

AROMATHÉRAPIE

une pratique soignante naturelle



Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoise

TABLES DES MATIÈRES

<i>L'aromathérapie aux Bonnesfontaines</i>	05
1. <i>Bonne humeur</i>	06—07
2. <i>Lâcher prise</i>	08—09
3. <i>Stress, insomnie</i>	10—11
4. <i>Douleurs musculaires</i>	12—13
5. <i>Jambes lourdes</i>	14—15
6. <i>Constipation</i>	16—17
7. <i>Gastro-entérite et infections intestinales</i>	18—19
8. <i>Grippe, rhume, sinusite, bronchite</i>	20—21
9. <i>Coupure avec saignement, saignement du nez</i>	22—23
10. <i>Fin de vie</i>	24—25
<i>Conclusion</i>	26
<i>Bibliographie</i>	27

L'AROMATHÉRAPIE AUX BONNESFONTAINES

De manière à proposer de l'aromathérapie aux résident-e-s des Bonnesfontaines, un groupe de travail a été formé. Mme Sonia Ribiero, Infirmière cheffe d'unité de soin, diplômée en soins en aromathérapie ainsi que 5 autres collaborateurs ont apporté leurs connaissances et expériences dans ce domaine spécifique. Le Dr Jacob Hetzel, spécialiste médecine générale FMH, médecine manuelle SAMM et homéopathe uniciste ainsi que Mme Séverine Mettraux, pharmacienne, ont apporté leur caution aux choix des synergies, au mode d'utilisation et à la posologie.

L'aromathérapie est une partie de la phytothérapie qui est l'utilisation thérapeutique d'extraits de certaines plantes. Elle est utilisée depuis l'antiquité et vise la prévention de la maladie, permet de soulager, de manière naturelle, certains maux, comme la fatigue, les douleurs musculaires ou encore le stress. Les résultats peuvent être intéressants. Mais ces produits, certes naturels, ne sont pas anodins, ils doivent être utilisés de manière judicieuse et par des personnes formées.

Une procédure interne est rédigée pour définir les conditions et les méthodes de travail liées à l'utilisation des huiles essentielles.

Le but est donc d'utiliser 10 préparations pour 10 thématiques choisies par le groupe de travail.



BONNE HUMEUR

INDICATION

En cas de contrariété et de mauvaise humeur.

En période de difficulté momentanée, de sentiment de stress et de lourdeur.

Effets attendus

Amène légèreté et harmonie. Diminue le stress.

Contenant, utilisation et posologie

Conservation dans un flacon en verre ambré de 5ml avec codigoutte.

→ 2 à 3 gouttes du mélange, à mettre dans le diffuseur.

→ 20 minutes, 3 fois par jour, dans la chambre, voir dans le bureau de soins avant le colloque.

Contre-indication

Bien tolérée.



PRÉPARATION

- 2.35 ml d'huile essentielle de Petitgrain Bigarade
- 1.76 ml d'huile essentielle de Fragonia
- 0.88 ml d'huile essentielle d'Ylang-Ylang

LÂCHER PRISE



INDICATION

En cas d'émotions négatives.

Lors de pensées perturbantes, liées aux regrets, aux remords.

Effets attendus

Contribue à se relaxer, aide à faire le deuil d'événements passés.
Permet de gérer plus facilement les émotions, telles que la peur, le stress, les angoisses, la nervosité, la colère, etc.

Aide à se détendre, à être mieux dans sa tête et dans son corps en contribuant à éviter les émotions perturbatrices.

Contenant, utilisation et posologie

En roll-on PET transparent de 10 ml.

→ Appliquer en friction sur les poignets et le plexus solaire.

→ Répéter 3 à 6 fois par jour si besoin, en période d'anxiété ou lors d'une montée d'angoisse.

Contre-indication

Bien tolérée.

PRÉPARATION

- 11 gouttes d'huile essentielle de Lary
- 4 gouttes d'huile essentielle de Kunzea
- 2 gouttes d'huile essentielle d'Encens oliban
- 3 gouttes d'huile essentielle de Pruche
- 9 ml d'huile végétale de Jojoba





STRESS INSOMNIE

INDICATION

En cas de difficulté d'endormissement et/ou réveils nocturnes ponctuels ou chroniques. L'insomnie est souvent liée au stress.

Effets attendus

Calme, permet de se détendre et aide à l'endormissement.

