

Claudie Bourry
Laurence Lebrun

L'AROMATHÉRAPIE

et ses alliés naturels





Partie II

Fiches conseils

par pathologie du quotidien

de A à Z

Angoisse - Anxiété - Stress - Manque de confiance en soi

Anxiété : Sentiment inexplicable d'insécurité, peut être ressentie de diverses manières, telle une tension nerveuse, ou une inquiétude pénible.

Angoisse : Anxiété profonde, malaise général avec palpitations, gorge serrée, barre sur l'estomac, etc.

On traitera ici du trac d'anticipation (précédant un examen, un entretien d'embauche, etc.). On s'intéresse ici à accompagner les patients dont les symptômes restent modérés.

Conseils habituels du pharmacien au comptoir

Natudor[®], Tranquital[®], Léro DNV[®], Euphytose[®]

Homéopathie : **Zenalia[®], Sédatif PC[®]**

Et si vous osiez une efficacité équivalente au naturel ?

Le bon choix : les huiles essentielles

HE camomille noble (*Chamaemelum nobile*)

Personne cible	Que faire ?	Effet
Adultes Enfants (+ de 3 ans doses à réduire par 2 et seulement en massage ou olfaction)	   Déposez 1 gtt sous la langue, massez 2 gtt sur le plexus solaire et « sniffez » au flacon calmement. Selon votre odorat, remplacez par HE lavande vraie ou HE marjolaine à coquilles (celle-ci seulement à partir de 7 ans), selon besoin	Calmant du système nerveux autonome Antispasmodique Anxiolytique

HE complémentaire : en cas d'hyperexcitabilité :

HE PGB

Personne cible	Que faire ?	Effet
Adultes Enfants + 3 ans (massage)	 1 gtt dans 1 c. c. miel à laisser fondre en bouche jusqu'à 3 x/j selon besoin	Relaxant Anxiolytique Régularise respiration et rythme cardiaque

Synergie aromatique alternative

HE lavande vraie + HE camomille noble + HE marjolaine + HE litsée citronnée

Personne cible	Que faire ?	Effet
Adultes Enfants + 7 ans	 Dans 1 flacon compte-gouttes en verre ambré de 5 ml mélangez 2 gtt de chacune des HE, complétez avec HV argan ou jojoba . Massez avec 3 gtt du mélange à chaque fois : plexus cardiaque, solaire, l'intérieur des poignets, 3 sem en traitement de fond 3 ×/j	Régule le système nerveux central et autonome Calme l'hyperexcitabilité

Les alliés naturels possibles de l'aromathérapie

En complément/ Au choix	Que faire ?	Effet
Apithérapie	 Cure de pollen de fleurs d'oranger ou miel de tilleul , 3 sem, à renouveler si besoin	Anxiolytique léger
Phytothérapie	 Quand le symptôme s'installe : si cas de troubles bénins du rythme cardiaque, de tachycardie (si les troubles perdurent, consultation médicale spécialisée) et de troubles du sommeil, aubépine (sommité fleurie), au choix en infusion, 1 c. c./tasse 3 ×/j, en EPS, 1 c. c. 1 à 2 ×/j, en gélules, aux 3 repas (dose selon fabricant), 3 sem	Tranquillisant Antispasmodique Hypotenseur
	 Si ces troubles se traduisent par des troubles digestifs et une grande nervosité, passiflore (partie aérienne), au choix en infusion, 1 c. c./tasse 3 ×/j, en EPS, 1 c. c. 1 à 2 ×/j, en gélules, aux 3 repas (dose selon fabricant), 3 sem	Sédatif Anxiolytique Antispasmodique
Gemmothérapie	 Une belle association existante : figuier + tilleul + aubépine , 5 à 15 gtt/j à répartir dans la journée selon besoin. Possibilité d'une cure de 3 sem puis posologie décroissante, arrêt sur quelques jours	Figuier = équilibrant apaisant du psychisme Tilleul = sédatif doux et détoxiquant Aubépine = anti-angoisse



Partie III

Fiches détaillées HE

de A à Z

Aneth

Anethum graveolens L.

Famille des Apiaceae

Organe producteur : partie aérienne fructifiée

Procédé d'obtention : distillation par entraînement à la vapeur d'eau

Origine : Égypte, Hongrie

Aneth

💧 Arom'biochimie

- **Monoterpènes** ($\pm 60\%$) : d-limonène, α -phéllandrène
- **Cétones** ($\pm 45\%$) : carvone dont d-carvone
- **Éther monoterpéniq[ue] ($\pm 10\%$) : dill-éther**

💧 Voies d'administration

Orale, cutanée.

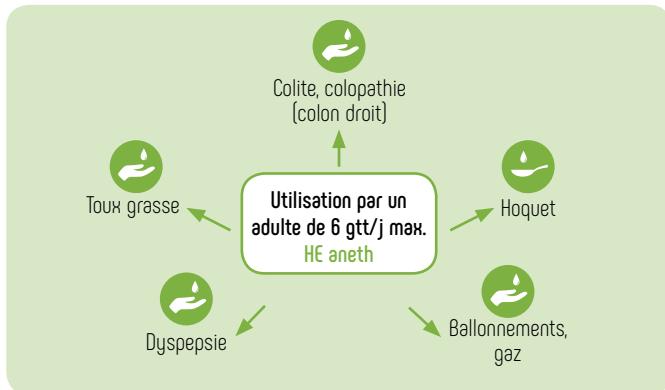
💧 Contre-indications

Jamais pure sur la peau ; neurotoxique éventuelle et abortive donc interdit aux femmes enceintes et allaitantes, enfants moins de 7 ans, épileptiques et personnes âgées ; prudence, action similaire à celle de la caféine sur le SNC.

💧 Arom'propriétés

Cholagogue, cholérétique, antispasmodique, digestive, carminative, stimulante sécrétions digestives, hypolipidémiant, mucolytique, antibactérienne, favorise élimination rénale de l'eau.

💧 Arom'actions



💧 Huiles essentielles possibles en synergie

Digestion difficile : citron, basilic exotique, romarin à verbénone

Antispasmodique digestif : citron, basilic exotique, estragon

Ballonnements : cumin, fenouil, cardamome

Arom'histoires

Graveolens vient du latin *grave*, « fort », et *olens*, « odorant ».

Apiacée venue d'Asie Mineure trouvée il y a 5 000 ans dans un traité médical égyptien. Chez les Romains épris de son odeur anisée, elle donnait aux gladiateurs force et résistance. Dans les pays anglo-saxons c'est le « dill », elle aromatise la cuisine des pays nordiques.