



**OREKA FORMATION**  
*L'équilibre au cœur de la performance*

Programme de Formation N°4

**Intitulé de la formation :**

## **Aromathérapie - Huiles essentielles, hydrolats et eaux florales (14h - 2 jours)**

**Objectifs :**

- Acquérir, approfondir et/ou perfectionner des connaissances en aromathérapie scientifique,
- Comprendre la science de l'aromathérapie, son efficacité et ses limites,
- Savoir conseiller des huiles essentielles et des hydrolats aromatiques selon leurs indications et leurs propriétés thérapeutiques,
- Savoir apporter une aide complémentaire au traitement des pathologies courantes,
- Proposer un panel de plantes aromatiques présentes sur le territoire français afin de valoriser une économie locale.

**Publics ciblés :**

- Catégories professionnelles :
  - Professions de la pharmacie : pharmacien titulaire et assistant, préparateur en pharmacie, conseiller en parapharmacie,
  - Professions médicales : médecin, sage-femme,
  - Professions paramédicales : infirmier, aide-soignant, auxiliaire de puériculture, masseur-kinésithérapeute, pédicure-podologue, diététicien,
  - Professions du bien-être : nutritionniste, coach, naturopathe.
- Mode d'exercice : libéral et salarié.

**Durée et session :**

- Programme annuel : les 3 étapes du programme se déroulent en 2 jours,
- Maximum 20 participants par session.

**Activités :**

- Étape 1 : Analyse des pratiques professionnelles,
- Étape 2 : Acquisition, perfectionnement des connaissances et des compétences,
- Étape 3 : Mesure de l'impact de la formation sur les pratiques des professionnels.



**OREKA FORMATION**  
L'équilibre au cœur de la performance

## Programme de Formation N°4

### Maquette du programme :

- **Étape 1 : Analyse des pratiques professionnelles (1 heure)**
  - Présentation de chaque participant et analyse des résultats :
    - Diplôme, lieu d'exercice, attentes de la formation,
    - État des lieux des attentes des patients concernant l'aromathérapie,
    - Place de l'aromathérapie dans la prise en charge thérapeutique dans le lieu d'exercice,
  - Mise en place des objectifs de la formation.
- **Étape 2/PARTIE 1 : Fondements de l'aromathérapie scientifique (3 heures)**
  - Savoir différencier une huile essentielle d'une essence aromatique,
  - Connaître le mode de production et d'extraction des huiles essentielles,
  - Connaître les limites d'utilisations,
  - État des lieux des propriétés physiques et biochimiques des huiles essentielles.
- **Étape 2/PARTIE 2 : Monographie des 20 huiles essentielles (3 heures)**
  - Détail des principales propriétés et indications thérapeutiques,
  - Connaître les précautions d'emploi,
  - Savoir répondre aux attentes d'un patient face à un symptôme aussi bien physique que psychique.
- **Étape 2/PARTIE 3 : Index thérapeutique (3 heures)**
  - Cibler les applications des huiles essentielles et les différents modes d'administration,
  - Savoir conseiller une posologie et une formule synergique.
- **Étape 2/PARTIE 4 : Monographie des hydrolats aromatiques et des eaux florales (3 heures)**
  - Connaître la différence entre hydrolats aromatiques et eaux florales,
  - Connaître leurs propriétés et indications thérapeutiques,
  - Savoir conseiller leur emploi.
- **Étape 3 : Mesure d'impact sur les pratiques professionnelles (1 heure)**
  - Questionnaire à choix multiples (20 minutes),
  - Analyse des résultats (40 minutes).

### Supports pédagogiques :

- Documentation technique remise au stagiaire,
- Module de formation présenté sur vidéoprojecteur.

### Intervenant et concepteur :

- Mathilde GUICHARD, préparatrice en pharmacie, conseillère naturopathe, artisan-distillateur de plantes aromatiques,
- Certificat de naturopathie, certificat d'aromathérapie et de phytothérapie.

### Suivi de l'action et appréciation des résultats :

- Une feuille d'émargement sera à signer chaque demi-journée pour justifier de la présence de chaque participant,
- Afin de mesurer de l'impact de la formation sur les pratiques des professionnels, un questionnaire à choix multiples est proposé, suivi de l'analyse des résultats. Afin de valider leur formation, les participants devront obtenir au moins 60% de bonnes réponses,
- À l'issue de la formation, une attestation individuelle sera remise à chaque participant pour valider leur participation au programme de formation,
- Nous demandons également d'évaluer notre formation (contenu, intervenant, lieu, etc.) afin de participer à notre démarche d'amélioration continue.



