

Utiliser les huiles essentielles en famille et en toute sécurité

Dans cette formation, Olivier TISSOT, pharmacien et aromathérapeute, vous explique dans le détail une vingtaine d'huiles essentielles : leurs effets bénéfiques, leurs conditions d'utilisation et également leurs contre-indications qu'il faut connaître impérativement



OBJECTIFS

- Connaître les avantages et limites de 20 huiles essentielles indispensables
- Savoir utiliser les huiles essentielles dans des préparations à utiliser au quotidien
- Découvrir les différentes familles de molécules : leurs effets bénéfiques et leurs contre-indications
- Connaître les spécificités d'une plante à essence
- Comprendre les critères de qualité, de rendement et de conservation d'une huile essentielle
- Comprendre les limites d'utilisation : toxicité et précautions d'emploi

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

DURÉE

- 7 heures

PROGRAMME

1. Aux origines de l'aromathérapie

2. Les différentes familles de molécules des huiles essentielles

3. Les 20 huiles essentielles indispensables à connaître

4. Les préparations à base d'huiles essentielles



Programme détaillé

1. Aux origines de l'aromathérapie

• Introduction	1 min
• Qu'est-ce qu'une plante à essence ?	5 min
• Les hommes et les plantes	15 min
• Naissance des huiles essentielles	4 min
• Obtention des huiles essentielles	6 min
• Différence entre une essence et une huile essentielle	5 min
• Rendement et concentration	4 min
• La qualité des huiles essentielles	18 min
• La conservation des huiles essentielles	1 min
• Les voies d'administration	17 min
• Précautions d'emploi et toxicité des huiles essentielles	13 min
• Quiz	33 min

2. Les différentes familles de molécules des huiles essentielles

• Introduction	7 min
• Le potentiel bioélectrique des huiles essentielles	4 min
• Les anti-infectieux : les phénols	15 min
• Les anti-infectieux : Les aldéhydes aromatiques	4 min
• Les anti-infectieux : Les monoterpénols	10 min
• Les phlébotoniques et lymphotoniques : les sesquiterpénols	8 min
• Les sédatifs : les aldéhydes terpéniques	7 min
• Les mucolytiques et lipolytiques : les cétones terpéniques	10 min
• Les expectorants : les oxydes terpéniques	7 min
• Les anti-spasmodiques : les phénols méthyl-ethers	8 min
• Les sédatifs : les esters terpéniques	11 min
• Les balsamiques et cortison-like : les monoterpènes	8 min
• Les anti-inflammatoires et décongestionnant veineux : les sesquiterpènes	5 min
• Les mucolytiques et hépato-stimulants : les lactones	4 min
• Les hypnotiques et anti-coagulantes : les coumarines	5 min
• Les draineurs hépatiques et rénaux : les phtalides	3 min
• Quiz	1h 7 min

3. Les 20 huiles essentielles indispensables à connaître

• Lavande	4 min
• Gaultherie	4 min
• Laurier noble	3 min
• Petit grain bigarade	3 min
• Ravintsara	4 min
• Tea tree	3 min
• Eucalyptus radié	3 min
• Lavandin super	3 min
• Sapin blanc	3 min
• Citron	3 min
• Cannelle	3 min
• Basilic	3 min
• Camomille	4 min
• Citronnelle	3 min
• Eucalyptus citronné	4 min
• Clou de girofle	4 min
• Hélychrise	3 min
• Menthe poivrée	4 min
• Romarin	4 min
• Ylang-Ylang	3 min

4. Les préparations à base d'huiles essentielles

• Le baume du tigre	9 min
• Mélange digestion	10 min
• Mélange circulation veineuse	12 min
• Mélange acido-basique	12 min
• Mélange problème de peau	11 min
• Tisane tonique	6 min
• Tisane hiver respiratoire	5 min
• Mélange cellulite	10 min
• Mélange circulation	13 min
• Huile massage de récupération	6 min
• Infusion drainante detox	7 min
• Infusion sommeil	6 min
• Les tisanes introduction	3 min
• Spray endormissement	6 min
• Huile anti-inflammatoire	7 min
• Huile massage respiratoire	6 min