AZELI
Aromathérapie

L'essentiel de l'aromathérapie

Petit livret à garder chez soi



Laëtitia RONDOT — azeli-aromatherapie.fr

Bonjour,

Je m'appelle Laëtitia.
Avant l'aromathérapie, il y a eu une reconversion professionnelle et l'envie de trouver un métier qui me passionne vraiment. C'est le monde des fleurs qui m'a attirée en premier et les huiles essentielles se sont imposées naturellement : elles sont l'essence même de la plante. En me formant, j'ai découvert à quel point elles peuvent agir sur nos émotions et notre état d'esprit.

À l'époque, j'avais acheté les mêmes livres que tout le monde, ces « bibles des huiles essentielles » qu'on trouve partout. Aujourd'hui, formée, je les relis différemment : trop de recettes toutes faites, sans assez d'attention aux contre-indications, et sans tenir compte d'une chose essentielle, une huile qui ne vous plaît pas à l'odeur n'aura pas l'effet recherché, quelle que soit sa réputation.

Ce livret n'est pas une recette miracle. C'est ce que j'aurais aimé qu'on m'explique clairement à l'époque : ce qu'est vraiment une huile essentielle, et surtout comment l'utiliser sans risque.

Ce livret a un but informatif : il ne remplace pas un avis médical et ne se substitue à aucun traitement en cours.





Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Un extrait naturel et très concentré, obtenu à partir d'une plante aromatique. Ce n'est ni un parfum, ni un simple arôme : c'est une substance active, avec de vraies propriétés et de vraies précautions à respecter.

Chaque huile a sa propre composition, propre à l'espèce de plante, à la partie utilisée (fleur, feuille, écorce, résine...) et à son terroir. C'est ce qui fait qu'une même plante peut donner des huiles très différentes selon son origine.

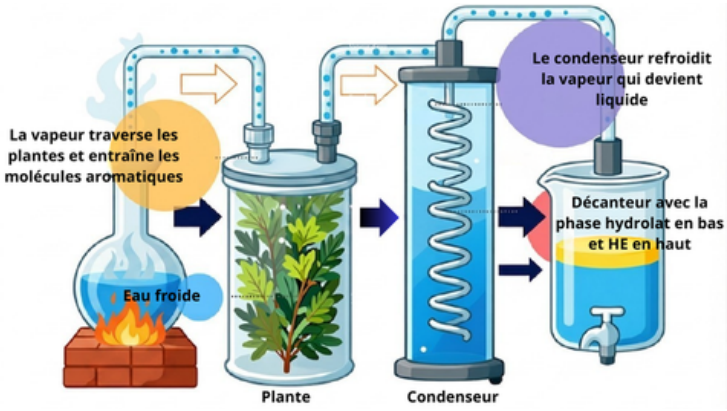


Comment on l'obtient ?

Deux méthodes principales :

- La distillation à la vapeur d'eau : la vapeur traverse la plante, entraîne les molécules aromatiques, puis le tout est refroidi et séparé de l'eau. C'est la méthode la plus courante.

- L'expression à froid : réservée aux agrumes, l'huile est extraite du zeste par simple pression mécanique, sans chaleur.



Il faut souvent une grande quantité de plante pour obtenir très peu d'huile (parfois plusieurs centaines de kilos pour un litre) : c'est ce qui explique les écarts de prix d'une huile à l'autre.

Un exemple pour mesurer cette concentration : une seule goutte d'huile essentielle de camomille équivaut à environ 10 tisanes de camomille. C'est ce qui fait qu'une huile essentielle n'est jamais un geste anodin, c'est une version extrêmement concentrée de la plante.

Reconnaître une huile de qualité

Sur l'étiquette, quelques mentions doivent apparaître :

- Le nom botanique en latin (ex. Lavandula angustifolia) et le nom commun
- L'organe de la plante utilisé (fleur, feuille, écorce...)
- Le chémotype
- L'origine géographique
- Le type de culture (bio, sauvage...)

