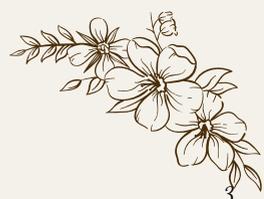


# L'aromathérapie

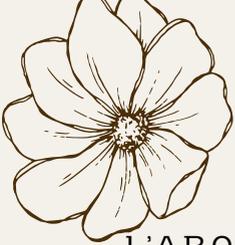
*EMS les Grèves du Lac*





# Sommaire

<i>L'aromathérapie aux Grèves du Lac</i> .....	3
<i>ThermoCalme</i> .....	4
<i>CryoCalme</i> .....	5
<i>DigestZen</i> .....	6
<i>VoyageZen</i> .....	7
<i>NausiZen</i> .....	7
<i>LaxoDouceur</i> .....	8
<i>ImmoDouce</i> .....	9
<i>Sérénité intérieure</i> .....	10
<i>AnxiCalme</i> .....	10
<i>NuitDouceur</i> .....	11
<i>Douce transition</i> .....	12
<i>OedemCalme</i> .....	13
<i>VénoDouceur</i> .....	14
<i>PressiZen</i> .....	15
<i>PressiBoost</i> .....	16
<i>CalmiPulse</i> .....	17
<i>Hématocalme</i> .....	18
<i>CutaRouge</i> .....	19
<i>CutanEase cicatrisation</i> .....	20
<i>Mycocalme</i> .....	21
<i>Apaise-insecte</i> .....	22
<i>PsoriaEase</i> .....	23
<i>EczeApaise</i> .....	24
<i>CalmiToux sèche</i> .....	25
<i>CalmiToux grasse</i> .....	26
<i>DilatAir</i> .....	27
<i>ZenInfluenza</i> .....	28
<i>ZenBouche</i> .....	29
<i>Conclusion</i> .....	30
<i>Bibliographie</i> .....	31



## L'AROMATHÉRAPIE AUX GRÈVES DU LAC

*Bienvenue dans l'univers de l'aromathérapie*

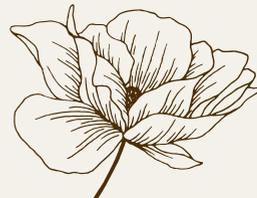
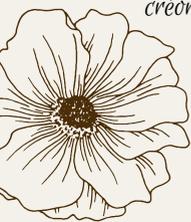
*Dans notre EMS les Grèves du Lac, nous nous engageons à offrir à chaque résident un accompagnement personnalisé, prenant soin à la fois du corps et de l'esprit. Dans une approche holistique, nous utilisons les huiles essentielles extraites des plantes pour améliorer le bien-être et soutenir la santé.*

*Grâce à leurs propriétés, les huiles essentielles sont des alliées précieuses pour accompagner les maux du quotidien et favoriser une meilleure qualité de vie. Qu'il s'agisse de soulager les tensions, d'apaiser les douleurs, de favoriser un sommeil réparateur ou simplement de procurer une sensation de calme, et autres. Chaque huile essentielle possède des bienfaits uniques et ciblés. Différentes voies d'administration sont utilisées comme par exemple l'application cutanée, olfactive ou per os, bains aromatiques ou autres selon les actions recherchées.*

*Dans ce livret, vous découvrirez des recettes simples et adaptées que nous avons conçues pour répondre aux besoins de nos résidents. Ces synergies d'huiles essentielles sont utilisées dans notre établissement pour soutenir la santé physique, psychique et émotionnelle de chacun.*

*Les collaborateurs Amélie et Mickaël, formés à l'utilisation de l'aromathérapie, s'assurent d'une utilisation adaptée, respectueuse de la sensibilité et des conditions de chacun.*

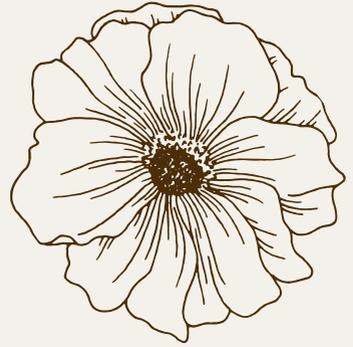
*Nous espérons que ce livret vous permettra d'apprécier les synergies créées pour procurer à nos résidents une approche bénéfique au quotidien. Ensemble, nous créons un environnement bienveillant, où nature et science se rencontrent pour offrir confort et bien-être.*



# ThermoCalme

## Objectif :

*Cette synergie apaise les douleurs nécessitant du chaud.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :

*Eucalyptus citrodorata*

*Boswellia carterii*

*Commiphora myrrha*

*Laurus nobilis*

*Lavandula angustifolia* Miller

*Gaultheria procumbens* L.



