

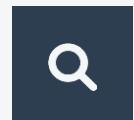


Aromathérapie

6^{ième} année officine – 2026

Céline Bizot

Ce que vous allez maîtriser aujourd'hui



Défendre le circuit pharmaceutique

Connaître les critères de qualité d'une HE et leur impact sur l'efficacité et la sécurité.



Sécuriser la dispensation

Maîtriser les modalités d'utilisation, les contre-indications et populations à risque.



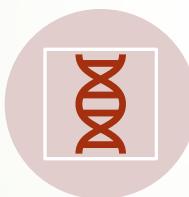
Formuler un conseil pertinent

Analyser des cas cliniques réels et proposer des solutions adaptées.

Qu'est-ce qu'une HE?



DÉFINITION



MODE
D'OBTENTION



CRITÈRES DE
QUALITÉ



PROPRIÉTÉS
PHYSICO-
CHIMIQUES



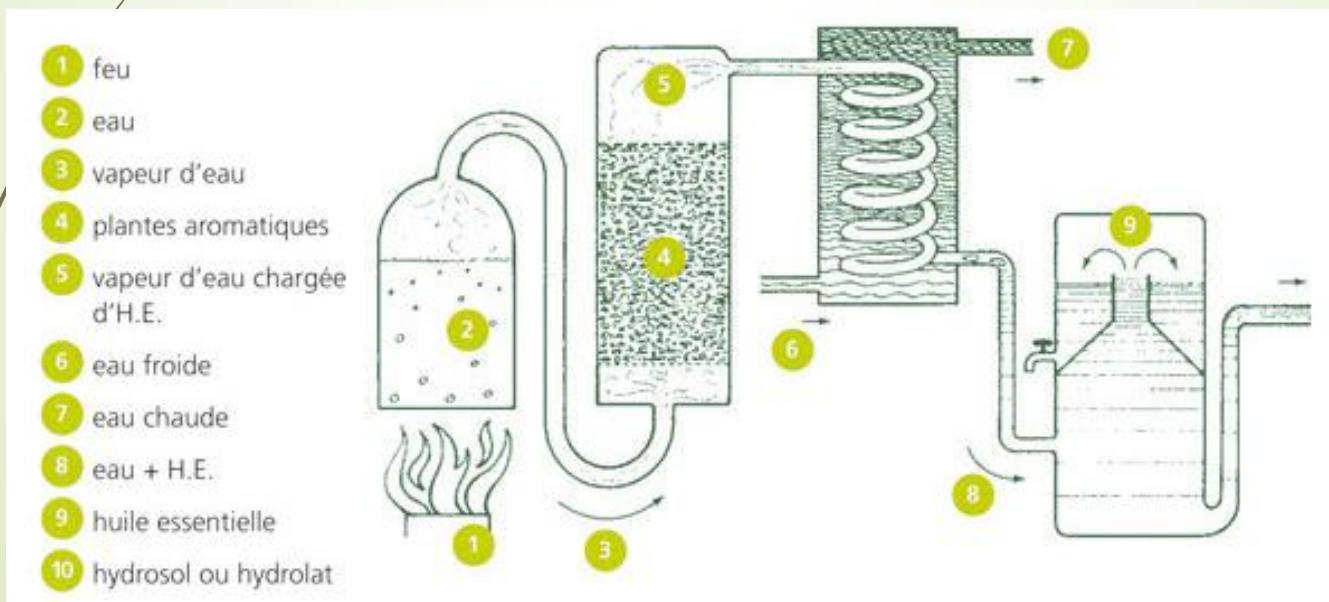
Définition

Produit odorant de **composition complexe**, obtenu à partir d'une matière première végétale **botaniquement définie**, et selon un **procédé d'extraction** défini par la pharmacopée.

Mode d'obtention

La pharmacopée autorise deux modes d'extraction.

○ La distillation à la vapeur d'eau





● L'expression à froid :

Pour les agrumes, les poches sécrétrices d'essences se trouvent dans l'écorce qu'on ne peut pas distiller. Les zestes frais sont broyés à l'aide d'une presse pour détruire les poches et ainsi libérer l'essence. Pour les agrumes, on parle donc d'essences.

