TD PHYTO/ AROMA

6ème Année

Claire Vigor/ Alice Bazile

Objectifs du TD

Désacraliser le conseil en phyto/ aroma

Savoir utiliser les produits finis

Désacraliser le conseil en phyto/ Aroma

- Être conscient de ses limites, ne pas jouer à l'apprenti sorcier
- Ne pas abandonner la naturalité et l'alternative qu'elle propose car l'aroma fait peur à cause des CI
- Comprendre que des HE pures en inhalations qui ont des CI pourront être ingérées
- Maitriser les compléments alimentaires qui sont plus « sécuritaires »
- Connaitre des conseils de saisons
- Ne pas hésiter à se former, pour aller plus loin et devenir expert
- Tester les produits (pas que de la théorie)
- Connaitre le top 10 des HE (cf cours CV)

TOP 10 des HE

1) Tea tree

Anti-infectieux polyvalent

Immunostimulant

anti-inflammatoire

ODEUR DÉSAGRÉABLE

IRRITANTE EN CAS DE PEAU SENSIBLE

DIFFUSION / MASSAGE

TOP 10 des HE

1) Tea tree

Anti-infectieux polyvalent

Immunostimulant

anti-inflammatoire

2) Lavande officinale

Antispasmodique puissante

Antalgique

Stress, insomnies

Dermatoses variées

Cicatrisante puissante (brûlures)

Prévention de poux

MASSAGE/OLFACTION/DIFFUSION

Pas de voie orale

TOP 10 des HE

1) Tea tree

Anti-infectieux polyvalent

Immunostimulant

anti-inflammatoire

2) Lavande officinale

Antispasmodique puissante

Antalgique

Stress, insomnies

Dermatoses variées

Cicatrisante puissante (brûlures)

Prévention de poux

3) Ravintsara

Antivirale de référence

Immunostimulant

Tonique nerveuse

Asthme

Convulsion

Epilepsie (← neurotonique)

MASSAGE/OLFACTION/DIFFUSION

TOP 10 des HE

1) Tea tree

Anti-infectieux polyvalent

Immunostimulant

anti-inflammatoire

2) Lavande officinale

Antispasmodique puissante

Antalgique

Stress, insomnies

Dermatoses variées

Cicatrisante puissante (brûlures)

Prévention de poux

3) Ravintsara

Antivirale de référence

Immunostimulant

Tonique nerveuse

4) Gaulthérie

Anti-inflammatoire (surtout vasculaire)

Antalgique

Anticoagulant

SALICYLES

TTT anticoagulant

DERMOCAUSTIQUE

Ni voie orale, Ni diffusion

MASSAGE

TOP 10 des HE

1) Tea tree
Anti-infectieux polyvalent
Immunostimulant
anti-inflammatoire

2) Lavande officinale
Antispasmodique puissante
Antalgique
Stress, insomnies
Dermatoses variées
Cicatrisante puissante (brûlures)
Prévention de poux

3) Ravintsara
Antivirale de référence
Immunostimulant
Tonique nerveuse

4) Gaulthérie
Anti-inflammatoire (surtout vasculaire)
Antalgique
Anticoagulant

5) Menthe poivrée
Anti-infectieuse
Tonique et stimulant (surtout **hépatique et digestive**)
Anti-nauséeux / mal de transport
Antalgique
Anti-inflammatoire intestinale et urinaire
Fatigue intellectuelle
Epilepsie (← neurotonique) HTA
Éviter la voie orale en raison de la présence de cétones

DIFFUSION/MASSAGE/OLFACTION

TOP 10 des HE

1) Tea tree

Anti-infectieux polyvalent

Immunostimulant

anti-inflammatoire

2) Lavande officinale

Antispasmodique puissante

Antalgique

Stress, insomnies

Dermatoses variées

Cicatrisante puissante (brûlures)

