



Contenu de la formation

Aromathérapie & huiles essentielles

Public :

Tout public, sans qualification particulière.

Aux professionnels de la santé, du bien-être ou de la distribution de compléments alimentaires souhaitant améliorer la qualité de leurs conseils en nutrition.

Intervenant :

Philippe Vassal

Docteur en Pharmacie - [Faculté de Pharmacie Paris XI](#)

Diplôme universitaire en Aromathérapie, et en Alimentation Santé & Micronutrition - [Université de Bourgogne \(Dijon\)](#)

Diplôme de l'[Ecole des Plantes de Paris](#) , [Fédération française des écoles d'herboristerie](#).

Pharmacien d'officine, donnant des conseils depuis plus de 20 ans.

Ce que vous aurez acquis après la formation :

- la connaissance pour donner des conseils en aromathérapie dans la prise en charge des pathologies courantes
- la compétence d'accompagner le traitement d'une maladie diagnostiquée par un professionnel de santé, dans le respect de la prescription et des interactions médicamenteuses et contre-indications avec les huiles essentielles et les essences
- l'esprit critique sur les mélanges d'huiles essentielles, d'essences ou d'hydrolats proposés dans le commerce ou par d'autres personnes conseillant l'aromathérapie

Organisation pédagogique :

Méthode :

- étude théorique des huiles essentielles, des hydrolats et des essences : la plante, la partie utilisée, étude olfactive, chémotype, propriétés, indications, mode d'administration, précautions d'emploi / contre-indications
- étude de cas clinique : identifier les différents aspects pathologiques, répondre à chacun de ces aspects par un produit aromatique (seul, mélange, dilution), adapter la posologie et la durée de traitement,

proposer d'autres approches (gemmothérapie, alimentation, micronutrition, apithérapie, etc)

- constituer une trousse d'huile essentielle ou une aromathèque pour un profil spécifique (personnel, familial, en fonction des saisons ou des situations)

Programmation : 30 heures de formation sur 7 semaines : 8 cours de 2 heures* abordant la pratique de l'aromathérapie et les principales huiles essentielles. 7 travaux dirigés de 2 heures qui s'intercalent entre les cours, et pendant lesquels des groupes d'élèves présentent un cas pratique, corrigé par la suite. Formation en direct à distance (via ZOOM) et enregistrement consultable 24h/24h pendant 2 semaines.

** ce temps prend en compte les questions des participants : le temps effectif de l'intervention est de 90 minutes. Les questions posées par mail après visionnage du cours enregistré sont abordées au cours suivant.*

Sessions	Thème	Jour & horaires
1	Introduction à l'Aromathérapie	Mardi semaine 1 - 19h-21h
2	Utilisation des huiles essentielles et des huiles végétales	Jeudi semaine 1 - 19h-21h
3	Troubles respiratoires & aromathérapie	Mardi semaine 2 - 19h-21h
4	Troubles respiratoires : cas pratiques**	Jeudi semaine 2 - 19h-21h
5	Inflammation, douleur & aromathérapie	Mardi semaine 3 - 19h-21h
6	Inflammation, douleur : cas pratiques**	Jeudi semaine 3 - 19h-21h
7	Troubles nerveux & aromathérapie	Mardi semaine 4 - 19h-21h
8	Troubles nerveux : cas pratiques**	Jeudi semaine 4 - 19h-21h
9	Troubles digestifs et urinaires & aromathérapie	Mardi semaine 5 - 19h-21h
10	Troubles digestifs et urinaires : cas pratiques**	Jeudi semaine 5 - 19h-21h
11	Troubles cutanés & aromathérapie	Mardi semaine 6 - 19h-21h
12	Troubles cutanés : cas pratiques**	Jeudi semaine 6 - 19h-21h
13	Découverte des huiles essentielles sacrées et spirituelles & olfactothérapie	Samedi semaine 7 9h-12h
14	Constituer sa trousse d'huiles essentielles	Dimanche semaine 7 9h-12h

****** travail des élèves en groupe réduit (2-3 personnes) qui abordent le cas pratique choisis : présentation, discussion et correction du cas par l'intervenant, qui proposera des méthodes pour identifier et comprendre la physiopathologie du cas. Le travail de groupe se fait via les salons de discussion de la plateforme de vidéoconférence ZOOM, animé par l'intervenant qui participe à la recherche de chacun des groupes.

