

L'AROMATHÉRAPIE EN ALLEMAGNE



Anne-Laure Jacquemond
Krankenschwester - Aromaexperte AiS
- ärztlich geprüft -
Aromainstitut am See

Infirmière - Spécialiste en aromathérapie AiS
- formation certifiée par un médecin -



INTRODUCTION

En Allemagne, l'appellation « **praticienne-aroma** » (« **Aromapraktikerin** ») remonte aux années 1990. Quant à l'appellation « **aromathérapeute** », elle n'est pas protégée. Chacun peut se nommer « aromathérapeute » mais tout le monde n'a pas le droit de faire de l'aromathérapie.



LES DIFFÉRENCES ENTRE AROMATHÉRAPIE ET « SOIN-AROMA »

L'**aroma-THERAPIE** est pratiquée par les **médecins** et les « **Heilpraktiker** » (ce métier officiel n'existe pas en France mais ressemble à celui de naturopathe, ce sont des praticiens de santé ayant fait une formation sérieuse reconnue par l'Etat et pratiquant les médecines complémentaires).

Ces médecins et autres thérapeutes font, comme le nom l'indique, de la thérapie, avec tout l'**aspect curatif, guérison et atténuation des maladies**. Ils agissent **CONTRE** des symptômes.

En revanche, le **SOIN-aroma** (**Aromapflege**) consiste à soigner en utilisant les huiles essentielles, les hydrolats et les huiles végétales, le mot « soigner » ayant diverses significations (soins infirmiers sur prescription médicale ou sur rôle propre, soins cosmétiques, prendre soin de soi ou des autres, ...).

Il y a surtout un **aspect préventif** (exemple de la prévention des infections respiratoires), une **atténuation de certains symptômes** comme les irritations cutanées, les contractions musculaires, les maux de tête répétés, les troubles du sommeil, ...), un **accompagnement des malades chroniques et lourds, un soutien continu**. **Il s'agit de travailler POUR des personnes.**



QUELQUES INFORMATIONS

Voici quelques informations d'ordre général. Je reviendrai sur certaines d'entre elles plus loin dans ce document.

- Sauf exception, les huiles essentielles ne sont pas utilisées pures mais diluées de 0,5 à 3%, c'est tout ! L'expérience a montré que cette utilisation douce est cependant très efficace et bien tolérée la plupart du temps. Il y a ainsi peu d'effets secondaires (exemple des allergies). La devise est : moins on en met, mieux c'est (« weniger ist mehr »).
- La voie orale n'est que très rarement utilisée. Sont principalement utilisées les voies cutanées et olfactives.
- Il n'y a pas de refus systématique de l'utilisation des huiles essentielles chez la femme enceinte. Quant aux bébés, la règle générale est : pas avant l'âge de 6 mois (sauf exception), tout au moins pas avant que le réflexe de toux ne soit acquis. Les dosages et le choix des huiles essentielles sont bien évidemment adaptés.
- Il n'est pas vraiment légal de préparer des mélanges soi-même pour les clients, ni d'avoir du stock. Les pharmacies s'en chargent. Il est seulement possible de préparer des produits à des fins personnelles, pour soi-même, des amis et la famille. Toutefois, cette règle a été quelque peu assouplie par le rapport d'expertise d'un avocat de la firme Primavera.
- L'aromathérapie est moins populaire en Allemagne qu'en France (il est par exemple assez difficile de trouver des pharmacies qui vendent ou fabriquent des produits d'aromathérapie). Par contre, le « soin-aroma » est beaucoup plus répandu, que ce soit en milieu hospitalier, en maison de retraite, en soins palliatifs, en soins à domicile, ... Des protocoles de soins sont souvent mis en place et appliqués dans les services. L'utilisation des huiles essentielles est alors documentée, au même titre que les autres soins.
- Contrairement à la France (sauf erreur de ma part), certaines huiles essentielles sont en vente libre en Allemagne, comme : Cedrus atlantica, Hysoppos officinalis, Salvia officinalis, ...
- En Allemagne, on a régulièrement recours aux aromatogrammes.
- On essaie également d'être attentif aux dernières études publiées sur le sujet (pubmed).



LA PHILOSOPHIE DE L'AROMATHÉRAPIE EN ALLEMAGNE

Les huiles essentielles sont naturelles.

Ce n'est pas pour cela qu'elles ne peuvent pas être dangereuses.