Prévention de poux

3) Ravintsara

Antivirale de référence

Immunostimulant

Tonique nerveuse

4) Gaulthérie

Anti-inflammatoire (surtout vasculaire)

Antalgique

Anticoagulant

5) Menthe poivrée

Anti-infectieuse

Tonique et stimulant (surtout **hépatique et digestive**)

Anti-nauséeux / mal de transport

Antalgique

Anti-inflammatoire intestinale et urinaire

Fatigue intellectuelle

Lavande aspic

Brûlures sévères, détoxifiant (piqûres)

Expectorant et mucolytique, fongicide

35% oxydes terpéniques / 10% cétones

Épileptiques / Asthmatique

TOP 10 des HE

1) Tea tree
Anti-infectieux polyvalent
Immunostimulant
anti-inflammatoire

2) Lavande officinale
Antispasmodique puissante
Antalgique
Stress, insomnies
Dermatoses variées
Cicatrisante puissante (brûlures)
Prévention de poux

Eucalyptus radié
Anti-inflammatoire,
Antiviral puissant (**infections ORL**)
Anti-tussif
Immunostimulant (plutôt pédiatrique)
Antiseptique (diffusion)
Convulsions / Epilepsie (← **eucalyptol)**
Asthmatique
Pas de voie orale (non active)

MASSAGE/OLFACTION/DIFFUSION/BAINS

3) Ravintsara
Antivirale de référence
Immunostimulant
Tonique nerveuse

4) Gaulthérie
Anti-inflammatoire (surtout vasculaire)
Antalgique
Anticoagulant

5) Menthe poivrée
Anti-infectieuse
Tonique et stimulant (surtout **hépatique et digestive**)
Anti-nauséeux / mal de transport
Antalgique
Anti-inflammatoire intestinale et urinaire
Fatigue intellectuelle

Lavande aspic
Brûlures sévères, détoxifiant (piqûres)
Expectorant et mucolytique, fongicide

TOP 10 des HE

1) Tea tree

Anti-infectieux polyvalent
Immunostimulant
anti-inflammatoire

2) Lavande officinale

Antispasmodique puissante
Antalgique
Stress, insomnies
Dermatoses variées
Cicatrisante puissante (brûlures)
Prévention de poux

Eucalyptus radié

Anti-inflammatoire,
Antiviral puissant (**infections ORL**)
Anti-tussif
Immunostimulant (plutôt pédiatrique)
Antiseptique (diffusion)

Citron jaune

Tonique hépatique
Fluidifiant sanguin
Mal de transports, nausée, femme enceinte

DIFFUSION / OLFACTION/**VOIE ORALE**

3) Ravintsara

Antivirale de référence
Immunostimulant
Tonique nerveuse

4) Gaulthérie

Anti-inflammatoire (surtout vasculaire)
Antalgique
Anticoagulant

5) Menthe poivrée

Anti-infectieuse
Tonique et stimulant (surtout **hépatique et digestive**)
Anti-nauséeux / mal de transport
Antalgique
Anti-inflammatoire intestinale et urinaire
Fatigue intellectuelle

Lavande aspic

Brûlures sévères, détoxifiant (piqûres)
Expectorant et mucolytique, fongicide

TOP 10 des HE

1) Tea tree
Anti-infectieux polyvalent
Immunostimulant
anti-inflammatoire

2) Lavande officinale
Antispasmodique puissante
Antalgique
Stress, insomnies
Dermatoses variées
Cicatrisante puissante (brûlures)
Prévention de poux

Eucalyptus radié
Anti-inflammatoire,
Antiviral puissant (**infections ORL**)
Anti-tussif
Immunostimulant (plutôt pédiatrique)
Antiseptique (diffusion)

Citron jaune
Tonique hépatique
Fluidifiant sanguin
Mal de transports, nausée, femme enceinte