Critères de qualité

► Qualité de la matière première :

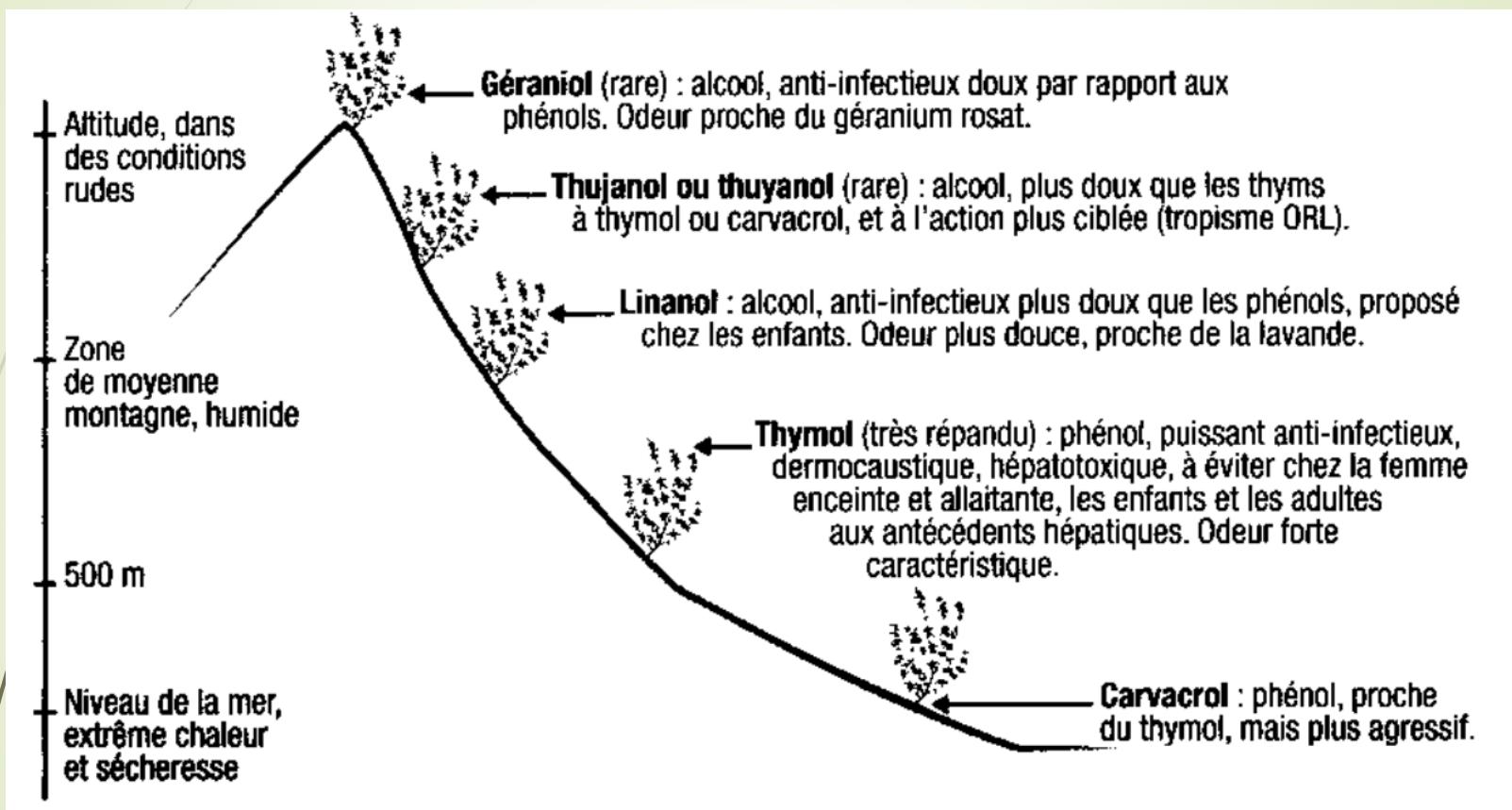
Dénomination botanique latine

Organe producteur

Origine géographique

Spécificité biochimique = chémotype







► Qualité de l'HE

La distillation doit être totale.

L'HE doit être pure, ni rectifiée, ni déterpenée...

