

Huiles Essentielles

la trousse d'urgence du kinésithérapeute

SPÉCIALITÉS AROMATHÉRAPIE

Même si le kiné n'a pas l'habitude d'être vu en première intention, il est nécessaire à tout praticien de « penser » la notion d'urgence. C'est pourquoi, il nous a semblé important de dresser une liste de produits permettant une intervention rapide et efficace.

À l'appui des thérapeutiques conventionnelles, l'utilisation raisonnée des Huiles Essentielles (HE) rentre de plus en plus couramment dans la pratique quotidienne des masseurs-kinésithérapeutes, pour un autre chemin du prendre soin. Formidables concentrés de molécules actives, les HE savent très souvent nous faire bénéficier de leurs nombreuses vertus thérapeutiques qui n'ont d'égales que leurs agréables fragrances. Douées d'un excellent pouvoir de pénétration cutanée, elles peuvent être rapidement efficaces en toute innocuité, pour peu qu'elles soient correctement utilisées. De plus en plus d'études scientifiques démontrent actuellement ce que déjà, depuis longtemps, les résultats cliniques de vos confrères ont constaté sur leurs patients.

Antalgiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, relaxantes, cicatrisantes, fluidifiantes et expectorantes... les HE de « qualité médicale » pénètrent en profondeur les tissus cutanés, notamment lors des massages aromatiques qu'elles enrichissent de leur valeur ajoutée. Elles s'avèrent dans ce cas rapidement actives et présentent un effet maximal en moins de trente minutes. De plus, il ne leur est pas reconnu d'effet dopant, ce qui leur donne une indication privilégiée en kiné du sport.

Bien entendu, il convient de tenir compte de certaines précautions ou contre-indications qui leur seraient propres ; l'aromathérapie au naturel n'est pas toujours une médecine douce ! Sans formation particulière, et de façon très générale, les HE doivent donc toutes être raisonnablement contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante, chez l'enfant de moins de 7 ans, en cas d'asthme, d'allergie ou d'épilepsie : « *primum non nocere* » !

La trousse d'urgence du kinésithérapeute peut

se limiter à quelques HE indispensables, adaptées à sa pratique ou à sa spécialisation. Très utile pour débiter l'apprentissage de la pratique de l'aromathérapie scientifique en quelques gestes simples, son contenu sera d'abord conçu a minima, et sera revu pour évoluer dans le temps, en fonction des besoins et du niveau de connaissance de chaque praticien. Mais voyons les indispensables, celles qui, considérées comme étant les plus fédératrices, pourraient bien sous la conduite de vos mains réaliser déjà quelques petits miracles...

1. HE Gaulthérie couchée (HE *Gaulthéria procumbens*)

La Gaulthérie couchée, (comme sa cousine la Gaulthérie odorante (*HE G. fragrantissima*), contient plus de 99,79% de salicylate de méthyle. Autant dire que c'est une véritable aspirine naturelle. Les vertus anti-inflammatoires de l'aspirine, quelques effets secondaires en moins... Voilà sans doute pourquoi elle est reconnue par les kinés pour être incontournable ! HE Gaulthérie provient d'un arbrisseau de 15 cm de hauteur à feuilles persistantes, qui se développe naturellement en Amérique du Nord. La plante doit être plongée dans l'eau chaude juste après récolte, car un début de fermentation permettra d'obtenir ce taux exceptionnel de salicylate de méthyle par distillation à la vapeur d'eau de ses parties aériennes.

Pour « l'essentiel », HE Gaulthérie est une grande antalgique, anti-inflammatoire, antirhumatismale. Elle possède aussi des vertus antispasmodiques de type vasculaire.

HE Gaulthérie est tout d'abord indiquée dans toutes les formes de douleurs musculaires, de

crampes et de contractures. Elle est superbement mise à profit dans de nombreuses tendinopathies, arthrites, arthrose et rhumatismes. Elle s'avère également très utile en cas de spasmes et de céphalées...

