

Aromathérapie



Définition

L'aromathérapie est une méthode thérapeutique qui repose sur l'utilisation d'essences végétales spécifiques, les huiles essentielles ou aromatiques, à des fins thérapeutiques.

Origine

De nombreuses cultures anciennes ont utilisé les arômes végétaux à des fins très variées. Les anciens Égyptiens employaient les huiles aromatiques, entre autres, pour momifier les morts. D'anciens documents montrent que les Chinois utilisaient l'aromathérapie comme une procédure thérapeutique de la médecine traditionnelle chinoise. Brûler des résines et des herbes aromatiques faisait souvent partie de rituels et servait d'offrande aux dieux. L'utilisation des substances parfumées comme produits cosmétiques était aussi déjà connue dans l'antiquité. Au Moyen Âge, en Europe, les «flacons de sels» étaient très populaires. La médecine indienne Ayurveda utilise, encore aujourd'hui, les huiles essentielles pour les massages.

Le chimiste français René Maurice Gattefossé (1881-1950) est considéré comme le fondateur de l'aromathérapie moderne. En travaillant dans son laboratoire de parfums, il se brûla la main et la plongea spontanément dans un pot d'huile essentielle de lavande. La brûlure guérit sans laisser de cicatrices. Ce résultat le poussa ensuite à étudier les propriétés thérapeutiques potentielles des huiles essentielles végétales. En 1936 il publia son livre sur l'«Aromathérapie» qui donna son nom à l'ensemble de tous les traitements thérapeutiques qui utilisent des substances végétales aromatiques. Actuellement, en aromathérapie on emploie environ 200 huiles essentielles végétales.

Principes

Les huiles aromatiques agissent de diverses façons : d'un côté, elles traversent la peau, pénètrent dans le système sanguin et arrivent ainsi dans les tissus et dans les différents organes où elles peuvent développer leurs effets. Mais les substances aromatiques sont aussi captées par des récepteurs dans la muqueuse nasale et parviennent par les nerfs olfactifs, au centre olfactif du cerveau. Celui-ci fait partie du système limbique, une partie du cerveau qui est associée à la perception des sensations. Ainsi, les parfums peuvent éveiller des souvenirs et certaines réactions physiques ou psychiques. Ce mécanisme est aussi connu dans la vie quotidienne : l'odeur de la nourriture fait « venir l'eau à la bouche » et stimule, en même temps, la production de sucs gastriques.

L'aromathérapie se base sur le principe que les odeurs et les parfums peuvent éveiller et ramener à l'esprit des sentiments et des souvenirs qui sont profondément enfouis dans la mémoire. De plus, on considère que les odeurs peuvent avoir une influence positive sur l'état d'esprit et qu'elles contribuent ainsi à stimuler le potentiel d'auto-guérison du patient. L'inhalation ou l'application de substances aromatiques a entre autre un effet désinfectant, expectorant et antispasmodique.