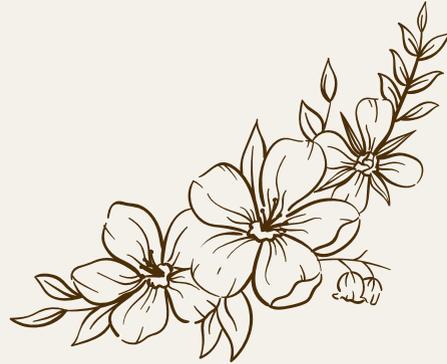
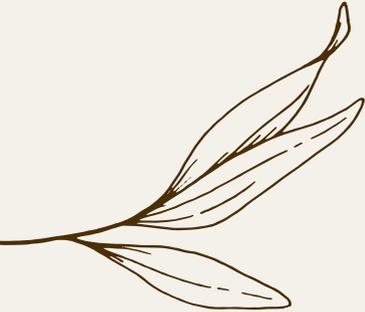
*Huile végétale :*

*Calophyllum inophyllum*

# CryoCalme

## Objectif :

*Cette synergie apaise les douleurs nécessitant du froid.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :

*Mentha x piperita L. nm.Piperita*

*Lavandula angustifolia Miller*

*Eucalyptus citriodorata*

*Laurus nobilis L.*

*Rosmarinus officinalis camphoriferum*



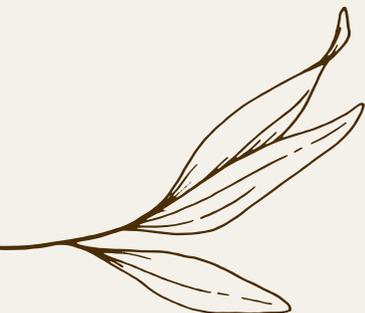
*Huile végétale :*

*Calophyllum inophyllum*

# DigestZen

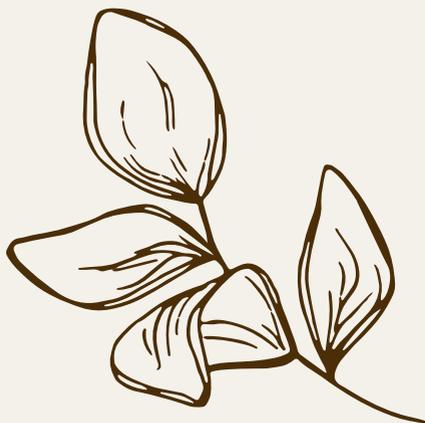
## Objectif :

*Soulage les douleurs digestives de type spasmodique.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*



## Dans cette synergie :

*Lavandula angustifolia Miller*

*Citrus aurantium var. amara*

*Ocimum basilicum L. var. basilicum*

*Artemisia dracunculus*



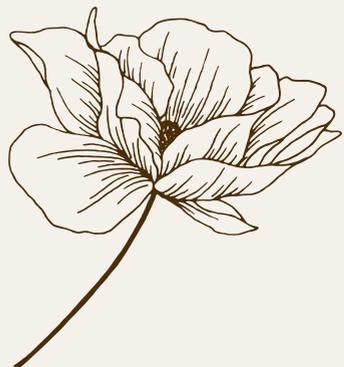
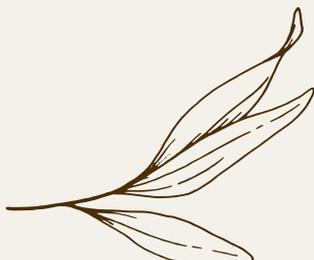
*Huile végétale :*

