



---

## **CONSEIL EN PHYTOTHERAPIE ET AROMATHERAPIE**

---

### PUBLIC CONCERNE

Infirmiers, sage-femmes, kinésithérapeutes, pédicures podologues, pharmaciens, préparateurs en pharmacie, esthéticiennes, naturopathes, reflexologues, masseurs, psychologues, sophrologues. Un mémoire et un examen final valideront votre participation au cursus complet et les connaissances acquises dans le domaine des huiles essentielles et des plantes médicinales.

### PRE REQUIS

Aucun pré requis

### DELAI D'ACCES

Une semaine avant le début de la formation

### CONTEXTE

On note un intérêt grandissant du public pour les soins naturels, plus particulièrement pour les produits à base de plantes.

Les huiles essentielles et les plantes médicinales sont également de plus en plus utilisées par les professionnels de santé dans des milieux de soins (hôpitaux, établissements médico-sociaux) en tant que "compléments thérapeutiques" ou approches non médicamenteuses.

Par ailleurs, les effets de l'olfaction des huiles essentielles font actuellement l'objet de nombreuses études avec des résultats notables dans le domaine des blocages émotionnels, des troubles du sommeil, de la gestion du stress... Cette méthode novatrice d'accompagnement, l'olfactothérapie, est en plein développement.

Dans ce contexte, il est essentiel de savoir comment choisir ces différents produits et comment les conseiller dans le respect du cadre réglementaire en vigueur. En effet, les huiles essentielles et les plantes médicinales sont des substances naturelles qui peuvent être très actives, nécessitant une bonne connaissance de leurs propriétés et de leurs modes d'action, des voies d'utilisation, des précautions d'emploi et des critères de qualité.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Initiée par Gérard CLAEYS, herbaliste, cette formation a été conçue pour permettre aux participants d'acquérir un socle de connaissances pratiques et théoriques en aromathérapie et phytothérapie :

- De connaître les caractéristiques, les propriétés et le bon usage d'une sélection d'huiles essentielles et de plantes médicinales d'après leurs usages traditionnels et les données scientifiques modernes
- D'adapter leur conseil et leur utilisation en tenant compte des critères de qualité, de la sécurité des utilisateurs, des précautions d'emploi et du cadre réglementaire en vigueur
- De savoir comment sont formulés les mélanges de plantes et les synergies d'huiles essentielles
- D'expérimenter l'usage spécifique des huiles essentielles en olfaction en vue d'applications dans les domaines de la gestion du stress et des émotions, des troubles du sommeil, de la mémoire, de la douleur, des soins palliatifs...
- D'évaluer l'intérêt et les limites de l'usage ou du conseil de ces approches naturelles dans une pratique professionnelle de santé ou de bien-être, en collaboration avec le médecin traitant et/ou des équipes de soignants.

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques progressifs avec un support de cours permettant d'intégrer les informations reçues
- Temps de questions/réponses, d'échanges d'expérience et de mise en situation
- Travaux pratiques d'expérimentation (olfaction d'huiles essentielles, identifications botaniques, études de cas, réalisation et analyse critique de dilutions et de mélanges)

La méthode pédagogique privilégie l'interaction. Elle fait appel aux connaissances et aux questionnements de chaque participant.

Les exercices et les ateliers pratiques proposés sont conçus pour permettre une meilleure assimilation des notions théoriques.

Le travail en binôme et les ateliers pratiques favorisent la dynamique de groupe, les échanges et les partages d'expérience.

### OUTILS PEDAGOGIQUES

- Huiles essentielles, huiles végétales, hydrolats aromatiques, plantes sèches et compléments alimentaires
- Flacons compte-gouttes, éprouvettes, sticks inhalateurs et mouillettes testeurs



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051*

- Diffuseur d'huiles essentielles
- Paperboard et vidéo projection
- Support de cours
- Sites et ouvrages de référence comme sources documentaires complémentaires.

### EVALUATION DU PROGRAMME

- Tour de table individuel oral en début de programme pour recueillir les attentes, les objectifs attendus et les compétences à développer.
- Tour de table individuel oral en fin de programme.
- Questionnaire individuel écrit d'évaluation du programme.
- Pré-test et post-test d'évaluation des connaissances à chaque module.
- Evaluation finale portant sur la totalité du cursus.