Supports :

- Avant le début des cours :
 - diaporama de l'ensemble du prochain chapitre abordé vous sera envoyé quelques jours avant le début du cours (sous format pdf)
 - possibilité de vous fournir par voie postale les huiles essentielles qui seront vues lors du cours, pour participer au travail d'olfaction.
- Après le cours abordé :
 - enregistrement du cours en vidéo consultable 24h/24h
 - podcast du cours téléchargeable
 - méthode et corrections des cas cliniques étudiés par les groupes d'élèves

Contenu :

Sessions 1 & 2 - L'Aromathérapie

Notions générales sur les huiles essentielles, les hydrolats, et les huiles végétales, et leur mode d'utilisation - Chémotype et familles chimiques des composants des huiles essentielles - Précautions d'emploi et contre-indications.

Sessions 3 & 4 - Troubles respiratoires

Propriétés principales et utilisation d'une sélection d'huiles essentielles :

- Eucalyptus radié et Eucalyptus globuleux
- Ravintsara
- Pin sylvestre
- Origan compact
- Thym vulgaire (à thymol, à linalol, à thujanol)
- Inule odorante
- Khella
- Cyprès

*Cas pratiques**** : rhume, sinusite, toux sèche, toux grasse, bronchite, syndrome grippal, toux de surinfection (avec fatigue générale), otite et angine, asthme.

Sessions 5 & 6 - Inflammation et douleur

Propriétés principales et utilisation d'une sélection d'huiles essentielles :

- Gaulthérie
- Giroflier
- Eucalyptus citronné
- Lavandin
- Katafray
- Lentisque pistachier
- Sauge sclérée

*Cas pratiques**** : tendinites, contractures musculaires, entorse de la cheville, maux de dents, syndrome prémenstruel, rhumatisme, douleur hémorroïdaire, adénome de la prostate.

Sessions 7 & 8 - Troubles nerveux

Propriétés principales et utilisation d'une sélection d'huiles essentielles :

- Lavande fine
- Marjolaine à coquilles
- Orangers amers (Petit Grain Bigarade, Néroli, Orange amère)
- Mandarinier
- Camomille noble
- Ylang-Ylang
- Verveine citronnée

*Cas pratiques**** : angoisses accompagnées, insomnies, choc émotionnel, migraine, syndrome dépressif, trac & crampe au ventre, stress de l'enfant, syndrome d'épuisement professionnel (burnout).

Sessions 9 & 10 - Troubles digestifs et urinaires

Propriétés principales et utilisation d'une sélection d'huiles essentielles :

- Cannelle
- Sarriette des montagnes
- Basilic exotique
- Menthe poivrée
- Citron
- Romarin officinal à verbénone
- Gingembre

*Cas pratiques**** : diarrhées / vomissements, cystite, constipation, parasites intestinaux, intoxication hépatique, aérophagie / ballonnement, crampes intestinales (avec stress).

Sessions 11 & 12 - Troubles cutanés

Propriétés principales et utilisation d'une sélection d'huiles essentielles :

- Géranium
- Hélichryse italienne
- Tanaisie annuelle
- Lavande aspic
- Ciste
- Carotte
- Arbre à thé (Tea-tree)
- Rose de Damas

*Cas pratiques**** : eczéma allergique, mycose ongle et/ou cutanée, couperose, piqûre d'insecte, cicatrice, brûlure légère, aphtes, anti-ride.

Sessions 13 - Découverte des huiles essentielles sacrées et spirituelles & olfactothérapie

- Encens
- Nard de l'Himalaya
- Pruche
- Santal
- Laurier noble
- Cèdre de l'Atlas
- Myrrhe

Sessions 14 - Constituer sa trousse d'huiles essentielles

Travail des élèves*** en groupe réduit (2-3 personnes) qui proposeront une sélection de 10 huiles essentielles / essences / hydrolats en fonction d'une situation (voyage, saison, familiale, etc.) ou d'un profil de personne.

Présentation, discussion et correction de la sélection par l'intervenant, qui proposera des méthodes pour identifier et comprendre la physiopathologie du cas.

*** travail de groupe qui se fait via les salons de discussion de la plateforme de vidéoconférence ZOOM, animé par l'intervenant qui participe à la recherche de chacun des groupes.



PHI-SANTÉ

☎ 06 76 34 87 94
conseil@phisante.fr
www.phisante.fr