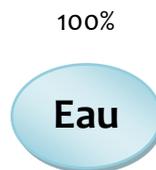


Ou

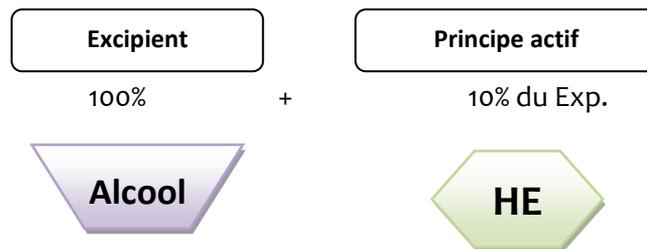


Aqueuse :

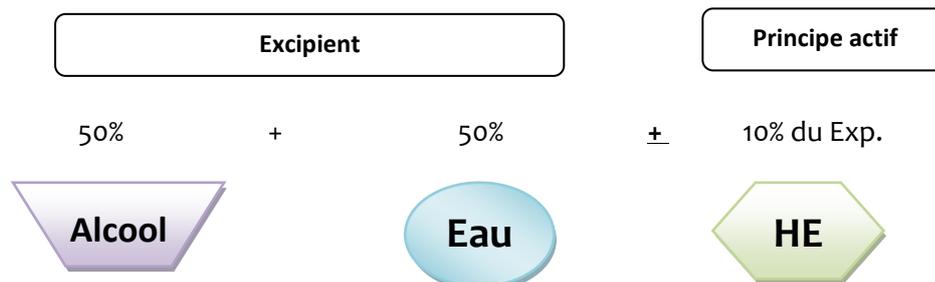
Lotion



Parfum



Parfum



Gel

Excipient

Principe actif

90%

+

10%

±

1-3% du Exp.



**Biphasée :**

Liniment

50%

+

50%

(±)

1-3% du Exp.



**Emulsion :**

Crème

Excipient

Principe actif

(20%

+

10%

+

2%

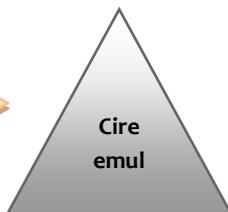
+

8%)

+ 60%

±

1-3% du Exp



Lait

Excipient

Principe actif

(15%

+

5%

+

2%

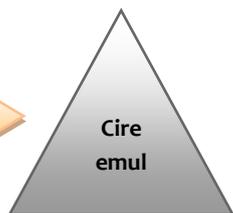
+

8%)

+ 70%

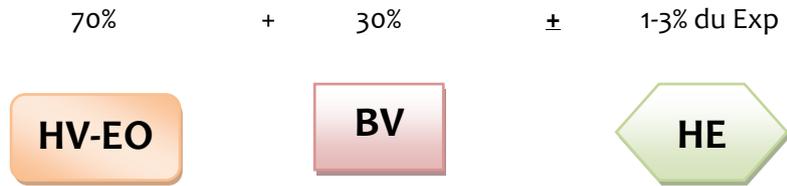
±

1-3% du Exp



**Divers :**

Soin capillaire



Beurre de massage

- Beurre végétal 50ml
- Huile végétale 50ml
- Huiles essentielles 30 gouttes

Masque

- Argile verte 15gr
- Hydrolat 10ml
- Huile végétale 15ml
- Huiles essentielles 5 gouttes

Dentifrice

- Huile végétale 30ml
- Huiles essentielles 30 gouttes

Ou

- Bicarbonate de soude 20gr
- Argile verte 20gr
- Sel de mer 5 gr
- Huiles essentielles 20 gouttes

Gommage

- Beurre végétal 50ml
- Huile végétale 50ml
- Pulpe de coco bio ou sucre de canne 10 gr
- Huiles essentielles 15 gouttes

Bains

- Lait ou crème 2,5 dl
- Huiles essentielles 20 gouttes

Sel de bain

- Sel de mer 250gr
- Huiles essentielles 50 gouttes
- Laissez reposer une semaine !

Gel douche

- Savon d'Alep liquide 100ml
- Huiles essentielles 30 gouttes

**À Savoir :** Lorsqu'on calcule la quantité de l'excipient et que celui-ci dépasse 1 ml (30 gouttes), il faut déduire cette quantité de l'excipient ! En dessous, il n'est pas nécessaire de se compliquer la tâche !