



Aromathérapie chez la femme enceinte et allaitante et les nourrissons.

DR S LEPIECE

DR AF HUBERT

Introduction

- ▶ Distillation vapeur d'eau
- ▶ Remèdes puissants
- ▶ HE définies par
 - ▶ Origine botanique
 - ▶ Organe producteur
 - ▶ Origine biologique
 - ▶ Composition biochimique : chromatographie → propriétés thérapeutiques
→ action spécifique de chaque HE

introduction

- ▶ Vulnérabilité → précautions
- ▶ Composants inoffensifs ET parfois dangereux (épileptogènes)
- ▶ Aromathérapie = allopathie naturelle, eubiotique
- ▶ Biochimie déterminant son activité : anti-inflammatoire, anti-infectieuse, relaxante, antispasmodique, mucolytique, ...

Biochimie et effets thérapeutiques

- ▶ Acides : antiinflammatoires
- ▶ Diones : fibrinolytique (hélécryse italienne)
- ▶ Cétones : antiinflammatoires MAIS potentiellement épiléptogènes (camphre)
et abortives → CI grossesse et < 5 ans
- ▶ Lactones : mucolytique, anticoagulant
- ▶ Sesquiterpènes: antiinflammatoire petit bassin, calmant
- ▶ Coumarines : anticoagulantes, hypotenseur, sédatives
- ▶ Aldéhydes : hypotenseur, antalgique, antiinflammatoire
- ▶ Oxydes : mucolytique, expectorante et antiinflammatoire
- ▶ Ethers : sédatif, antispasmodique
- ▶ Esters : calmant, antispasmodique

Suite biochimie

- ▶ Sesquiterpénols antiinfectieux et antiinflammatoires
- ▶ Diterpénols : hormone like
- ▶ Monoterpénols : antiinfectieux sans toxicité → ok enfant
- ▶ Monoterpènes: antiseptiques atmosphériques, neurotoniques
- ▶ Phénols : antiinfectieux les + puissants MAIS hépatotoxiques et dermocaustiques

HE contre indiquées

- ▶ Grossesse : menthe poivrée, niaouli, romarin à camphre, romarin à verbénone, sauge officinalis et sauge sclarée
- ▶ OK fenouil doux : postpartum

Nouveaux nés

- ▶ Diffusion possible avec le ravintsara, le saro, l'eucalyptus radiata
- ▶ Massages avec également la chamomille noble et d'autres
- ▶ A partir de 3 mois : élargissement du panel : cypres, estragon, marjolaine
- ▶ CI : menthe poivrée, cannelle de chine , romarin camphre, sauge, fenouil et l'hysope officinale

Camomille noble ou romaine

Chamaemelum nobile

- ▶ Composée de 80% d'esters
- ▶ Chère
- ▶ Grande antistress, calmante, antispasmodique
- ▶ Indications : stress, insomnie, hyperthyroïdie, colites, reflux chez la femme enceinte ou allaitante
- ▶ Voie cutanée, pulmonaire ou orale (sauf T1)
- ▶ Bb: mélange colique de pranarôm
aucune CI en massage abdominal

Citron

Citrus limonum

- ▶ Composée de 90% monoterpènes
- ▶ Grande HE antinauséuse et tonique digestive
- ▶ Régulatrice hépatique
- ▶ Indication : nausées femme enceinte ainsi que bon nombre de ses troubles digestifs
- ▶ Voie orale et en massage
- ▶ Grande HE de l'enfant (plus que du nné) : antivomitivité ,
- ▶ En diffusion : assainit et met de bonne humeur

Eucalyptus radie

Eucalyptus radiata

- ▶ Composée de 70% d'oxydes
- ▶ Grande HE de la respiration et de la sphère ORL : désinfectante
- ▶ Indications : sinusites , bronchites, grippes et rhumes de la femme enceinte et allaitante
- ▶ Voie cutanée et orale sauf le T1
- ▶ Grande décongestionnante sphère ORL enfant
- ▶ Aucune CI chez le nourrisson en massage plantaire et par voie rectale dès 3 mois (en suppo sur ordonnance médicale)

Eucalyptus citronné

Eucalyptus citriodora

- ▶ Composée de 70% d'aldéhydes
- ▶ Gde HE antiinflammatoire, antidouleur
antidiabétique
- ▶ Indications : tendinites, arthrites, démangeaisons sur piqûres insectes
- ▶ Ok grossesse et allaitement
- ▶ Uniquement par voie cutanée

Helicryse italienne

Helichrysum italicum

- ▶ Composée de 60% d'esters **et** surtout de 12% de diones
- ▶ Chère
- ▶ Activité fibrinolytique, anticoagulante et antiplébite
- ▶ Cicatrisante, antiinflammatoire
- ▶ Indications : hématomes, vergetures, chéloïdes
- ▶ CI T1 mais ok pdt allaitement
- ▶ Usage externe uniquement

Laurier noble

Laurus nobilis

- ▶ Composée de 45% d'oxydes, de 20% de monoterpénols et de 20% de monoterpènes
- ▶ Gde antiinfectieuse, neurotonique
- ▶ Indication : donne du courage pour l'accouchement
- ▶ CI T1 mais ok allaitement
- ▶ Allergisante potentielle en cutanée
- ▶ Indication : grippe pour l'enfant plus grand seulement