### CONTENU DE LA FORMATION

## AROMATHERAPIE (6 JOURS)

**MODULE 1 (2 jours) :** Fondamentaux de l'aromathérapie (bienfaits et bon usage des huiles essentielles) :

- Définitions, rappels historiques et botaniques
- Production, critères de qualité, conservation et réglementation des huiles essentielles
- Notions de chémotypes, de labels et d'étiquetage
- Principales propriétés
- Différents types de toxicité et précautions d'emploi (doses et durées maximales, règles de dilution, fenêtres thérapeutiques, utilisateurs et interactions médicamenteuses)
- Différentes voies d'utilisation des huiles essentielles et bon usage
- Présentation de 15 huiles essentielles incontournables pour constituer une aromathèque de base : caractéristiques et propriétés, principales indications, voies d'utilisation et précautions d'emploi
- Réalisation d'une dilution, études de cas, analyse critique de mélanges et de protocoles



**MODULE 2 (2 jours) :** Aromathérapie approfondie (connaissances biochimiques et domaines d'application des huiles essentielles) :

- Principales familles biochimiques des principes actifs, lien structure/activité et toxicités ;
  - Différents mécanismes d'action (approches biochimique, bioélectrique, sensorielle et énergétique) ;
  - Présentation de 15 huiles essentielles complémentaires du MODULE 1 pour prévenir et soulager les troubles les plus courants classés par sphères :
    - ✓ Troubles ORL et respiratoires
    - ✓ Troubles digestifs et urinaires
    - ✓ Douleurs et articulations
    - ✓ Troubles cutanés
    - ✓ Autres thèmes possibles en fonction des domaines d'activité des participants
- A noter :** les troubles liés à la sphère psycho-émotionnelle (stress, émotivité, sommeil, concentration, mémoire...) sont abordés pendant le MODULE 3
- Choix et formulation de synergies pour différentes indications en lien avec votre pratique professionnelle et en fonction du profil des utilisateurs potentiels (âge, terrains à risques, traitement en cours...)

**MODULE 3 (2 jours) :** L'Olfaction en aromathérapie (principes et champs d'application de l'olfaction des huiles essentielles) :

- Rappels historiques de l'utilisation des odeurs et des parfums dans le soin (de l'Antiquité à nos jours, de l'Orient à l'Occident)
- Connaissances actuelles sur les odeurs (approches chimiques, neurologiques et énergétiques)
- Système olfactif et rôle du cerveau (le goût, l'odorat, la mémoire et la sensibilité individuelle)
- Qualité et modes d'action des huiles essentielles et des absolues (pyramide et coefficients olfactifs, biochimie et neurosciences, importance du chémotype, référentiels émotionnels et symboliques)
- Présentation de 15 huiles essentielles majeures utilisées en olfaction (classement par familles de fragrances)
- Expérimentation des différentes techniques d'olfaction
- Exemples de champs d'application (maladie d'Alzheimer, gestion du stress, troubles du sommeil, fatigue, troubles de l'odorat...)
- Formulation et réalisation de sticks inhalateurs.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051*

### PHYTOTHERAPIE (3 JOURS)

#### Rappels historiques

De l'usage traditionnel des plantes médicinales au renouveau actuel.

#### Introduction à la botanique et à la nomenclature binominale

Outils de reconnaissance et d'identification des plantes médicinales.

Sortie sur le terrain.

#### Biochimie

Principes actifs des plantes médicinales et des plantes toxiques.

#### Galénique et modes d'utilisation

Critères de récolte et de cueillette.

Présentation des différentes formes galéniques (modes de préparation et d'utilisation) : infusions, décoctions, mélanges de plantes, teintures, extraits de plantes fraîches, macérats huileux, sirops...

#### Réglementation

Pharmacopées, monopole pharmaceutique et plantes en vente libre.

Compléments alimentaires à base de plantes.

#### Monographies de plantes

Etudes d'une quarantaine de plantes d'usage courant : caractéristiques botaniques, parties utilisées, principes actifs, propriétés reconnues et indications traditionnelles, modes d'utilisation et précautions d'emploi.

Présentation par systèmes (systèmes respiratoire, immunitaire, digestif, locomoteur, circulatoire, nerveux, cutané...) ou par thématiques (sommeil, stress, fatigue, douleur, féminité, infections, immunité...) en fonction des attentes des participants.

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

20 maximum

#### FORMATEUR

Nathalie FRANCOIS

Dr en pharmacie spécialisée en phyto-aromathérapie et micronutrition



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051*

### ACCESSIBILITE

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.  
Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

### DUREE et HORAIRES

9 journées en présentiel découpées en trois modules de 2 jours (aromathérapie et olfactothérapie) et un module de 3 jours en phytothérapie.

9h - 12h30 et 14h - 17h30

### TARIF

1530€/personne pour les 9 jours

490€/ personne pour un module de 2 jours

570€/ personne pour le module de 3 jours

### PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32