*Sésame*

# VoyageZen & NausiZen

## Objectif :

*Soulage les nausées et vomissements à domicile et durant les voyages.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*

## Dans ces synergies\* :

*Mentha x piperita L. nm. Piperita*

*Zingiber officinale L.*

*Ocimum basilicum L. var. basilicum*

*Artemisia dracunculus*

*Huile végétale :*

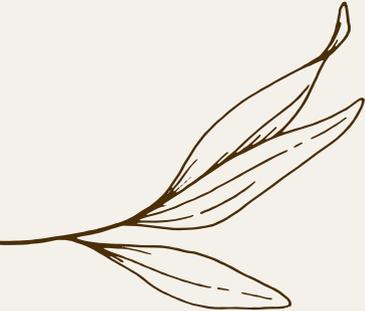
*Sésame*

*\*Dosages différents.*

# LaxoDouceur

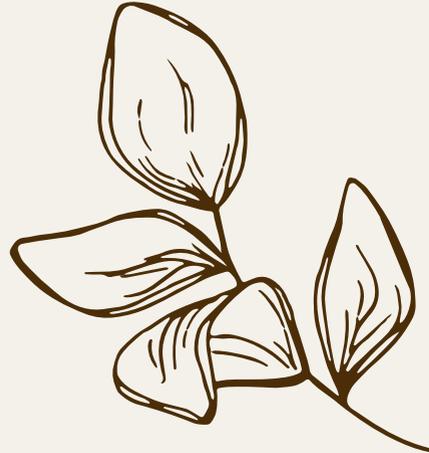
## Objectif :

*Soulage la constipation.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*



## Dans cette synergie :

*Eugenia caryophyllata Thunb.*

*Rosmarinus officinalis verbenoniferum L.*

*Artemisia dracunculus*

*Zingiber officinale L.*

*Huile végétale :*

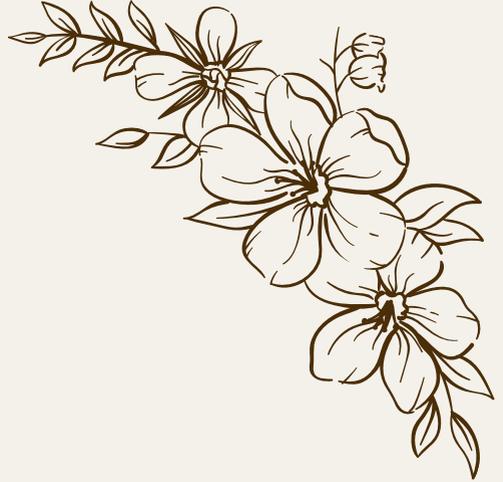
*Sésame*



# ImmoDouce

## Objectif :

*Soulage la diarrhée.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :

*Ocimum basilicum L. var. basilicum*

*Cinnamomum verum*

*Rosmarinus officinalis verbenoniferum L.*

*Zingiber officinale L.*

*Laurus nobilis L.*

*Origanum majorana L.*

*Huile végétale :*

*Sésame*



# Sérénité intérieure & AnxiCalme

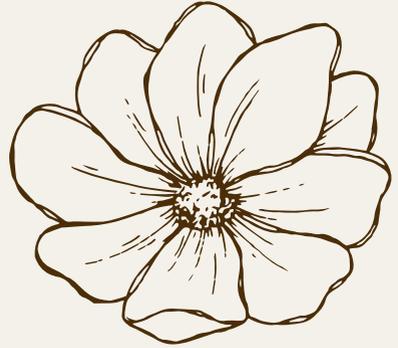
## Objectif :

*Apaise en cas d'anxiété, d'angoisse, de blocage émotionnel et d'émotions négatives.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*



## Dans ces synergies\* :

*Citrus aurantium var. amara  
Melissa officinalis L.  
Lavandula angustifolia Miller  
Cananga odorata Hook.*