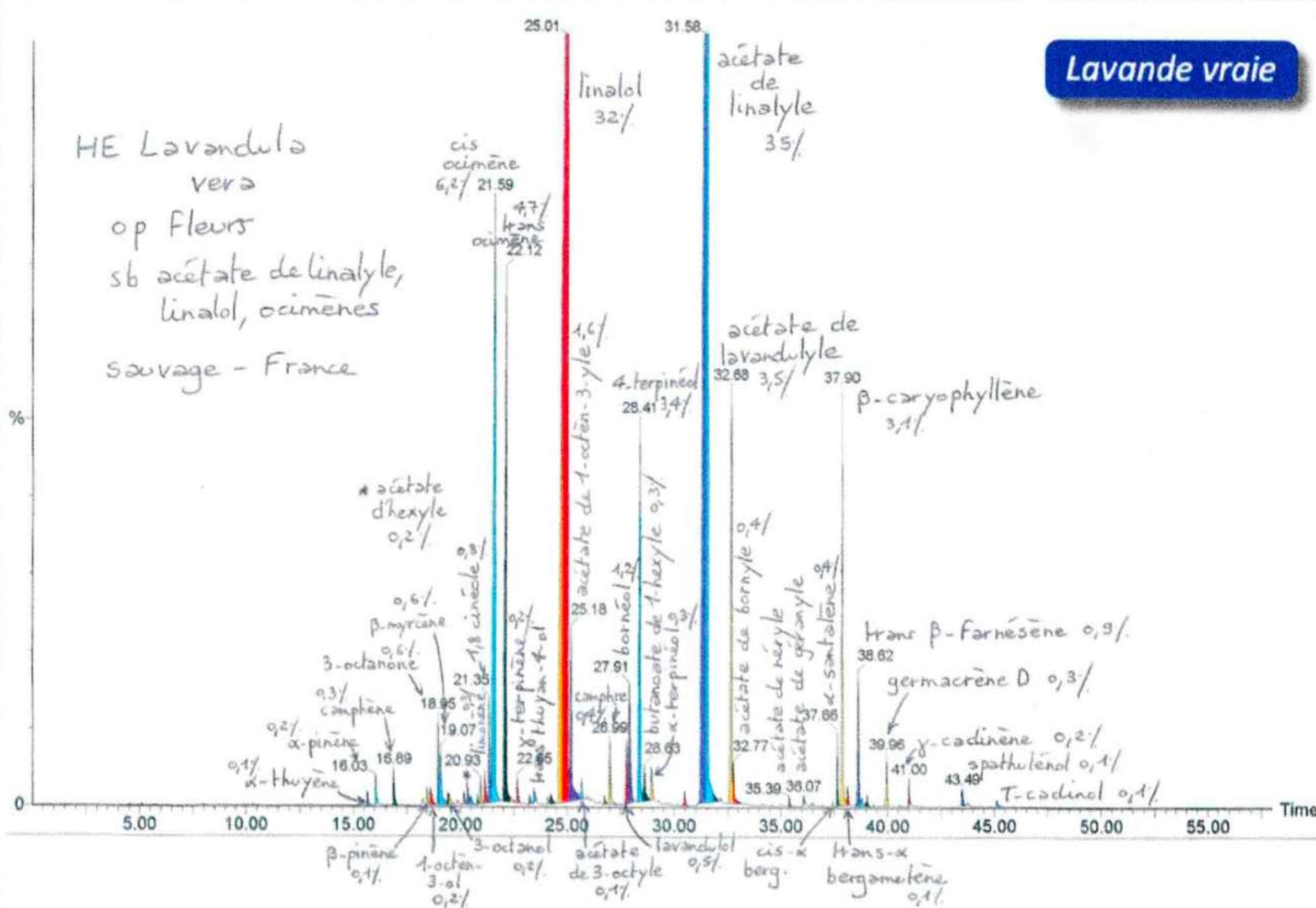
Lavande vraie

HE Lavandula
vera

op Fleurs

sb acétate de linalyle,
linalol, ocimènes

Sauvage - France



Propriétés physico-chimiques

► ...et conséquences sur leur utilisation/conservation

Les huiles essentielles sont :

Volatiles : faible durée de conservation, conditionnement étanche, ne pas chauffer, propriété permettant l'utilisation par diffusion

Lipophiles : non miscibles à l'eau, solubles dans les solvants organiques et les huiles végétales

Odorantes : prévenir le patient, répondre aux objections (c'est la molécule active qui est odorante...on ne peut donc pas dissocier l'effet thérapeutique du parfum!)