De plus, ce n'est pas forcément parce que l'on en met plus, que ça va mieux marcher. Comme écrit plus haut, en Allemagne, on dit que moins on en met, mieux c'est (notamment chez les personnes âgées, les nourrissons, en psychiatrie, ...).

Le **but du soin-aroma est la régénération de l'individu**. Encore une fois, on ne travaille pas contre des symptômes mais pour des personnes.

Il est considéré plus important de dispenser du bien-être et de la qualité de vie que de guérir.

Les relations humaines et le plaisir ont une grande place. Le bien-être des soignants est également pris en compte.

Il y a un **grand respect des gens qui récoltent, des producteurs d'huiles essentielles, de la nature et du corps humain**.

Il ne faut pas oublier que, pour produire

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de camomille, il faut une brouette de plante fraîche,
- 1 à 2 gouttes de thym nécessite une corbeille de linge de plante,
- 60 roses sont nécessaires pour obtenir 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de rose
- 1 goutte d'essence de citron (dans un dessert) correspond à 10 citrons râpés.



LES DIFFÉRENTES VOIES D'ADMINISTRATION

La **voie cutanée** est la voie la plus utilisée et s'avère très efficace. Elle ne comprend pas uniquement les **frictions et les massages** mais aussi les **ablutions** («
Waschungen »), les **compresses et enveloppements**.

Je signale au passage qu'une étude du Pr. Dr. Hanns Hatt de 2010 a montré que **les cellules de la peau réagissent elles-aussi aux stimuli olfactifs**. Certaines odeurs, captées par les récepteurs olfactifs cutanés, permettent même une accélération du processus de guérison.

Il est également à noter que les huiles essentielles de menthe poivrée et de coriandre sont déjà présentes dans le sang quelques minutes seulement après leur application cutanée. Beaucoup d'autres molécules odorantes se retrouvent dans le sang et l'air expiré 20 minutes après leur utilisation.

Par ailleurs, il est possible d'**accélérer la pénétration des produits d'aromathérapie en les mélangeant à un peu d'eau** avant de les appliquer sur la peau (cela donne une émulsion naturelle). Dans le cas des bains, on mélange au préalable avec du miel, de la crème fraîche, du lait concentré, du gros sel de mer, ...

Quant à la **voie olfactive, elle est aussi très efficace**. Ce que j'appelle personnellement la « **décision du nez** » est fortement prise en compte en Allemagne : l'odeur doit plaire. Comme nous l'avons vu plus haut, la peau sent, mais elle n'est pas seule à le faire : certaines cellules d'autres organes sentent aussi. Ainsi, on retrouve des récepteurs olfactifs dans le sang, les reins, le foie, la prostate, les intestins, le placenta, le sperme, la langue, ... Ceci a fait l'objet de différentes études. Il est même quelquefois recommandé de diluer les huiles essentielles, ne serait ce que pour les inhaler, le but étant de ne pas surexciter l'appareil olfactif (conseil de l'experte en aromathérapie Sabrina Herber).

La **voie rectale** n'est pas encore très développée en Allemagne.

Par contre, la **voie vaginale** est davantage utilisée.

Concernant la **voie orale**, celle-ci est **exclusivement réservée aux thérapeutes**. Il existe cependant quelques produits finis disponibles en pharmacie, utilisant cette voie d'administration. Il s'agit par exemple du Lasea (à base de lavande) contre l'anxiété ou d'autres produits indiqués en cas d'intestin irritable ou de refroidissement (dans ce cas : le Soledum).

De manière tout à fait exceptionnelle, on donne l'équivalent, par jour de

- 25 mg (1 goutte) chez les enfants,
- 50 mg (2 gouttes) chez les adolescents
- 75 mg (3 gouttes) chez les adultes.

Les huiles essentielles sont alors **diluées dans du miel, des huiles végétales, du Solubol** ou mises dans des gélules, soit pures (25 mg), soit diluées entre 1 et 5%. On peut aussi parfois lécher le dos de la main sur laquelle on a une huile essentielle ou un mélange à base d'huiles essentielles.

La voie orale est certes plus ou moins synonyme de tabou, mais il ne faut pas oublier que **nous mangeons quotidiennement des huiles essentielles**. On retrouve, par exemple, du géraniol dans les pommes et les abricots, de l'eugénol dans les fraises, de l'eucalyptol dans le jus de pamplemousse, du salicylate de méthyle dans les tomates, ...