3) Ravintsara
Antivirale de référence
Immunostimulant
Tonique nerveuse

4) Gaulthérie
Anti-inflammatoire (surtout vasculaire)
Antalgique
Anticoagulant

Eucalyptus citronné
Anti-inflammatoire
Antalgique
Antifongique
Insectifuge
DERMOCAUSTIQUE
MASSAGE

5) Menthe poivrée
Anti-infectieuse
Tonique et stimulant (surtout **hépatique et digestive**)
Anti-nauséeux / mal de transport
Antalgique
Anti-inflammatoire intestinale et urinaire
Fatigue intellectuelle

Lavande aspic
Brûlures sévères, détoxifiant (piqûres)
Expectorant et mucolytique, fongicide

TOP 10 des HE

1) Tea tree
Anti-infectieux polyvalent
Immunostimulant
anti-inflammatoire

2) Lavande officinale
Antispasmodique puissante
Antalgique
Stress, insomnies
Dermatoses variées
Cicatrisante puissante (brûlures)
Prévention de poux

Eucalyptus radié
Anti-inflammatoire,
Antiviral puissant (**infections ORL**)
Anti-tussif
Immunostimulant (plutôt pédiatrique)
Antiseptique (diffusion)

Citron jaune
Tonique hépatique
Fluidifiant sanguin
Mal de transports, nausée, femme enceinte

3) Ravintsara
Antivirale de référence
Immunostimulant
Tonique nerveuse

4) Gaulthérie
Anti-inflammatoire (surtout vasculaire)
Antalgique
Anticoagulant

Eucalyptus citronné
Anti-inflammatoire
Antalgique
Antifongique
Insectifuge

5) Menthe poivrée
Anti-infectieuse
Tonique et stimulant (surtout **hépatique et digestive**)
Anti-nauséeux / mal de transport
Antalgique
Anti-inflammatoire intestinale et urinaire
Fatigue intellectuelle

Lavande aspic
Brûlures sévères, détoxifiant (piqûres)
Expectorant et mucolytique, fongicide

Citronnelle de Ceylan
Anti-infectieux, Anti-inflammatoire puissante
Insectifuge (moustiques)
DERMOCAUSTIQUE

TOP 10 des HE

Synergie d'action

1) Tea tree
Anti-infectieux polyvalent
Immunostimulant
anti-inflammatoire

2) Lavande officinale
Antispasmodique puissante
Antalgique
Stress, insomnies
Dermatoses variées
Cicatrisante puissante (brûlures)
Prévention de poux

Eucalyptus radié
Anti-inflammatoire,
Antiviral puissant (**infections ORL**)
Anti-tussif
Immunostimulant (plutôt pédiatrique)
Antiseptique (diffusion)

Citron jaune
Tonique hépatique
Fluidifiant sanguin
Mal de transports, nausée, femme enceinte

3) Ravintsara
Antivirale de référence
Immunostimulant
Tonique nerveuse

4) Gaulthérie
Anti-inflammatoire (surtout vasculaire)
Antalgique
Anticoagulant

Eucalyptus citronné
Anti-inflammatoire
Antalgique
Antifongique
Insectifuge

5) Menthe poivrée
Anti-infectieuse
Tonique et stimulant (surtout **hépatique et digestive**)
Anti-nauséeux / mal de transport
Antalgique
Anti-inflammatoire intestinale et urinaire
Fatigue intellectuelle

Lavande aspic
Brûlures sévères, détoxifiant (piqûres)
Expectorant et mucolytique, fongicide

Citronnelle de Ceylan
Anti-infectieux, Anti-inflammatoire puissante
Insectifuge (moustiques)

TOP 10 des HE

Lavande officinale
Pas de voie orale

Tea tree
ODEUR DÉSAGRÉABLE
IRRITANTE EN CAS DE PEAU SENSIBLE

Eucalyptus radié
Asthme
Convulsions
Epilepsie (← **eucalyptol)**
Pas de voie orale (non active)

Citron jaune

Ravintsara
Asthme
Convulsion
Epilepsie (← neurotonique)

Gaulthérie
SALICYLES
TTT anticoagulant
DERMOCAUSTIQUE
Ni voie orale, Ni diffusion

Menthe poivrée
Epilepsie (← neurotonique)
HTA

Composition équivalente

Eucalyptus citronné
DERMOCAUSTIQUE
Meilleure odeur !