Ses administrations par la voie orale et en diffusion atmosphérique sont déconseillées. C'est par la voie cutanée et les massages, toujours à doses modérées, qu'elle fait merveille ! Une utilisation entre 3% et 5% d'HE dans une huile végétale naturelle (HV Macadamia par exemple) sera le plus souvent suffisante pour assurer une efficacité adéquate à raison de 2 à 3 applications par jour. De toute façon, il convient de respecter ce grand principe de soin : jamais d'HE pure sur la peau ! Les utilisations sont possibles pour des enfants s'ils sont âgés de plus de 7 ans, un maximum de 3% d'HE s'avérant dans ce cas plus sécuritaire.

Exemple simple : arthrose

→ HE Gaulthérie couchée : 1,5 ml

→ HV Macadamia : 30 ml

Appliquer 1 à 2 gouttes du mélange sur l'articulation douloureuse, jusqu'à 6 fois par jour au moment des douleurs.

2. HE Eucalyptus citronné (HE *Eucalyptus citriodora*)

Eucalyptus citronné est un grand arbre originaire d'Australie, et ce sont ses feuilles qui sont distillées pour l'obtention de l'HE. Mais voici la seule huile d'Eucalyptus qui ne contienne pas d'eucalyptol (1,8 cinéole) dont les vertus bien connues se rapportent essentiellement



© Yogesh More - Fotolia.com

Eucalyptus citronné

aux voies respiratoires. HE E. citronné, quant à elle, contient jusqu'à 70% de citronnellal, aldéhyde très anti-inflammatoire qui possède une odeur prononcée, assez « verte ».

HE Eucalyptus citronné est appréciée par les kinésithérapeutes avertis pour ses vertus antalgiques et anti-inflammatoires. Rubéfiante largement utilisée pour les « échauffements » avant les efforts sportifs, elle est aussi sédative et calmante. Son champ d'activité en rhumatologie est vaste : arthrose, arthrite, rhumatismes et tendinites, sciatiques, entorses ainsi que toutes les pathologies de l'appareil locomoteur peuvent en bénéficier. Mais elle s'avère également active sur certaines mycoses (pied d'athlète), en cas de zona engendrant les fameuses douleurs post-zostériennes avec prurit intense (avec HE Ravintsara). En été, c'est un excellent répulsif pour les moustiques, capable de calmer les démangeaisons occasionnées par leurs piqûres...

Comment ça marche ? Au sein des foyers inflammatoires « chauds », se trouve un surplus de charges électriques positives. Les aldéhydes (citronnellal), dites « négativantes », sont des molécules qui vont céder leurs charges négatives afin de compenser cet excès de charges positives et diminuer ainsi l'inflammation.

Pour la pratique kiné, seule la voie cutanée est réellement utilisable, voie orale et diffusion atmosphérique ayant des applications moins aisées et plus restreintes. Il est à noter que HE Eucalyptus citronné est le plus souvent mise utilement en synergie avec HE Gaulthérie. Sa fragrance prégnante doit en faire limiter le dosage (1% à 2% de cette HE, toujours dans de l'HV, pour éviter toute forme de dermocausticité).

Exemple simple : entorse

- HE Eucalyptus citronné : 0,5 ml
- HE Gaulthérie couchée : 1,25 ml
- HV Calophylle : 6 ml
- EL Millepertuis : QSP 30 ml

Appliquer en onctions ou en massages quelques gouttes du mélange sur la zone douloureuse, 2 à 3 fois par jour.

L'excipient huileux sera constitué d'huile de Calophylle, particulièrement anti-inflammatoire par elle-même, du fait qu'elle contient une forte proportion d'acide calophyllique.

Formation en Orthokinésie

L'homme n'est que mouvement, traitons-le en tant que tel !