Oxydables : conservation à l'abri de l'air et de la lumière (flacon coloré)

Mode d'utilisation



Voie orale
Voie cutanée
Voie respiratoire
Précautions
d'emploi

Voie orale

Adultes

2 gouttes 3 fois / jour (toutes HE)

Enfants > 7 ans

1 goutte 3 fois / jour (toutes HE)



Sur un support : comprimé neutre, sucre, mie de pain, miel ou huile végétale



2 à 3 heures entre chaque prise



Déconseillée si lésion muqueuse buccale ou ulcère digestif



Durée de traitement : privilégier un usage ponctuel lors de pathologies aiguës. Une utilisation sur le long terme est possible en réalisant des fenêtres thérapeutiques (cures de 3 semaines avec arrêt 7 jours, ou 5 jours sur 7)

Voie cutanée

Adultes

max 10 gouttes 4 fois / jour (toutes HE)

2 à 3 h entre chaque prise

Pure ou diluée dans une huile végétale ou une crème

Enfants > 7 ans

5 gouttes 4 fois / jour (toutes HE)

2 à 3 h entre chaque prise

Pure ou diluée

De 5 à 7 ans

2 gouttes 3 fois / jour, toujours diluée

2 à 3 h entre chaque prise

De 30 mois à 5 ans

1 goutte 3 fois / jour, toujours diluée

3 à 4 h entre chaque prise

En pratique :

Dilution : 2 gouttes d'HV pour 1 goutte d'HE

Application au niveau de la zone à traiter

Si symptômes diffus ou psychiques : application sur les zones vascularisées de l'organisme (poignets, plis du coude, parties latérales du cou, plante des pieds)

Patients allergiques : test cutané

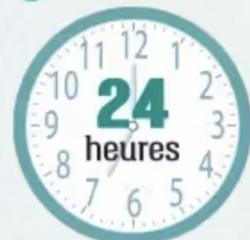
Le test cutané

La toxicité cutanée des HE est imprévisible. Avant l'application de toute huile essentielle, surtout sur un terrain allergique, il convient de :

- 1 Diluer 1 goutte de l'HE dans 5 gouttes d'huile végétale



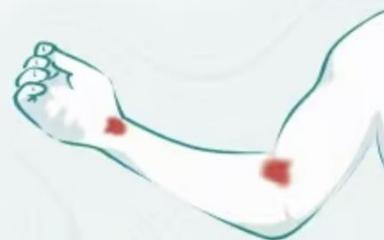
- 3 Attendre



- 2 Appliquer le mélange au niveau du **pli du coude** ou à l'**intérieur des poignets**



- 4 **Observation** : en cas de **réaction cutanée**, l'application ultérieure de l'HE sur la peau est contre-indiquée.



Voie respiratoire

- ▶ Inhalations sèches:

2 à 3 gouttes sur un mouchoir puis inhaler

- ▶ Olfaction : sur poignet et inspirer profondément

- ▶ Inhalations humides:

Dans un inhalateur, 5 à 10 gouttes dans de l'eau chaude (non bouillante!)

Pendant 5 à 10 minutes, 2 à 3 fois par jour



► Diffusion atmosphérique

Dans un diffuseur adapté (pas de brûle-parfum), différentes techniques (nébulisation, brumisation...)

10 minutes par demi-heure ou par heure, max 3 f/j

Vérifier que l'HE est **adaptée à la diffusion**, si mélange, se limiter à 3 ou 4 HE

Déconseillée en présence de personnes asthmatiques ou épileptiques, enfant < 7 ans