*Huile végétale :  
Sésame*

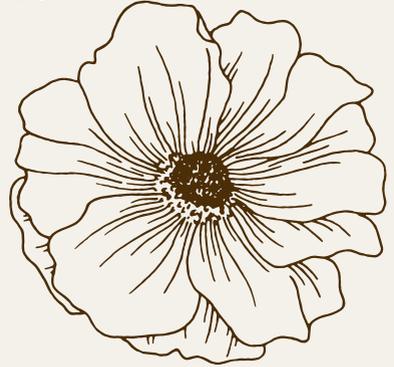
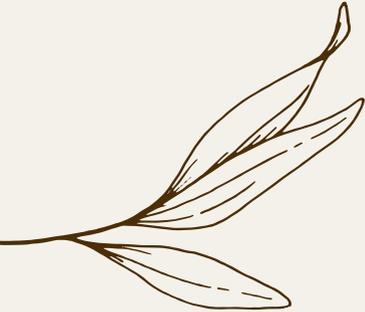
*\*Dosages différents.*



# Nuit Douceur

## Objectif :

*Aide à l'endormissement et au maintien d'un sommeil serein.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*

## Dans cette synergie :

*Citrus aurantium var. amara*

*Melissa officinalis L.*

*Lavandula angustifolia Miller*

*Cananga odorata Hook.*

*Cinnamomum camphora à cinéole*



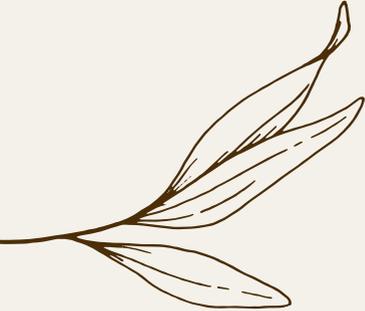
*Huile végétale :*

*Sésame*

# Douce transition

## Objectif :

*Accompagnement pour la fin de vie.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en offraction.*

## Dans cette synergie :

*Boswellia carterii*  
*Cananga odorata Hook.*  
*Citrus aurantium var. amara*  
*Commiphora myrrha*  
*Melissa officinalis L.*

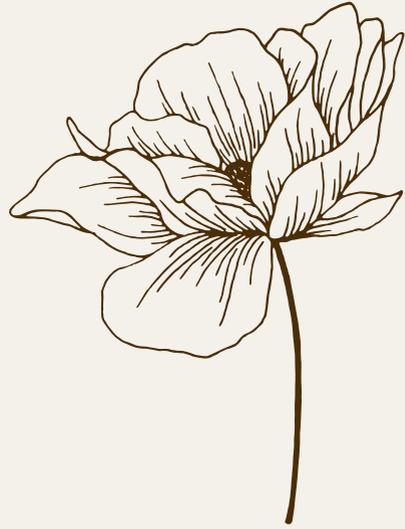


*Huile végétale :*  
*Sésame*

# OedemCalme

## Objectif :

*Soulage les jambes lourdes et les œdèmes.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :



*Pogostemon cablin*

*Cedrus atlantica*

*Pistacia lentiscus L.*

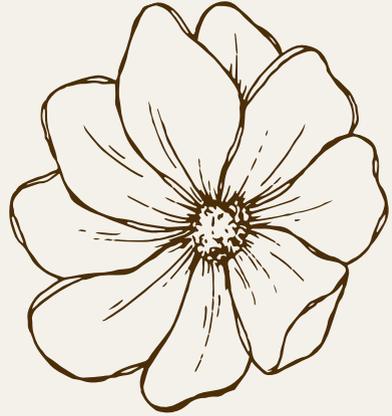
*Huile végétale :*

*Sésame*

# VénoDouceur

## Objectif :

*Soulage les varices.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :

*Mentha x piperita L. nm. Piperita*

*Cistus ladaniferus L.*

*Pogostemon cablin*

*Cedrus atlantica*

*Pistacia lentiscus L.*

*Huile végétale :*

*Sésame*



# PressiZen

## Objectif :

*Accompagne les hypertensionns.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*