Toutes ces informations réunies, c'est justement ce que garantit la mention HEBBD (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie) ou HECT (chémotypée) — un repère simple à chercher sur l'étiquette.

Pour aller plus loin, on peut aussi se renseigner sur la méthode de distillation utilisée et demander l'analyse chromatographique de l'huile (plutôt réservé à un usage professionnel ou approfondi).

Méfiez-vous des huiles très bon marché ou vendues sans ces informations : la qualité et la sécurité en dépendent directement.

Les familles biochimiques

Sans entrer dans la chimie, il est utile de savoir qu'une huile essentielle est composée de plusieurs familles de molécules, elles-mêmes parfois divisées en sous-familles.
En voici la liste complète, pour mesurer l'ampleur du sujet :

- Phénols
- Alcools terpéniques
- Aldéhydes aromatiques
- Aldéhydes terpéniques
- Cétones
- Terpènes
- Esters
- Éthers
- Oxydes
- Lactones
- Phtalides
- Coumarines

Chaque huile essentielle est un mélange propre à elle de ces familles, dans des proportions qui varient. C'est ce qui définit à la fois ses propriétés… et ses précautions.





Précautions essentielles

Une huile essentielle est un actif puissant, pas un produit anodin. Selon l'huile et son usage, elle peut être : dermocaustique, irritante, neurotoxique, hépatotoxique, néphrotoxique, photosensibilisante, ou encore abortive. Ce n'est pas pour vous inquiéter, mais pour vous donner le bon réflexe : chaque huile a ses propres propriétés, et donc ses propres précautions, il n'y a pas de règle unique valable pour toutes.

- Toujours diluer avant application sur la peau, en respectant un taux de dilution adapté à l'huile et à la personne.
- Ne jamais ingérer une huile essentielle sans avis qualifié.
- Attention aux huiles photosensibilisantes (agrumes notamment) : éviter le soleil après application.
- Faire un test dans le pli du coude avant toute première utilisation cutanée.

Un bon réflexe souvent oublié : associée à la bonne huile végétale, une huile essentielle peut voir son effet renforcé sur la problématique visée. Le choix de l'huile végétale n'est pas un détail, c'est une partie du soin.

En cas de doute, un avis qualifié vaut toujours mieux qu'une improvisation.

Grossesse, allaitement, enfants : une vigilance qui se personnalise

On entend souvent que les huiles essentielles seraient totalement interdites aux femmes enceintes, aux femmes allaitantes et aux enfants. C'est une simplification qui rassure, mais qui n'est pas exacte.

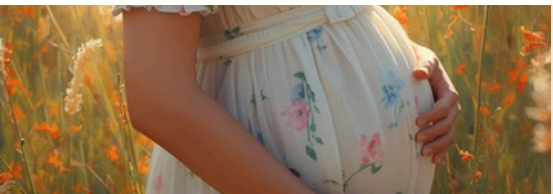
Chez la future maman comme chez l'enfant, certaines huiles sont réellement à proscrire (en particulier au premier trimestre de grossesse, ou avant un certain âge chez l'enfant).
Mais d'autres restent utilisables, à des dosages précis, adaptés à la situation : le stade de la grossesse, l'allaitement, l'âge de l'enfant.
Ce n'est donc pas un « tout est interdit », ni un « tout est permis » : c'est une question de connaissance fine, huile par huile. Une information fausse dans un sens comme dans l'autre revient au même : on perd les bons repères.

Quelques huiles essentielles habituellement bien tolérées, à titre d'exemple toujours dans le respect d'un dosage adapté :

- Lavande vraie (Lavandula angustifolia)
- Camomille noble (Chamaemelum nobile)
- Bois de rose (Aniba rosaeodora)
- Citron zeste, en complément pour la femme enceinte (Citrus limon)

Même pour ces huiles-là, le dosage reste à respecter ce ne sont pas des huiles « sans risque », ce sont des huiles mieux tolérées quand elles sont bien utilisées.