Dates

- Luxembourg (L) : 19 - 22 novembre 2015
- Paris (F) : 3 - 6 décembre 2015
- Marseille (F) : 21 - 24 janvier 2016
- Lyon (F) : 4 - 7 février 2016
- Beaurainq (B) : 10 - 13 mars 2016
- Paris (F) : 31 - 3 avril 2016
- Nancy (F) : 26 - 29 mai 2016
- Bordeaux (F) : 9 - 12 juin 2016



Formation de 4 jours

La formation en Orthokinésie remet en question de nombreux préjugés culturels et thérapeutiques en kinésithérapie, ostéopathie, podologie et orthodontie. Elle propose aux thérapeutes de nouvelles approches de rééducation, tout de suite applicables en cabinet :

- **Recherchez les causes des déséquilibres avec la Posturologie Dynamique** : analyse biomécanique sur le terrain lésionnel (posture et/ou dynamique), analyse des chaussures, analyse des pieds (adaptateurs, amortisseurs, propulseurs, équilibrateurs), analyse de la dentition et des ATMs, analyse des yeux.
- **Manipulez en « dynamique »** : la seule technique qui réajuste les tissus mous en mouvement et en pleines tensions. Elle corrige le geste lésionnel (intérêt dans le sport) rapidement et efficacement (10 minutes en moyenne). La manipulation orthokinésique est avant-gardiste puisqu'elle tient compte des variations toniques d'un muscle selon son activité (sachant qu'un muscle n'a pas la même tension en décubitus, debout et en mouvement).
- **Réduisez avec les premiers traitements kiné-orthopédiques** : postural actif, podal actif, maxillo-facial fonctionnel, oculomoteur actif.

Cette méthode est complémentaire à la posturologie classique, à l'ostéopathie et aux thérapies manuelles. Vous aurez aussi la possibilité d'approfondir la méthode après la formation de 4 jours.



Renseignements et inscriptions
secretariat@kinepod.com
Tél.: 06 86 71 89 32

●●●
L'extrait lipidique (EL) de Millepertuis, est également reconnu pour son action antalgique douée d'une composante neurologique. Attention, pas d'exposition au soleil dans les 6 heures qui suivent les applications, EL Millepertuis étant une huile photo-sensibilisante.

3. HE Basilic tropical (HE *Ocimum basilicum*)

Qui ne connaît les vertus du basilic ? Mais attention, en pratique kiné, c'est bien le Basilic « tropical » qu'il conviendra d'utiliser, car c'est l'espèce botanique provenant du Vietnam et contenant plus de 70% de méthylchavicol éther qui possède des propriétés spasmolytiques.

Il est à ne pas confondre avec son cousin le basilic type provençal (source du fameux « pistou » des sauces et des salades), qui contient du linalol et dont les vertus sont bien différentes (notamment culinaires !). L'aromathérapie est une science précise... Ce sont les feuilles ovales et brillantes de cette petite plante aromatique que l'on distille pour obtenir la précieuse HE d'odeur caractéristique légèrement anisée.

HE Basilic tropical (ou exotique) grâce au méthylchavicol qu'elle contient est un spasmolytique puissant. Elle calme tous les spasmes :

- les spasmes neurotropes (comme l'atropine), en visant les récepteurs muscariniques,
- les spasmes musculotropes (comme la papavérine). HE basilic tropical relâche aussi les fibres musculaires lisses (bronches, intestins, vésicule biliaire, uretères...) par inhibition de la phosphodiesterase.

Ainsi crampes et contractures musculaires, spasmophilie, anxiété et insomnies sont-elles combattues efficacement, ainsi que nausées, aérophagie, coliques, flatulences et spasmes digestifs divers... Car HE Basilic tropical est également une grande tonique digestive et hépatobiliaire, sédative, légèrement antalgique et anti-inflammatoire : on comprend aisément pourquoi cette HE

figure dans la trousse d'urgence aromatique du kinésithérapeute !