## Dans cette synergie :

*Rosmarinus officinalis camphoriferum*

*Cananga odorata Hook.*

*Lavandula angustifolia Miller*

*Origanum majorana L.*

*Inula odorata*



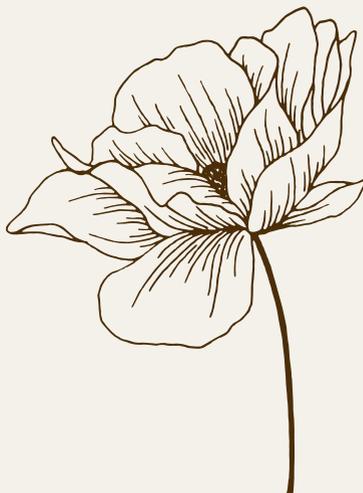
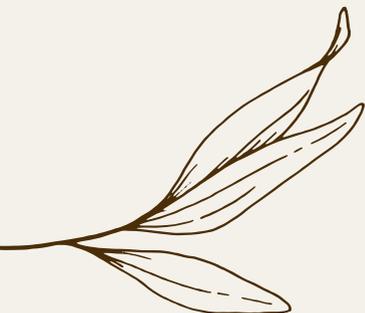
*Huile végétale :*

*Sésame*

# PressiBoost

## Objectif :

*Accompagne les hypotensions.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*

## Dans cette synergie :

*Picea mariana*

*Mentha x piperita L. nm. Piperita*

*Eugenia caryophyllata Thunb.*

*Huile végétale :*

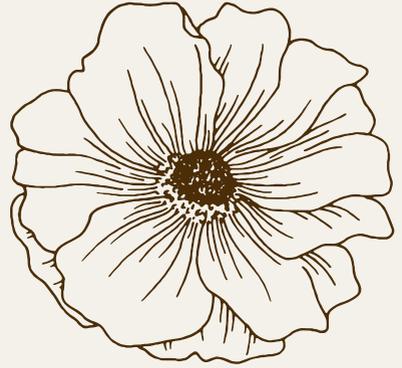
*Sésame*



# CalmiPulse

## Objectif :

*Apaise les palpitations cardiaques.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*

## Dans cette synergie :

*Melissa officinalis L.*

*Citrus aurantium var. amara*

*Lavandula angustifolia Miller*

*Huile végétale :*

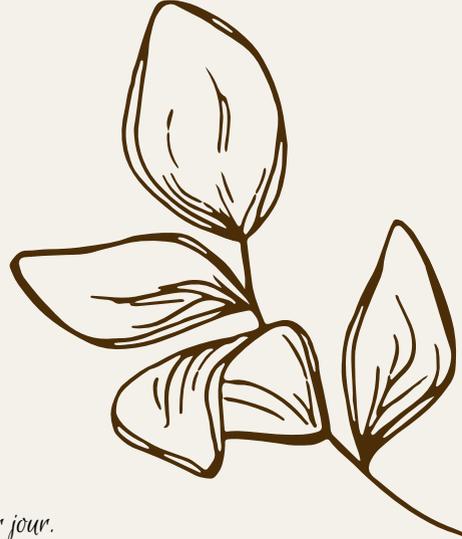
*Sésame*



# Hématocalme

## Objectif :

*Apaîse les hématomes.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :

*Helichrysum italicum*

*Cistus ladaniferus L.*

*Pelargonium graveolens*

*Huile végétale :*

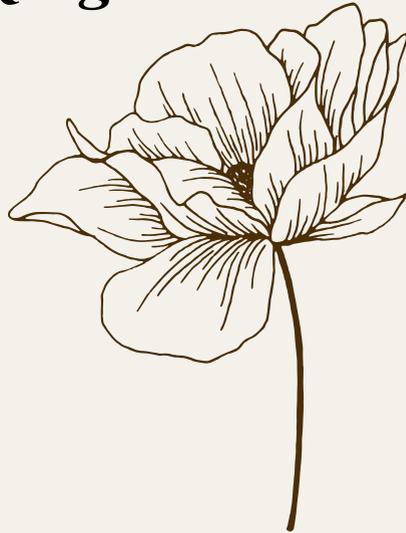
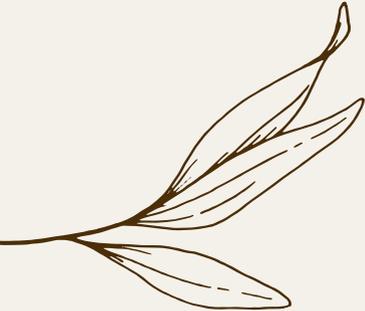
*Jojoba*