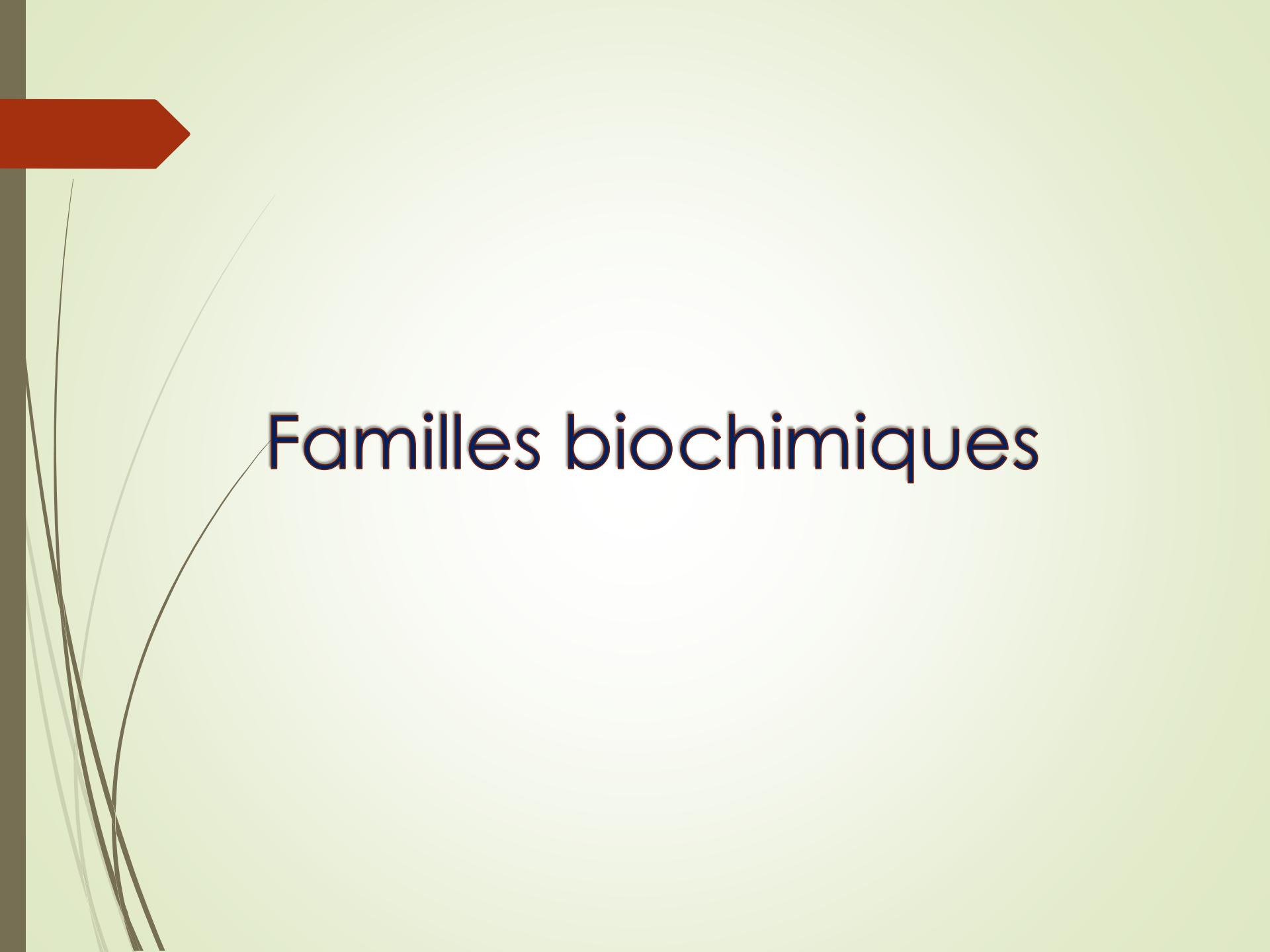
Précautions d'emploi

Vérifier que l'HE
est adaptée à
la voie
d'administration

Femme
enceinte
/allaitante

Patient
allergique

Pathologies
chroniques :
asthme,
épilepsie, IH, IR



Familles biochimiques

Familles	HE	Caractéristiques communes
Aldéhydes monoterpéniques	Eucalyptus citronné Lemongrass	Anti-inflammatoire d'action rapide Irritation cutanée (dilution)
Aldéhydes aromatiques	Cannelle écorce	Anti-infectieux puissant Dermocaustique Ne pas diffuser
Sesquiterpènes	Gingembre, Ylang-Ylang	Anti-inflammatoire d'action retard Légère irritation cutanée (dilution)
Esters	Lavande off Petit grain bigaradier	Calmant, relaxant Anti-spasmodique Cicatrisant Très bien tolérées
Ethers	Basilic exotique	Antispasmodique Sédatif
Monoterpénols	Arbre à thé, Thym à linalol Ravintsara, Niaouli	Anti-infectieux large spectre « doux » (curatif et préventif)
Phénols	Girofle, Origan, Sarriette, Thym à thymol	Anti-infectieux puissant (curatif) Dermocaustique Ne pas diffuser A utiliser avec un protecteur hépatique
Oxydes	Eucalyptus globuleux, Eucalyptus radié, Ravintsara, Niaouli	Fluidifiant et expectorant Anti-infectieux Tonique
Cétones	Menthe poivrée, Lavande aspic	Cholagogue et cholérétique, cicatrisant, mucolytique Traitement court, uniquement chez l'adulte, neurotoxique
Monoterpènes	Citron, Orange, Mandarine Cyprès	Antiseptique atmosphérique, décongestionnant, tonique Attention aux allergies, néphrotoxique

Cas de comptoir

Pathologies hivernales
Stress et sommeil
Douleur et inflammation
Dermatologie
Divers



Pathologies hivernales

- Phénols
- Aldéhydes aromatiques
- Monoterpénols
- Oxydes
- Monoterpènes

Phénols :

Thymol (Thym à thymol, origan compact)

Carvacrol (Thym à carvacrol, Sariette des montagnes, origan compact)

Eugénol (Girofle)

Aldéhydes aromatiques :

Cinnamaldéhyde (Cannelle de Ceylan, Cannelle de Chine)

Monoterpénols :

Linalol, géraniol, menthol, thuyanol... (Arbre à thé, Thym à linalol, Palmarosa, Géranium rosat...)



Oxydes :