HE Basilic tropical peut être administrée par la voie orale à raison de 1 à 2 gouttes 2 à 3 fois par jour (ne jamais dépasser la dose de 6 gouttes par jour d'HE). Mais c'est surtout la voie cutanée qui intéresse le kinésithérapeute qui intégrera utilement cette HE jusqu'à 3% environ dans ses mélanges en vue de massages aromatiques décontractants et anti-spasmes. Rappelons que le méthylchavicol n'est pas anodin à dose élevée et qu'il convient de rester dans les limites généralement protocolées.

À noter également que HE Estragon (HE *Artemisia dracunculus*) d'une composition biochimique très proche, est une huile moins « mentale » qui pourra être utilisée de la même manière chez un sportif ou pour un problème physique pur. C'est l'une des finesses d'utilisation que l'on peut apprendre en formation : on soigne davantage encore avec une HE qu'avec une molécule ; la biochimie n'explique effectivement pas tout...

Exemple simple : crampe musculaire

- HE Basilic tropical : 0,5 ml
- HE Lavande fine : 1 ml
- EL Arnica : 6 ml
- HV Noisette : QSP 30 ml

Pour applications en massages aromatiques ; HV Noisette est choisie ici pour son fort coefficient de pénétration cutanée, pour une « glisse » optimale en vue d'un massage pouvant dépasser 15 à 20 minutes (récupération après un effort sportif, par exemple).

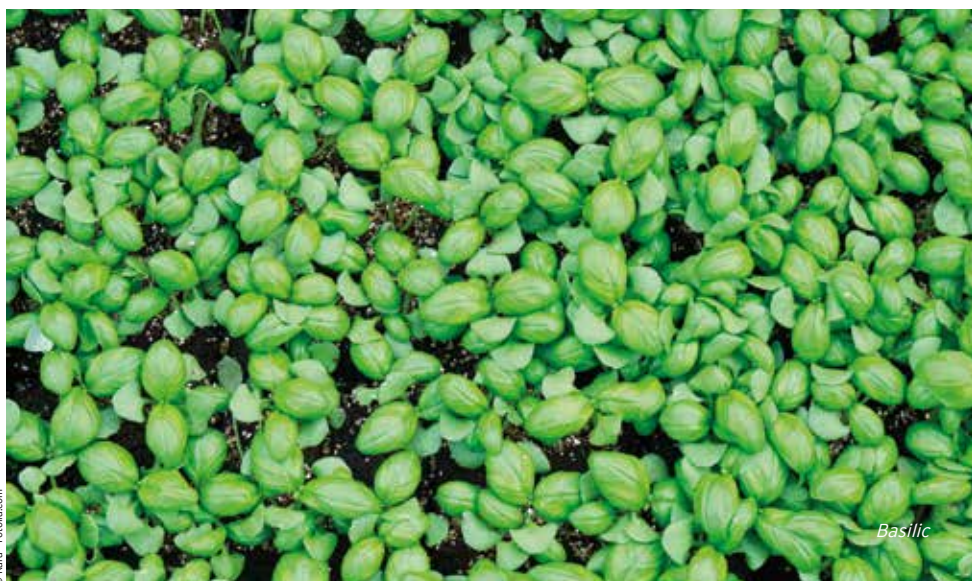
4. HE Hélichryse italienne (HE *Helichrysum italicum*)

L'Hélichryse italienne aux petites fleurs jaune d'or, très odorante, est encore appelée « immortelle », parce qu'elle garde sa fragrance de curry longtemps

après la cueillette. Elle possède des propriétés thérapeutiques et olfactives étonnantes. Parfumeurs et aromathérapeutes se disputent notamment l'HE obtenue à partir des fleurs de sa variété Corse, rare, précieuse, et la plus riche en diones (italidiones 7%).