# CutaRouge

## Objectif :

*Pour les rougeurs cutanées.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :



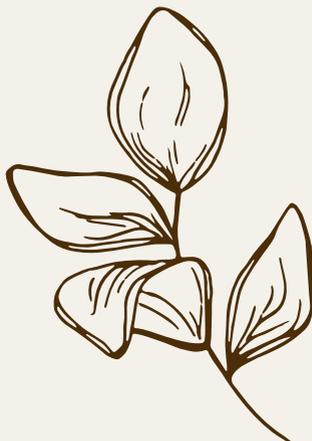
*Pelargonium graveolens  
Cistus ladaniferus L.  
Lavandula angustifolia Miller  
Pogostemon cablin*

*Huile végétale :  
Jojoba*

# Cutan'Ease cicatrisation

## Objectif :

*Aide à la guérison des lésions cutanées.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :

*Pelargonium graveolens*

*Cistus ladaniferus L.*

*Lavandula angustifolia Miller*

*Melaleuca alternifolia Maiden et Betche*

*Huile végétale :*

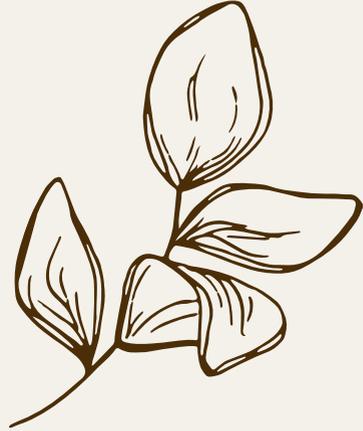
*Jojoba*



# MycoCalme

## Objectif :

*Apaise les mycoses.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :



*Cinnamomum verum*

*Lavandula latifolia*

*Laurus nobilis L.*

*Melaleuca alternifolia Maiden et Betche*

*Mentha x piperita L. nm. Piperita*

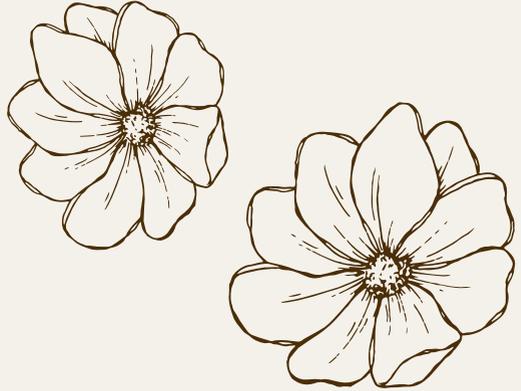
*Huile végétale :*

*Jojoba*

# Apaise-insecte

## Objectif :

*Soulage les piqûres d'insectes.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique sur les boutons 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :

*Lavandula latifolia*

*Mentha x piperita L. nm. Piperita*

*Eucalyptus citrodorata*

*Pogostemon cablin*

*Huile végétale :*

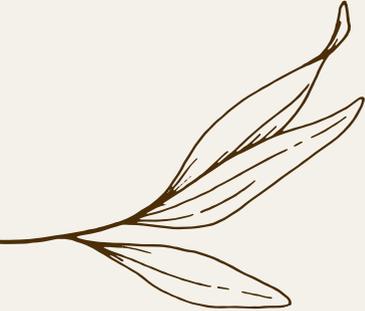
*Jojoba*



# PsoriaEase

## Objectif :

*Soulage le psoriasis.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :

*Pelargonium graveolens*

*Boswellia carterii*

*Commiphora myrrha*

*Eucalyptus citrodorata*

*Lavandula latifolia*

*Huile végétale :*

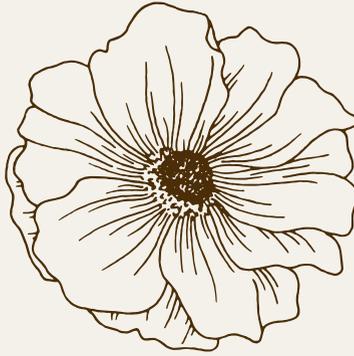
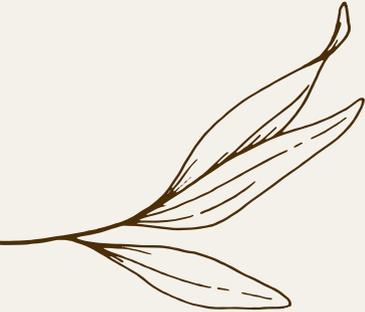
*Calophyllum Inophyllum*



# ÉczApaïse

## Objectif :

*Soulage l'eczéma.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour.*

## Dans cette synergie :

*Pelargonium graveolens*

*Cistus ladaniferus L.*

*Santalum album*



*Huile végétale :*

*Calophyllum Inophyllum*

# CalmiToux sèche

## Objectif :

*Soulage les toux sèches.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*

## Dans cette synergie :

*Picea mariana*

*Ocimum basilicum L. var. basilicum*

*Citrus aurantium var. amara*

*Eucalyptus globulus*

*Cinnamomum camphora à cinéole*

*Huile végétale :*

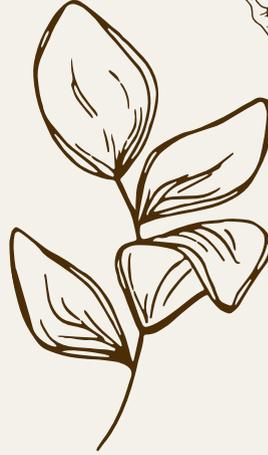
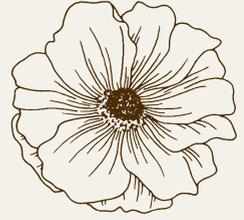
*Sésame*



# CalmiToux grasse

## Objectif :

*Soulage les toux grasses.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*

## Dans cette synergie :



*Rosmarinus officinalis verbenoniferum L.*

*Pinus sylvestris L.*

*Cinnamomum camphora à cinéole*

*Eucalyptus globulus*

*Picea mariana*

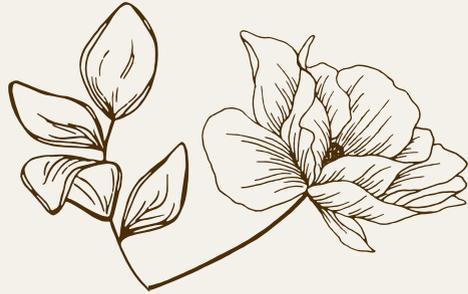
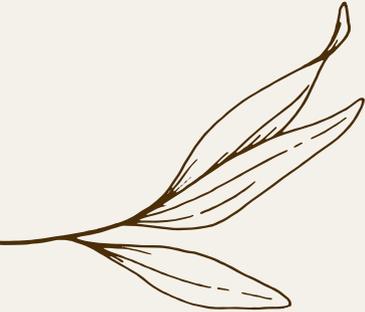
*Huile végétale :*

*Sésame*

# DilatAir

## Objectif :

*Aide à ouvrir les voies respiratoires.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*



## Dans cette synergie :

*Ocimum basilicum L. var. basilicum*

*Pinus sylvestris L.*

*Citrus aurantium var. amara*

*Picea mariana*

*Cinnamomum camphora à cinéole*

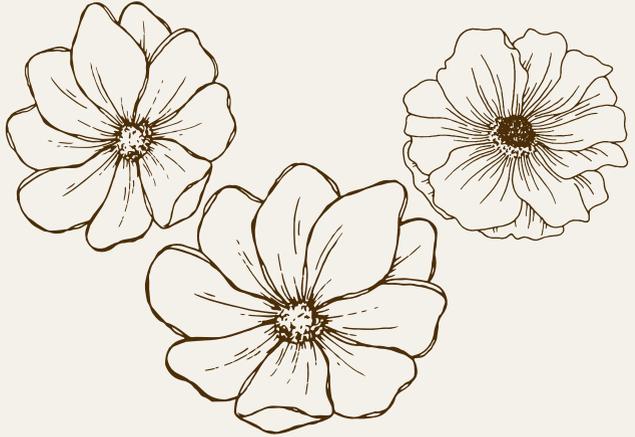
*Huile végétale :*

*Sésame*

# ZenInfluanza

## Objectif :

*Accompagne en cas de grippe.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en massage 2 à 3 fois par jour ou en olfaction.*