Dans le doute, mieux vaut demander un avis qualifié que de se fier à une règle générale trouvée au hasard.







Les voies d'administration

Une huile essentielle ne s'utilise pas toujours de la même façon, le choix de la voie compte autant que le choix de l'huile.

- La voie cutanée : la plus sécuritaire, elle permet aussi la plus grande quantité d'application. C'est la voie à privilégier en priorité.
- La voie respiratoire (olfaction, diffusion) : la voie la plus rapide. Son action principale s'exerce sur l'appareil respiratoire, avec en complément une action psycho-olfactive.
- La voie orale : pour une action sur l'appareil digestif. Une huile essentielle doit impérativement être diluée dans un corps gras avant ingestion, pas dans une cuillère de miel et le comprimé neutre ne dispense pas la dilution dans une huile végétale contrairement à ce qu'on voit souvent. Cette voie, comme la voie sublinguale (utilisable pour certaines huiles seulement), ne se pratique que sur les conseils d'un professionnel.
- Les gélules : une autre forme de voie orale, elle aussi à n'utiliser que sur avis d'un professionnel.
- La voie rectale (suppositoires) et la voie vaginale (ovules) : des formes plus techniques, avec des dosages et des tailles précis à respecter, et leurs propres contre-indications — exclusivement encadrées par un professionnel.

Ce livret informe, il ne remplace pas un avis médical et ne se substitue à aucun traitement en cours. Pour les voies orale, rectale ou vaginale en particulier, l'accompagnement d'un professionnel est indispensable.

Ma façon d'accompagner

Chaque personne que j'accompagne me confirme pourquoi j'ai choisi ce métier. Il y a peu, j'ai conseillé une personne qui souffrait de douleurs récurrentes : ce qu'elle a appliqué a réduit sa douleur d'environ 80 %. Un résultat qui, pour moi, reste un vrai « waouh ».

Ce que je crois, c'est que le corps et l'esprit sont liés et l'émotionnel avec. La plupart du temps, l'un ne va pas sans l'autre. Mais pas toujours : parfois un inconfort est purement physique, parfois purement émotionnel. C'est pour ça que je ne pars jamais d'une case toute faite. J'écoute, et je regarde ce qui se passe vraiment, pour vous.

Pour conclure

Vous l'aurez compris à la lecture de ce livret : une huile essentielle n'est jamais un geste anodin, ni une simple recette. C'est un vrai outil, précis, puissant, qui mérite d'être compris avant d'être utilisé.

Si une question reste sans réponse après cette lecture, n'hésitez pas à me la poser. C'est aussi pour ça que je suis là.

Pour rappel : ce livret est informatif, il ne remplace pas un avis médical et ne se substitue à aucun traitement en cours.

Mes différents accompagnements

- Consultation personnalisée (1h30 minimum, en cabinet ou à domicile) le premier rendez-vous, pour toute nouvelle personne. On prend le temps de faire connaissance, de comprendre ce qui vous amène, et de poser les bases.

- Consultation de suivi (1h, en cabinet ou à domicile) réservée aux personnes ayant déjà fait leur premier rendez-vous. Un conseil n'est jamais figé : une huile qui vous plaît aujourd'hui peut, après quelques jours, ne plus vous séduire de la même façon c'est souvent le signe qu'elle a fait son travail. Le suivi s'adapte, même pour une nouvelle problématique.

- Conseil à distance (1h en visioconférence) un format différent, puisque mon approche s'appuie beaucoup sur l'olfaction en présentiel. Utile pour celles et ceux qui ne peuvent pas se déplacer.



Laëtitia — AZELI Aromathérapie



Laëtitia Rondot, Entreprise Individuelle -Nom commercial : AZELI Aromathérapie
SIRET 103 232 716 00011 — 38 rue Arthur Rimbaud 10600 La Chapelle Saint Luc
Document à visée informative. Reproduction interdite sans autorisation.
Ne pas jeter sur la voie publique.