Par ailleurs, le fait que le goût de certaines huiles essentielles dangereuses est souvent inhabituel, sévère ou fort, aide à la prévention d'un éventuel surdosage (je ne parle pas du cas des gélules).





LES DILUTIONS

Les huiles essentielles sont donc, la plupart du temps, diluées de 0,5 et 3%, notamment dans le cas d'accompagnement de problèmes chroniques, d'accompagnement de la médecine allopathique et de soins aux malades.

Les dernières décennies ont prouvé l'efficacité d'une telle utilisation.

Pour information, les huiles essentielles sont naturellement **présentes dans la plante à des concentrations de 0,5 à 3%** également (par exemple, moins de 0,5% pour la rose, le néroli et la mélisse et 1 à 3% pour la lavande, l'eucalyptus et le gingembre). On dit que **1%** correspond à une « **dilution physiologique** ».

En gros et en général, pour l'aromathérapie et le soin-aroma, on utilise différents dosages :

- En **psychiatrie**, dans le cas des psychoses aiguës et des dépressions majeures, on parle d'**1 goutte à 0,5% d'huile(s) essentielle(s) pour 100 ml** !
- Pour les nourrissons, les patients déments, les patients en fin de vie, les malades chroniques, les massages bien-être, la cosmétique et plus globalement pour une action sur le psychisme, les huiles sont **diluées à 0,5%**.
- Pour les **soins-aroma**, la **dilution physiologique de 1%** est de rigueur.
- Les **mélanges dilués entre 2 et 3%** sont bien tolérés, sûrs et très efficaces.
- En **aromathérapie**, pour les adultes stables, les enfants à partir de 12 ans, dans le cas des douleurs et pathologies aiguës, des massages sportifs et globalement pour une action sur le corps et contre des symptômes, on utilise des **dilutions de 4 à 5%**.

MAIS IL Y A DES EXCEPTIONS

- En cas de **polymédication**, la règle est stricte : la **dilution maximale doit être de 2%**. Il faut changer d'huiles essentielles toutes les 3 à 4 semaines et éventuellement surveiller la tension artérielle et d'autres paramètres. Ainsi, aucun effet secondaire n'est à craindre.
- Chez les **femmes enceintes**, sauf exception, on utilise la voie externe avec des **dilutions de 1 à 2%**. C'est ok.
- Pour les **enfants**, on a souvent recours à des hydrolats. On peut cependant utiliser les huiles essentielles **diluées à 0,5% maximum** jusqu'à **1 an**, **0,5 à 1%** de **1 à 3 ans**, **1 à 1,5%** de **3 à 6 ans** et **1,5 à 2%** de **6 à 10 ans**.
- Les **médecins et Heilpraktiker** peuvent avoir recours à des dilutions plus fortes voire à l'utilisation d'huiles essentielles pures. De même pour tout un chacun, dans le cadre d'une utilisation privée. Je pense aux piqûres d'insectes, aux brûlures, aux refroidissements, ...





LES FENÊTRES THÉRAPEUTIQUES ET LA FRÉQUENCE

Celles-ci sont adaptées à chaque individu, mais voici ce qui est préconisé :

- Pour une **friction cutanée** à visée thérapeutique : **2 à 3 fois par jour**
- Pour un **massage** (partiel ou complet) du corps à orientation médicale et en phase aigüe : **2 à 3 fois par semaine**, sachant que sont donnés d'autres conseils d'aromathérapie en parallèle (bains, inhalation, ...)
- En cas de **maux de tête, nausées, piqûres d'insectes, brûlures...** : la réaction est **immédiate**
- Pour un **début de refroidissement** : bains de pieds et massage des plantes tous les **½ d'heure** jusqu'à amélioration subjective des symptômes
- Pour un **problème fonctionnel chronique** : accompagnement par **1 massage par semaine** pendant 3 à 6 mois (aspect détente). **Ne pas utiliser les mêmes huiles essentielles plus de 3 semaines d'affilée** (il y a toujours la possibilité d'utiliser d'autres huiles essentielles ayant une action similaire).
- En cas de **douleurs aigües, problèmes menstruels, maladies de la peau, troubles nerveux ou dépressions** : **3 à 4 interventions par jour**, sous formes de massages, prise d'hydrolats, bains, frictions, compresses, diffusion atmosphérique, ...

CONCLUSION

Voici ce que vous pouvez retenir de ce premier document :

L'aromathérapie et le « soin-aroma » en Allemagne combinent efficacité et sécurité, ce qui n'empêche pas que la prudence est toujours de mise.