Citronnelle de Ceylan
DERMOCAUSTIQUE

Lavande aspic
35% oxydes terpéniques / 10% cétones
Épileptiques / Asthmatique

CONSEILS PRATIQUE A L OFFICINE

EXTERNE :

Pour plus de prudence **mélange à 3%** (0 interaction/0 réaction), 1ml du mélange 3 fois sur la journée
En milieu hospitalier jamais >10%
Adaptation du dosage en fonction de la tolérance cutanée
!!! Vérifier si l'odeur plait

- Action cosmétique visage : 0,2%
- SNC : 3 à 5%
- Circulatoire, ORL, respi : 7 à 8%
- Ostéo-articulaire : 10%

Application pure ?
Petite zone à traiter, stress aigu (plante des pieds), point douloureux

Douleurs dentaires :
HE Clou de girofle 1goutte sur un coton, répétable après 20 min puis toutes les 2 heures

Plaies:
Crème ou HV avec 3 à 30% d'HE (tea tree, niaouli) sur les lesions, 1 à 5 applications par jour sur 5 jours max.
Retour d'experience : 9 à 12 % au minimum (30% sur plaies infectées). Quand amélioration, baisse du dosage

CONSEILS PRATIQUE A L OFFICINE

DIFFUSION / INHALATION :

- ✓ 10 gouttes places dans un diffuseur (!!! Essence à diffuser à froid)
- ✓ 2 gouttes d'HE non irritantes + 1 bol d'eau chaude non bouillante

10 à 15 gouttes max suffisent pour la diffusion d'1h pour 24h (pour un usage sécuritaire)

Diffusion individuelle (1 patient ds sa chambre) : 2 à 3 périodes de diffusion de 20 min par jour
Diffusion en collectif : 10 secondes toutes les 5 min soit 2 min /h sur 21 heures par jour

OLFACTION

Stick = doudou olfactive
Sur un temps calme, faire respire pendant 3 à 10 min
Inspiration 3 temps, expiration 5 temps.

CONSEILS PRATIQUE A L OFFICINE

INTERNE :

Pas la voie d'administration à privilégier

Elle doit rester **ponctuelle**

IDEALEMENT sur **prescription médicale**

Poso : **2 gouttes /3 fois par jour chez l'adulte** (modulo patient, pathologie…)

- ✓ Pour agir sur un **état infectieux**
- ✓ Pour agir sur le **système digestif**
- ✓ Pour agir sur **le stress** (en complement de la diffusion er de l'application cutanée)
- ✓ Pour **détoxifier** un organe

Mal de tête : jusqu'à 6 gouttes/j pendant **1-2 jours**.
Mal de foie (après soirée) : jusqu'à 6 gouttes/j pendant **1-2 jours**
Infections ORL (angine, sinusite, trachéite, bronchite et diarrhée virale) : 8 gouttes (2 gtt 4/j car on infectiologie) pdt **5-7jours**
Infection urinaire, grippes classiques : 10 gouttes/jour (toujours 2 gouttes à la fois en 4 à 5 prises) pdt **5-7jours**

CONSEILS PRATIQUE A L OFFICINE

PATHOLOGIES DIGESTIVES

- **VOIE INTERNE**

mélange avec une huile végétale, dans une cuillère, une gélule, un comprimé neuter, dans du sobutol, de l'alcoo
1 goutte au cours du repas

MAX 6 gouttes/jour

- **VOIE EXTERNE**

Dosage 6 à 20% d'HE sur l'organe ou le ventre et application de 10 à 15 gouttes du mélange , 3 fois par jour

Thé digestif : 1 goutte d'essence de citron sur 1 sachet de thé avant infusion

PATHOLOGIES DU SYSTEME RESPIRATOIRE **1 à 3 HE max**

Diffusion : 10 gouttes, 20 min 3 fois/jour ou 1h en fractionné sur 24h

Inhalation sèche : 3 gouttes sur un mouchoir

Cutanée : 5 à 10% soit 7 à 10 gouttes d'HE ds 10 ml d'HV en massage du dos, poignets, poitrine.