1,8 cinéole (eucalyptol) (Eucalyptus globulus, E. radiata, ravintsara, Niaouli, Laurier noble, Romarin à cinéole...)

Monoterpènes :

Limonène, pinènes, paracymène... (Cyprès toujours vert, Citron, Mandarine, Pin sylvestre...)



Traitement de fond (anti-infectieux)

Antiviral de référence : Ravintsara (oxydes et monoterpénols)

HE de composition très proche : Niaouli, Saro

Autres : Arbre à thé, thym à linalol (monoterpénols)

Anti-infectieux puissants et polyvalents : Sarriette, Thym à thymol, Origan compact (phénols), Cannelle écorce (aldéhyde cinnamique)



Traitement symptomatique

Toux sèche : Cyprès (monoterpène)

Toux grasse, sinusite, rhinite : Eucalyptus radié, eucalyptus globuleux (oxydes)

Maux de gorge, aphonie, maux de tête, courbatures :
Eucalyptus citronné, lemon grass (aldéhydes)

Stress et sommeil

- Esters
- Ethers
- (Coumarines)



Esters :

- Acétate de linalyle (Lavande vraie, Petit grain bigarade)
- Formiate de géranyle (Géranium rosat)
- Acétate de géranyle (Palmarosa)

Ethers :

- Méthylchavicol (Basilic exotique, Estragon)
- Anéthol (Anis, Badiane, Hysope, Absinthe)
- (Apiole, safrole, myristicine = ether oxydes = toxiques)



Voies d'administration

- VO
- Voie cutanée : plexus solaire, face interne des poignets, colonne vertébrale
- Voie olfactive : mains en cathédrale, inhalations sèches, diffuseurs électriques
- Bains



HE relaxantes, apaisantes

Lavande officinale, Petit grain bigaradier (esters)

Verveine citronnée, Litsée citronnée (aldéhydes)

HE sédatives

Basilic exotique, estragon (éthers)

Mandarine, Orange douce (coumarines)



Douleurs et inflammation

Aldéhydes :

Géranial, Néral (Lemon grass, Verveine citronnée)
Citronellal (Eucalyptus citronné)

Sesquiterpènes :

Zingibérène (Gingembre)
Germacrène (Ylang-ylang)



Douleurs

Gaulthérie (ester)

Encens (monoterpène)

Menthe poivrée (céton)

Lavande officinale (ester)

Inflammation

Eucalyptus citronné, Lemon grass (aldéhydes)

Gingembre, Ylang-ylang (sesquiterpènes)

Bleu et bosse

Hélichryse italienne (italidione)

Dermatologie

Antiseptiques cutanés

Identifier le germe:

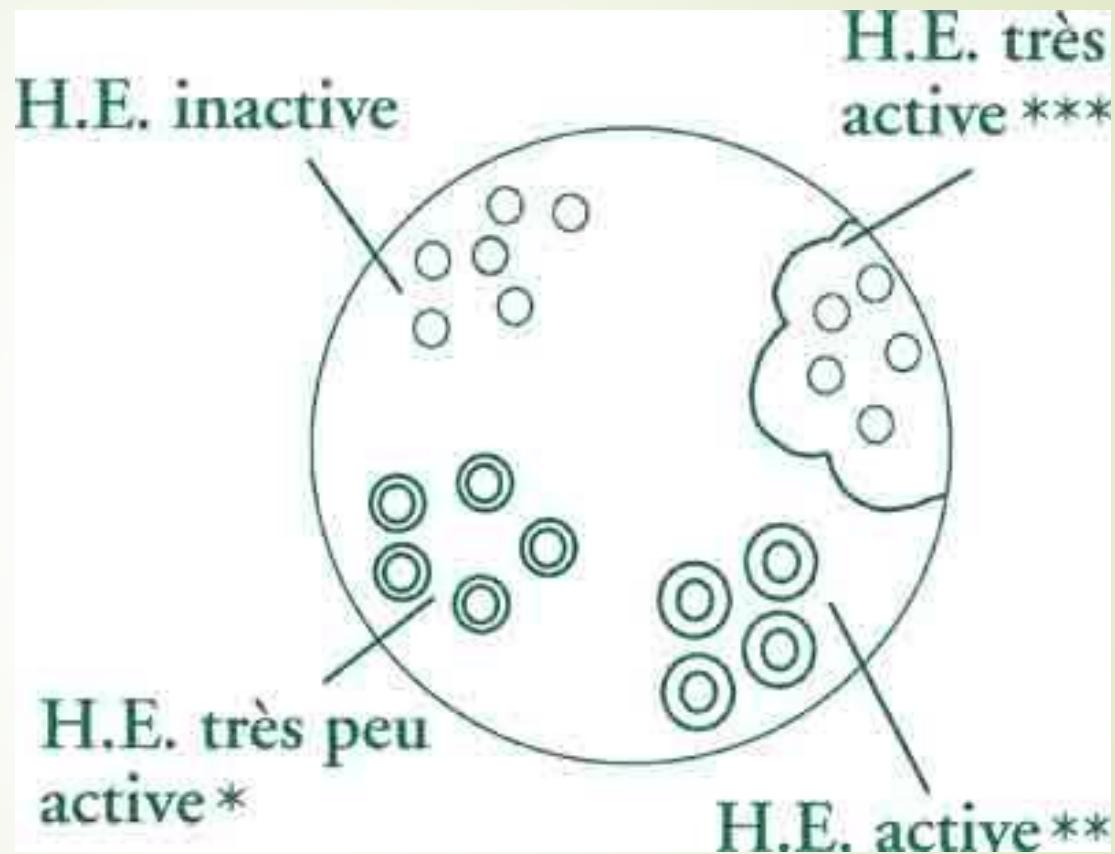
-Virus : Ravintsara ou Niaouli

→ herpés, verrue, zona, varicelle, molluscum

-Bactéries, champignons : Arbre à thé, thym à linalol (monoterpénols)

→ acné, furoncle, panaris, mycose

Aromatogramme



Réparateurs cutanés

Lavande officinale : excellente HE cicatrisante (brûlures, plaies, ulcères, escarres, crevasses...)

Ciste Astringente, stoppe les saignements

Hélichryse potentialise l'effet de la lavande

Lavande aspic HE camphrée, cicatrisante et réputée pour traiter les piqûres

Ylang-ylang anti-inflammatoire et apaisante (urticaire, eczéma, psoriasis...)