Lavande vraie

Lavendula vera

- ▶ Composée de 50% d'esters
- ▶ Calmante, sédative, cicatrisante, antiinflammatoire, antispasmodique, hypotensive
- ▶ Indications : brûlures, eczéma, insomnies, anxiété, babyblues, contractions, HTA
- ▶ Ok toute la grossesse et allaitement
- ▶ Surtout usage cutané
- ▶ Nnés : insomnies et angoisses
- ▶ Enfant plus grands : brûlures et prurit

Origan compact

Origanum compactum

- ▶ Composée de 70% de phénols
- ▶ Antiinfectieuse puissante MAIS dermocausticité possible et hépa-totoxicité donc à combiner avec le romarin protecteur hépatique
- ▶ Indications : infections aiguës(ORL, digestive, respiratoire, urinaire)
- ▶ CI T1 mais ok allaitement
- ▶ Utilisation principalement orale
- ▶ Enfant sur prescription médicale et jamais le nné

Ravintsara

Cinnamomum camphora cinéoliferum

- ▶ Composée de 65% d'oxydes
- ▶ Puissant antiviral, immunostimulant, neurotonique
- ▶ Indications : gripes , déficience immunitaires, fatigue , dépression
- ▶ Ok grossesse et AM
- ▶ Utilisation orale, cutanée et pulmonaire
- ▶ BB : bain aromatique pour relancer l'immunité
- ▶ Ok pour le sommeil : massage plexus solaire

Tea tree

Melaleuca alternifolia

- ▶ Composée de 40% de monoterpènes et à 40% monoterpènes
- ▶ Antiinfectieuse polyvalente, immunostimulante et neurotonique
- ▶ Ok grossesse et AM
- ▶ Utilisation cutanée et voie orale

Petits remèdes gynéco

- ▶ 1 goutte d'HE = 20mg; 20gouttes = 1 ml
- ▶ Dans les pathologies aiguës :
 - 2 gouttes 6x/jour pdt 3 jours
 - 2 gouttes 5x/jour pdt 3 jours
 - 2 gouttes 3x/jour pdt 6jours
- ▶ Dans les pathologies chroniques, 2 gouttes 3x/jours pdt 20 jours

suite

1. Troubles digestifs

- ▶ Nausées et digestion difficile : citron et gingembre
- ▶ Diarrhées : Ravintsara, laurier noble, tea tree
- ▶ Colites : Camomille noble, basilique, lavande vraie

2. Peau

- ▶ Acnée : Tea tree, géranium d'Egypte
- ▶ Masque de grossesse : Céleri
- ▶ Plaies : Tea tree, lavande vraie, hélichryse italienne, ciste, géranium d'Egypte

suite

3. **Anxiété, insomnies, stress, dépression**

- ▶ Camomille noble, ylang-ylang, ravintsara, lavande vraie, petit grain bigaradier, mandarine

4. **Infections respiratoires**

- ▶ Citron, ravintsara, eucalyptus radie, origan compact

5. **Hémorroïdes varices**

- ▶ Pistachier, hélycrise italienne, cyprès vert

suite

6. Douleurs musculaires, tendineuses, lumbago

- ▶ Eucalyptus citronnée, gaulthérie, lavande vraie

7. Déclenchement de l'accouchement

- ▶ Girofle, cannelle feuille, citron, tea tree

Les antiinfectieuses ORL et pulmonaires pédiatriques

- ▶ *Aniba rosaeodora* (bois de rose) chère
- ▶ *Cymbopogon martinii* var *motia* (palmarosa)
- ▶ *Mélaleuca alternifolia* (tea tree)

Les antitussives, antivirales et immunostimulantes pédiatriques

- ▶ Cupressus sempervirens (cypres)
- ▶ Eucalyptus radiata
- ▶ Les thymes à géraniol et linalol
- ▶ Ravintsara
- ▶ Les citrus : calmantes

Les expectorantes pédiatriques

- ▶ *Hyssopus montana* var *décumbens* (!! CI de l'officinale)
- ▶ *Myrtus communis* corse
- ▶ *Rosmarinus officinalis* (gd protecteur hépatique)

Les antispasmodiques pédiatriques

- ▶ Indications : coliques , hoquet, stress et asthme de l'enfant plus grand
- ▶ *Artemisia dracunculus* (estragon)
- ▶ *Citrus aurantium* var *amara* (petit grain bigarade)
- ▶ *Citrus réticulata* (mandarine)
- ▶ *Origanum majorana* (marjolaine à coquilles)
- ▶ *Pinus pondérosa* ou pin de Patagonie : TB anti-allergique
- ▶ Saro
- ▶ *Chamaemelum nobile*

Les cutanées pédiatriques

Lavandula hybrida ou lavandin : brûlures et cicatrices

Pelargonium graveolens (géranium

La lavande vraie

En pratique chez le nné

- ▶ Nné: ok massage colique ou plantaire avec seulement ravintsara et eucalyptus radié
- ▶ Nné ok en diffusion ravintsara ou citrus dans la maison
- ▶ Recette massage colique dès 1 mois avec déjà 1-2 HE diluées dans huile de jojoba
- ▶ Recette massage bronchiolite dès 2-3 mois avec quelques HE diluées dans jojoba
- ▶ Recette toux coqueluchoide (en plus de l'antibio)
- ▶ Recette nez bouché

La pratique pédiatrique

- ▶ Idées de mélange à diffuser dans la maison avec bb

MERCI DE VOTRE ATTENTION