# OREKA FORMATION

*L'équilibre au cœur de la performance*

## Programme de Formation N°4

### Déroulé pédagogique :

<b>JOUR 1</b>	
<p><b>Étape 1 :</b> Analyse des pratiques professionnelles (1 heure)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Présentation de chaque participant et analyse des résultats :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diplôme, lieu d'exercice, attentes de la formation,</li> <li>- État des lieux des attentes des patients concernant l'aromathérapie,</li> <li>- Place de l'aromathérapie dans la prise en charge thérapeutique dans le lieu d'exercice,</li> <li>- Analyse des résultats,</li> </ul> </li> <li>● Mise en place des objectifs de la formation.</li> </ul>	<b>9h00</b>
<p><b>1. Étape 2/PARTIE 1 :</b> Fondements de l'aromathérapie scientifique</p> <p>1.1. Définitions générales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1.1. Définition de l'aromathérapie</li> <li>1.1.2. Définition d'une huile essentielle</li> <li>1.1.3. Définition d'une essence aromatique</li> <li>1.1.4. Définition et pratique de la distillation</li> </ul> <p>1.2. Avertissements</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.2.1. Précautions d'emploi des huiles essentielles les 15 règles d'or</li> <li>1.2.2. Toxicité et limites d'utilisations des huiles essentielles           <ul style="list-style-type: none"> <li>1.2.2.1. Allergies</li> <li>1.2.2.2. Photosensibilisation</li> <li>1.2.2.3. Dermocausticité et nécrose</li> <li>1.2.2.4. Néphrotoxicité</li> <li>1.2.2.5. Hépatotoxicité</li> <li>1.2.2.6. Neurotoxicité et action abortive</li> </ul> </li> </ul> <p>1.3. Présentation des principales familles biochimiques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.3.1. Les Phénols</li> <li>1.3.2. Les Alcools terpéniques</li> <li>1.3.3. Les Oxydes terpéniques</li> <li>1.3.4. Les Aldéhydes aromatiques</li> <li>1.3.5. Les Cétones</li> <li>1.3.6. Les Terpènes</li> <li>1.3.7. Les Ethers</li> </ul>	<b>10h00</b>
<b>12h30</b>	
<b>REPAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>1.3.8. Les Esters terpéniques</li> <li>1.3.9. Les Aldéhydes terpéniques</li> <li>1.3.10. Les Sesquiterpénols</li> <li>1.3.11. Les Sesquiterpènes</li> <li>1.3.12. Les Lactones</li> <li>1.3.13. Les Coumarines</li> <li>1.3.14. Les Phtalides</li> </ul>	<b>14h00</b>



<p><b>2. Étape 2/PARTIE 2 :</b> Monographie des 20 huiles essentielles</p> <p>2.1. Basilic grand vert 2.2. Carotte sauvage 2.3. Camomille noble 2.4. Ciste ladanifère 2.5. Citron jaune 2.6. Cyprès toujours vert 2.7. Estragon 2.8. Genévrier commun érigé 2.9. Hélichryse italienne 2.10. Laurier noble 2.11. Lavande vraie 2.12. Lavande aspic 2.13. Lentisque pistachier 2.14. Marjolaine à coquille 2.15. Menthe poivrée 2.16. Romarin à cinéole 2.17. Romarin à verbénone 2.18. Sarriette des montagnes 2.19. Sauge sclarée 2.20. Thym à thujanol</p>	<p><b>15h00</b></p> <p><b>17h30</b></p>
<p><b>JOUR 2</b></p>	
<p><b>3. Étape 2/PARTIE 3 :</b> Index thérapeutique</p> <p>3.1. La Sphère ORL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3.1.1. Angine, laryngite, trachéite</li> <li>3.1.2. Bronchite</li> <li>3.1.3. Grippe</li> <li>3.1.4. Otite</li> <li>3.1.5. Toux sèche</li> <li>3.1.6. Toux grasse</li> </ul> <p>3.2. La Sphère digestive</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3.2.1. Aérophagie, ballonnements, flatulences</li> <li>3.2.2. Colite, spasmes gastro-intestinaux</li> <li>3.2.3. Crise de foie</li> <li>3.2.4. Diarrhée</li> <li>3.2.5. Nausées, vomissements</li> </ul> <p>3.3. La Sphère buccale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3.3.1. Abscess dentaire, pulpite, gingivite</li> <li>3.3.2. Aphtes</li> <li>3.3.3. Poussée dentaire</li> </ul> <p>3.4. La Sphère physico-traumatique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3.4.1. Arthrose, entorse, tendinite, douleurs musculaires</li> <li>3.4.2. Céphalée</li> <li>3.4.3. Epistaxis</li> </ul>	<p><b>9h00</b></p>