Contenant, utilisation et posologie

En roll-on PET transparent 10 ml.

→ Appliquer sur les poignets, sur la voûte plantaire et éventuellement le long de la colonne vertébrale, pour un sommeil réparateur et libérateur.

Contre-indication

Irritation cutanée possible.



PRÉPARATION

- 30 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang
- 8.5 ml d'huile végétale de Jojoba

DOULEURS MUSCULAIRES

INDICATION

Lors de douleurs musculaires, de myalgies dues à une inflammation, une tendinite ou une arthrite.

A utiliser aussi en cas de bleus ou d'ecchymoses.

Effets attendus

Action anti-inflammatoire, antispasmodique et antalgique.
Permet la décontraction musculaire.

Contenant, utilisation et posologie

Dans un flacon en verre ambré 100 ml avec codigoutte.

→ Appliquer en massage.

→ 20 gouttes du mélange sur les zones douloureuses, 2 à 3 fois par jour.

Contre-indication

Faire un test d'allergie dans le pli du coude au moins 24 heures avant l'utilisation. Prudence avec les personnes sous anti-coagulants.

PRÉPARATION

- 60 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronnée
- 50 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie couchée
- 30 gouttes d'huile essentielle de Ylang Ylang
- 30 gouttes d'huile essentielle de Myrrhe
- 30 gouttes d'huile essentielle de Laurier noble
- 90 ml d'huile végétale de Jojoba



JAMBES LOURDES

INDICATION

En cas de jambes lourdes et enflées, souvent signe d'une mauvaise circulation sanguine. Les jambes lourdes s'accompagnent parfois de crampes, de démangeaisons, de fourmillements et de picotements. Sensation de chaleur au niveau de la jambe.

Effets attendus

Permet de rafraîchir et de tonifier les jambes.

Contribue à prévenir l'apparition de varices et de petits vaisseaux disgracieux, à soutenir le retour veineux et à renforcer la paroi vasculaire.

Contenant, utilisation et posologie

Dans un flacon en verre ambré 30ml avec codigoutte.

→ Appliquer 20 gouttes du mélange en massage léger de la voûte plantaire, des chevilles et des jambes.

→ 2 à 3 fois par jours. Utilisation pendant 20 jours.

Contre-indication

Déconseillé en cas de mastose ou cancer hormono-dépendant.



PRÉPARATION

- 20 gouttes d'huile essentielle de Cèdre de l'atlas
- 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin à Cinéole
- 10 gouttes d'huile essentielle de Cyprés
- 10 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée
- 27,5 ml d'huile végétale Callophylle + Calendula

CONSTIPATION

INDICATION

Diminution de la fréquence des selles et difficulté d'évacuation avec sensation d'inconfort au niveau de l'abdomen.

On distingue la constipation passagère de la constipation chronique pour laquelle une cause est recherchée. La constipation chronique s'explique souvent par une alimentation pauvre en fibres, une hydratation insuffisante et un manque d'exercice physique.

Effets attendus

Associée à un massage, permet de faire avancer le bol alimentaire dans les intestins et soulage s'il y a des nœuds douloureux.
Détend le système nerveux et réchauffe l'organisme.

Contenant, utilisation et posologie

- 10 gouttes sur le bas du ventre et le bas du dos.
- 3 fois par jour.

Contre-indication

Irritation cutanée possible.
A éviter en cas de mastose ou cancer hormonodépendant.

PRÉPARATION

- 10 gouttes d'huile essentielle de Bois rose
- 25 gouttes d'huile essentielle de Basilic tropical
- 25 gouttes d'huile essentielle de Gingembre
- 27 ml d'huile végétale de Macadamia



GASTRO-ENTÉRITE ET INFECTIONS INTESTINALES

INDICATION

Inflammation de la muqueuse du tube digestif causée le plus souvent par un virus (rotavirus), et parfois par une bactérie (salmonelle).

Cette inflammation est responsable de diarrhées pouvant s'accompagner de nausées, de vomissements, de douleurs abdominales (crampes), d'une fièvre modérée et de fatigue.

Effets attendus

Rétablit l'équilibre du système digestif et stoppe la diarrhée et les vomissements.

Contenant, utilisation et posologie

Par voie cutanée :

→ 1 goutte sous la plante des pieds, toutes les heures, pendant que la personne a des vomissements et/ou diarrhées.