Divers

Bucco-dentaire

Girofle

Lavande officinale

Hélichryse

Cas de comptoir

« J'ai mal aux dents »

« J'ai des aphtes »

« On m'a retiré les dents de sagesse, j'ai la joue gonflée »

Infection urinaire

Anti-infectieux puissants : **Sarriette, Cannelle, Girofle (phénols)**

HE à utiliser avec un protecteur hépatique : **Citron** par exemple

+/- HE anti-inflammatoire : eucalyptus citronné

Digestion

Dyspepsie : **Menthe poivrée, basilic exotique**

Spasmes : **Basilic exotique, PGB, Lavande officinale**

Nausées : **Citron, menthe poivrée**

Annexes

Huiles essentielles dermo-caustiques:

HE à phénols (Origan, sarriette, Girofle, Thym à thymol)

HE à aldéhydes aromatiques (Cannelle)

HE à aldéhydes

Gaulthérie



Huiles essentielles CI en diffusion:

HE à phénols, Cannelle, Gaulthérie, Basilic, Menthe poivrée, Ciste, Hélichryse, Lavande aspic...

Quelques huiles végétales

- ▶ Amande douce : nourrissante, apaisante, adoucissante
- ▶ Argan : nourrissante, protectrice cutanée
- ▶ Calophylle : anti-inflammatoire
- ▶ Jojoba : équilibrante de la sécrétion de sébum
- ▶ Macadamia : huile sèche
- ▶ Rose musquée : nourrissante et cicatrisante

Conseils associés

Benzodiazépines	Esters (Lavande, PGB)
Hypnotiques	Basilic exotique
Antiseptiques	Arbre à thé, Thym à linalol
Zovirax, Zelitrex	Ravintsara, Niaouli
Antifongiques	Arbre à thé, Thym à linalol
Anti-inflammatoires VO	Eucalyptus citronné
Anti-inflammatoires cutanés	Gaulthérie
Carbocystéine, Acétylcystéine	Eucalyptus radié, globuleux
Biafine, cicatryl, apaisyl	Lavande off
Arnica, Hemoclar	Hélichryse
Dermo-corticoïdes	Ylang-ylang
Bain de bouche	Girofle

Huiles essentielles dont la vente est réservée aux pharmaciens



Les huiles essentielles délivrées uniquement en pharmacie doivent être conformes à la qualité pharmaceutique décrite dans la Pharmacopée européenne ou dans la Pharmacopée française. Ce référentiel décrit la dénomination scientifique exacte de l'huile essentielle, son chimiotype le cas échéant et sa composition chimique.

Ces quinze huiles essentielles sont identifiées comme ayant un rapport bénéfice/risque négatif

Il est **préférable de ne pas les délivrer**. Elles ne sont disponibles que dans le circuit pharmaceutique en raison de leurs propriétés neurotoxiques (absinthe, thuya, sauge officinale), irritante (sabine, moutarde), phototoxique (rue) ou cancérogène (sassafras) :

- Grande absinthe (*Artemisia absinthium* L.)
- Petite absinthe (*Artemisia pontica* L.)
- Armoise commune (*Artemisia vulgaris* L.)
- Armoise blanche (*Artemisia herba alba* Asso L.)
- Armoise arborescente (*Artemisia arborescens* L.)
- Thuya du Canada ou cèdre blanc (*Thuya occidentalis* L.)
- Cèdre de Corée (*Thuya Koraenensis* Nakai), dits "cèdre feuille"
- Hysope (*Hyssopus officinalis* L.)
- Sauge officinale (*Salvia officinalis* L.)
- Tanaisie (*Tanacetum vulgare* L.) Thuya (*Thuya plicata* Donn ex D. Don.)
- Sassafras (*Sassafras albidum* [Nutt.] Nees)
- Sabine (*Juniperus sabina* L.)
- Rue (*Ruta graveolens* L.)
- Chénopode vermifuge (*Chenopodium ambrosioides* et *Chenopodium anthelminticum* L.)
- Moutarde jonciforme (*Brassica juncea* [L.] Czernj. et Cosson).

Toxicité des HE - latrogénie

Intoxication:

VO : centre anti-poison ou 15

Projection oculaire : eau froide + 15

Cutanée : éliminer le surplus avec un coton, appliquer une HV pour protéger la peau.

Vous êtes maintenant prêts à conseiller

Synthèse des compétences acquises aujourd'hui



Identifier certaines HE



Analyser des cas de comptoir



Formuler des conseils sécurisés



Défendre le circuit pharmaceutique

Merci de votre participation active

Mesurons vos apprentissages



Quiz Rapide

💬 Votre Avis Compte

- Un mot pour résumer la séance ?
- Une notion à approfondir ?
- Votre niveau de confiance (1-5) ?