- Aigu : ttt 1 semaine puis 2 j de pause
- Prévention/chronique : 3 semaines puis 5j de pause

Savoir utiliser les produits finis

- Savoir lire les boites et maitriser les gammes de la pharmacie (au moins une)
- Suivre les formations labo
- Comprendre les +/- des produits et à quel profil de patient va correspondre le conseil

Exemple de gamme de produits finis

- **Synactifs d'Aragan :**
  - Complexes d'AA, Vitamines, Oligoéléments, Aroma et Phyto
  - Agissent sur les causes et symptômes avec la meilleure biodisponibilité
  - Action immédiate/ prolongée/ de fond
  - HE en micro-encapsulation : libération contrôlée et protection au max des principes actifs
  - Phyto avec des ES (soit la partie active de la plante)

ADRÉSOL PROTECT

Menthe poivrée : action Tonique et stimulation cérébrale

Citron : action Tonique et lutte contre les troubles de l'humeur

+ 3 plantes adaptagènes

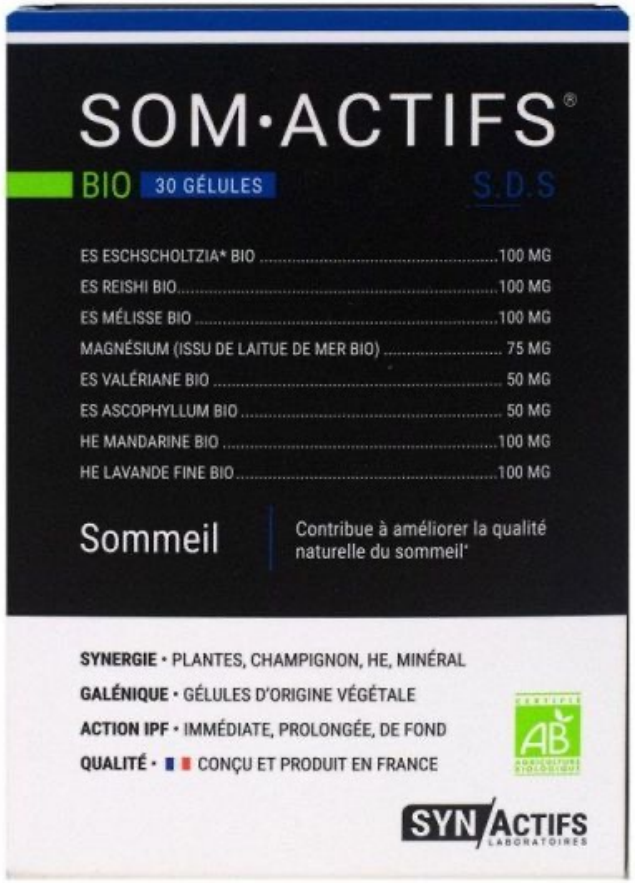
DYN.ACTIFS

Menthe poivrée : action Tonique

CI : hypertension et diabète

DIGEST.ACTIFS

Menthe poivrée : action Tonique (vitalité) mais stimule aussi la production d'enzymes digestives



SOM.ACTIFS

Mandarine et lavande : action calmante et relaxante

ZEN.ACTIFS

Orange douce : action calmante

ORO.ACTIFS

Menthe poivrée : apaise les irritations de la gorge

Ravinstara : immunité

Erysimum : enrouement