Par voie orale :

→ 1 goutte sur une cuillère à café, avec du miel.

En phase aiguë si vomissements ou diarrhées : répéter la procédure toutes les 20 minutes. Utilisation à court terme, maximum 3 à 5 jours.

Contre-indication

Cette préparation peut être dermocaustique et hépatotoxique.



PRÉPARATION

- 1 flacon huile essentielle de Cannelle de Chine
- 1 flacon d'huile d'Olive -20%

ADMINISTRATION

- 1 goutte d'huile essentielle de Cannelle de Chine
- 1 ml d'huile d'Olive

GRIPPE, RHUME, SINUSITE, BRONCHITE

INDICATION

En cas de grippe, rhume, sinusite ou bronchite.

Effets attendus

Cette préparation a un effet anti-infectieux avec une activité virucide bactéricide et fongicide.

Contenant, utilisation et posologie

Dans un flacon en verre ambré 10ml avec codigoutte.

→ 5 gouttes sur le thorax ou sur le dos.

→ 3 x par jour.

Contre-indication

Bien toléré.

PRÉPARATION

- 5 gouttes d'huile essentielle de Tea tree
- 5 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radiata
- 5 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara
- 5 gouttes d'huile essentielle de Rosalina
- 9 ml d'huile végétale de Jojoba

COUPURE AVEC SAIGNEMENT, SAIGNEMENT DU NEZ

INDICATION

En cas de coupure ou saignement du nez.

Effets attendus

Stoppe les petits saignements.
Soigne les petites coupures et favorise la cicatrisation.

Contenant, utilisation et posologie

- Une compresse imprégnée de 3 à 4 gouttes de ciste.
 - Appliquer fortement au niveau de la coupure afin d'arrêter le saignement.
 - Fixer un pansement adhésif avec 1 goutte de ciste, à retirer après 24 heures.
-

Contre-indication

Bien toléré.

PRÉPARATION

- Huile essentielle de Ciste

10

FIN DE VIE



INDICATION

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la fin de vie peut être définie comme les derniers instants d'une personne arrivant en phase avancée ou terminale d'une affection/maladie grave et engagée.

Effets attendus

Amène de la détente et favorise la communication.
Elle apporte de la légèreté et tend à enlever l'angoisse.

Contenant, utilisation et posologie

→ 5 gouttes à diffuser 20 minutes.
→ 3 fois par jour dans la chambre.
Ce mélange peut aussi être utilisé en massage des mains et/ou en massage sur le cœur.

Contre-indication

Bien toléré.



PRÉPARATION

- 7 gouttes d'huile essentielles de Neroli
- 4 gouttes d'huile essentielle de Rose
- 2 gouttes d'huile essentielle d'Encens
- 7 gouttes d'huile essentielle de Pruche

CONCLUSION

Le rôle de l'aromathérapie n'est pas de supplanter la médecine conventionnelle, mais, complémentirement à celle-ci, de proposer ce type de médecine douce dans des cas précis, souhaité par le résident et admis par les médecins et la pharmacienne.

Ce concept d'aromathérapie aux Bonnesfontaines est complété par une offre régulière de massages réalisés par une massothérapeute. D'autres thérapies de type non-médicamenteux seront peu à peu proposées selon les compétences de certain-e-s collaborateur-trice-s toujours dans le respect du choix du résident et de la sécurité de la prise en soin.

Bibliographie

Bonnabel-Blaize, Martine (2003)

Santé et bien-être par les huiles essentielles : conseils et recettes d'une pharmacienne-herboriste
Aix-en-Provence — Edisud

Bordieu Philippe (2018)

L'aromathérapie dans la pratique soignante : les huiles essentielles au service de l'infirmière, de l'AS et des professions paramédicales
Paris — Lamarre

Collectif d'Aroma-Zone (2019)

Mon guide pratique huiles essentielles
Paris — Aroma-Zone

Jaffrelo Anne-Laure (2019)

Aromathérapie pour les soignants
Malakoff — Dunod

Site internet

www.aroma-zone.com



Les Bonnesfontaines

Résidence bourgeoisiale

Les Bonnesfontaines

Résidence bourgeoisiale

Rte des Bonnesfontaines 24

CH-1700 Fribourg

T. 026 460 12 33

www.lesbonnesfontaines.ch

info@lesbonnesfontaines.ch