Anti-hématome puissant, contre coups, bleus et bosses, son efficacité est rapide et surprenante... C'est pour cela que malgré son prix un peu élevé, un kiné pratiquant l'art aromatique se doit de la conserver toujours dans sa trousse, à la portée de ses mains qui soignent... Outre ce pouvoir exceptionnel (au sens propre), elle est astringente, cicatrisante et anti-inflammatoire reconnue en médecine du sport. C'est le miracle des hématomes, des phlébites et des œdèmes, des varicosités et de la couperose en cosmétique... mais aussi des rhumatismes, arthrite et polyarthrite bien qu'elle soit un peu trop onéreuse pour ces types d'indications. Il est nettement à souligner qu'elle calme avec succès les tendinopathies et les suites de traumatismes. Utilisée entre 5% et 10% dans de l'HV Calophylle, EL Arnica, ou simplement HV Macadamia, c'est un soin complémentaire efficace et bénéfique utile en applications, avant, et après l'application d'ondes de choc radiales ; les résultats cliniques sont là !

La voie orale sera réservée à la prescription médicale, la diffusion atmosphérique prohibée, tandis que la voie cutanée s'avèrera « royale » pour les kinésithérapeutes, en toute innocuité.



Basilic



Hélichryse italienne



5. HE Lavande fine (HE Lavandula vera)

La lavande fine (ou Lavande vraie) du Sud-Est de la France aux épis de fleurs bleues-violettes est une véritable panacée... Son HE de fleur très douce, aux actions tout à la fois physiques et mentales, est l'un des fleurons de l'aromathérapie scientifique, du fait de sa haute tolérance et de sa parfaite innocuité (elle est très appréciée même en pédiatrie). Le nombre de ses propriétés thérapeutiques et de ses indications est des plus étendus. Pour peu que vous trouviez un fournisseur digne de ce nom capable de vous vendre une HE professionnelle, de « qualité médicale » (préférez la lavande d'altitude, >1000m), HE Lavande fine occupera une place primordiale dans votre arsenal aromatique et jouera un rôle majeur dans votre pratique complémentaire.

Antispasmodique puissante, tout comme HE Basilic tropical et HE Estragon (mais d'une fragrance ô combien plus subtile et tellement fédératrice), HE Lavande vraie sait résoudre les crampes physiques, les contractures, les rhumatismes... En outre, elle apaise, calme et rassure telle « une maman ». Elle dissipe stress et anxiété, dépression, calme l'agitation, lutte contre les insomnies. Et c'est bien là, dans ces vertus « mentales », dans toutes les dystonies nerveuses qu'elle excelle le plus.



Exemple simple :
entorses, ecchymoses et œdèmes
 → Hélichryse italienne : 1 ml
 → HE Lavande fine : 1 ml
 → HE Cyprès : 0,5 ml
 → EL Arnica : 5 ml
 → HV Noyau d'abricot : QSP 30 ml

Appliquer quelques gouttes du mélange, en fonction de l'étendue ou de l'importance des hématomes (simplement au niveau de la cheville s'il s'agit d'une entorse, ou sur toute la surface abdominale s'il s'agit d'une suite de cholécystectomie pratiquée par coelioscopie...). Les massages pénétrants seront alors répétés en fonction des besoins.

**MASSAGES
ENERGY
TRAINING**

Une synthèse des approches de l'Asie pour compléter vos traitements
met-kine.com

Des stages qui s'adaptent à votre agenda et à vos besoins avec des modules courts et pratiques (possibilité de stages individuels ou sur votre site)

**FORMATION MASSAGE
FIFPL**

M.E.T. 8, rue docteur Mazet 38000 Grenoble
 contact@met-kine.com / 09.50.72.06.80



SOINS AROMATIQUES AUX HUILES ESSENTIELLES BIO

HUILE

MUSCULAIRE à l'Arnica Bio

Préparation & Récupération musculaire

Existe en 100ml et 500ml

Retrouvez tous nos produits sur www.eona-lab.com

INSEP

HE Lavande vraie est aussi « une HE majeure de la peau », et je dirais presque « L'huile majeure » des applications cutanées. Régénératrice cutanée, même à 1% ou 3% seulement, quel que soit le type de problème de nature dermatologique, elle saura apaiser eczéma, psoriasis, prurit, brûlure...