## Dans cette synergie :

*Eugenia caryophyllata Thunb.*

*Pinus sylvestris L.*

*Eucalyptus globulus*

*Melaleuca alternifolia Maiden et Betche*

*Cinnamomum camphora à cinéole*

*Rosmarinus officinalis verbenoniferum L.*

*Huile végétale :*

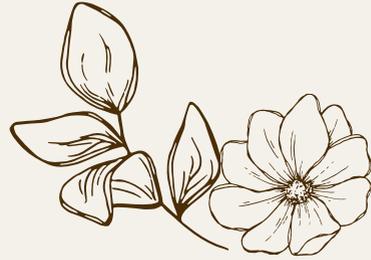
*Sésame*



# ZenBouche

## Objectif :

*Assainissant et cicatrisant buccal.*



## Voie d'application :

*Cette synergie s'applique en bain de bouche 2 fois par jour.*

## Dans cette synergie :

*Eugenia caryophyllata Thunb.*

*Rosmarinus officinalis verbenoniferum L.*

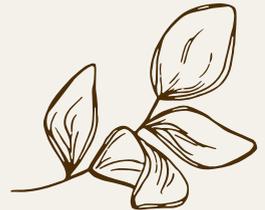
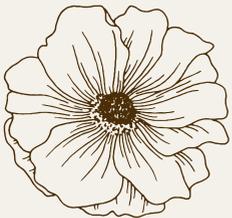
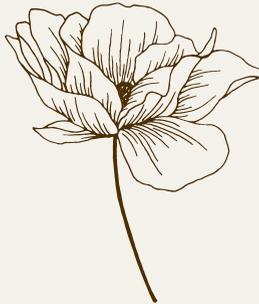
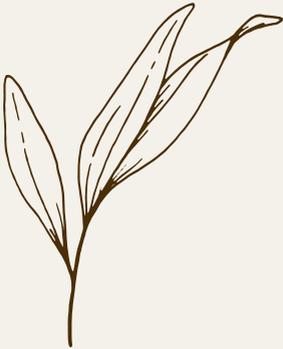
*Lavandula angustifolia Miller*

*Solubol*

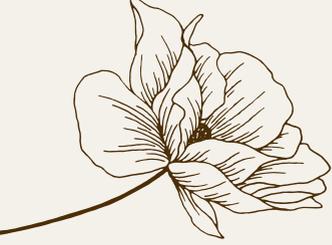
# Conclusion

*En conclusion, l'utilisation des synergies d'huiles essentielles ouvre la porte à une approche holistique du bien-être, combinant les vertus de la nature à nos besoins physiques, psychiques, émotionnels et énergétiques. En associant les propriétés complémentaires de différentes huiles, il est possible d'optimiser leurs effets pour répondre à des besoins spécifiques, qu'il s'agisse de relaxation, de revitalisation, ou de soutien à la santé générale.*

*"Chaque individu étant unique, une approche personnalisée est primordiale."*



*Cudré-Mauroux Amélie : Infirmière diplômée et certifiée en aromathérapie  
Travostino Mickaël : Aide en Soins et Accompagnement et en formation d'aromathérapeute.*



# Bibliographie



- Michel F. (2019). *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale: Les huiles essentielles* (3ème édition). Edition Sang de la Terre.
- Baudoux D. (2020). *Aromathérapie: 100 huiles essentielles* (2ème édition). Edition Dunod.
- De la Chartre F. (2019). *Se soigner par les huiles essentielles*. Edition du Rocher
- Festig D. (2008). *Ma bible des huiles essentielles*. Edition Leduc.s
- Ecole Amaryllis (2021 ,2022 ,2023 ,2024). *Cours d'aromathérapie* [PDF].
- Ecole ERA (2022,2023,2024). *Cours d'aromathérapie* [PDF].