**OREKA FORMATION**  
L'équilibre au cœur de la performance

## Programme de Formation N°4

<ul style="list-style-type: none"> <li>3.4.4. Hématomes</li> <li>3.4.5. Piqûres d'insectes</li> <li>3.5. La Sphère circulatoire <ul style="list-style-type: none"> <li>3.5.1. Drainage lymphatique</li> <li>3.5.2. Hémorroïdes</li> <li>3.5.3. Jambes lourdes</li> <li>3.5.4. Varices, varicosités, cellulite</li> </ul> </li> <li>3.6. La Sphère psycho-émotionnelle <ul style="list-style-type: none"> <li>3.6.1. Angoisses</li> <li>3.6.2. Dépression, fatigue psychique</li> <li>3.6.3. Insomnie</li> <li>3.6.4. Spasmophilie, dystonie neurovégétative</li> </ul> </li> <li>3.7. La Sphère dermatologique <ul style="list-style-type: none"> <li>3.7.1. Acné</li> <li>3.7.2. Brûlure cutanée</li> <li>3.7.3. Coupure, plaie, ulcération</li> <li>3.7.4. Eczéma, psoriasis</li> <li>3.7.5. Engelures</li> <li>3.7.6. Mycoses</li> <li>3.7.7. Panaris</li> <li>3.7.8. Rides</li> <li>3.7.9. Vergetures</li> </ul> </li> <li>3.8. La Sphère gynécologique <ul style="list-style-type: none"> <li>3.8.1. Accouchement</li> <li>3.8.2. Allaitement</li> <li>3.8.3. Bouffées de chaleur</li> <li>3.8.4. Congestion ovarienne</li> <li>3.8.5. Cystite</li> <li>3.8.6. Syndrome prémenstruel</li> </ul> </li> </ul>	<b>12h00</b>
<b>REPAS</b>	
<p><b>4. Étape 2/PARTIE 4 : Monographie des hydrolats aromatiques et des eaux florales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1. Définitions <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.1. Définition de l'hydrolat aromatique</li> <li>4.1.2. Définition de l'eau florale</li> </ul> </li> <li>4.2. Monographie des hydrolats <ul style="list-style-type: none"> <li>4.2.1. Eau florale de Bleuet</li> <li>4.2.2. Eau florale de Camomille noble</li> <li>4.2.3. Hydrolat de Cyprès</li> <li>4.2.4. Hydrolat de Genévrier</li> <li>4.2.5. Hydrolat d'Hélichryse</li> <li>4.2.6. Hydrolat de Laurier noble</li> <li>4.2.7. Hydrolat de Lavande vraie</li> <li>4.2.8. Hydrolat de Menthe poivrée</li> <li>4.2.9. Eau florale d'Oranger</li> </ul> </li> </ul>	<b>13h30</b>



**OREKA FORMATION**

*L'équilibre au cœur de la performance*

## Programme de Formation N°4

<p>4.2.10. Hydrolat de Romarin à cinéole</p> <p>4.2.11. Eau florale de Rose</p> <p>4.2.12. Hydrolat de Sarriette</p> <p>4.2.13. Hydrolat de Sauge officinale</p> <p>4.2.14. Hydrolat de Thym à thymol</p> <p>4.2.15. Hydrolat de Tilleul</p> <p>4.3. Posologies et utilisations traditionnelles</p> <p>4.3.1. Voie interne</p> <p>4.3.2. Voie externe</p> <p>4.3.3. Usage culinaire</p> <p><b>Étape 3 : Mesure d'impact sur les pratiques professionnelles (1 heure)</b></p> <p>● Questionnaire à choix multiples (20 minutes),</p> <p>● Analyse des résultats (40 minutes).</p>	<p><b>16h30</b></p> <p><b>17h30</b></p>
--	---