Voie orale, voie cutanée, diffusion atmosphérique feront merveille, peu importe, même si en pratique courante la voie orale semble assez peu usitée.

Exemple simple : stress, anxiété

- HE Lavande vraie : 1 ml
- HE Camomille noble : 6 gouttes
- HE Petit Grain Bigarade : 0,5 ml
- HV Amande douce : QSP 30 ml

Pour des applications douces 2 à 3 fois par jour sur l'intérieur des poignets, les plexus, le long de la colonne vertébrale, la voûte plantaire. On peut aussi respirer profondément plusieurs fois d'affilée ce mélange subtil d'Huiles Essentielles pacifiantes, notamment le soir au coucher.

6. HE Menthe poivrée (HE Mentha piperita)

La Menthe poivrée est une plante vivace, très odorante, aimant l'eau et le soleil. Ses feuilles sont surtout distillées en juin, avant la floraison.

Son parfum est rafraîchissant et très apprécié du plus grand nombre. Ses effluves montantes avec un certain effet « glaçon » peuvent cependant s'avérer entêtantes. Elles proviennent de sa composition riche en un alcool monoterpénique (le menthol 40%) et d'une cétone (la menthone 20% environ). Attention, l'HE de Menthe poivrée est agréable, mais méfions-nous des dosages trop élevés. Les cétones trop dosées sont potentiellement neurotoxiques et pourraient entraîner certains désordres graves. Le salut est toujours dans un apprentissage assidu de l'aromathérapie, pour nous éviter de jouer à l'apprenti sorcier. Seule une formation bien conduite pourra nous donner des connaissances toxicologiques précises !

HE Menthe poivrée est avant tout utilisée par les kinés pour ses propriétés analgésiques. C'est même un bon anesthésique local par effet froid,



Menthe poivrée

© Sciset/Affio - Fotolia.com

« effet glaçon » justement. « L'idée du froid », « inoffensive », qu'elle procure au cerveau lorsqu'elle est judicieusement appliquée sur la peau (donc lorsqu'elle impacte le récepteur cutané spécifique TRPM8, protéine de signalisation rapide), cette simple sensation de froid a des effets analogues au froid potentiellement « nocif » provoqué par de la glace (lésions nerveuses possibles à $t < 7^{\circ}\text{C}$). Quelques gouttes HE Menthe poivrée dans un peu d'HV provoqueront un ralentissement de la conduction nerveuse, une vasoconstriction et effet anti-inflammatoire avéré, et même publié. Ainsi HE Menthe poivrée représente-t-elle un bon « complément thérapeutique » pour les céphalées, les névralgies, la sciatique, les douleurs post-zostériennes, les rhumatismes douloureux et les tendinopathies. Grande tonique et stimulante

générale, cette HE aide à combattre les asthénies, les dyspepsies, indigestions et autres flatulences. C'est en effet une grande HE digestive, hépatoprotectrice utile en cas de nausées chez l'adulte (mais à ne jamais proposer à une femme enceinte...).

Exemple simple : prurit, douleur post-zostérienne suite de zona

- HE Ravintsara : 1 ml
- HE Niaouli : 0,5 ml
- HE Menthe poivrée : 10 gouttes
- EL Millepertuis : QSP 30 ml

Pour des applications, en onctions très douces, 1 à 3 fois par jour le long du trajet nerveux et sur la zone douloureuse pendant une semaine. Arrêt 3 à 4 jours, puis recommencer si besoin.



En savoir plus :

www.ecole-aroma-sciences.fr



Conclusion

On ne saurait bien sûr tout guérir ou même tout soulager avec une simple petite trousse de produits aromatiques naturels ! Cependant quelques gestes simples pratiqués de façon raisonnée, en « compléments thérapeutiques », peuvent avoir des effets constatés cliniquement souvent bien surprenants. Ainsi, même si vous n'êtes pas encore un adepte totalement convaincu de l'aromathérapie scientifique, il est important d'apprendre à connaître et à utiliser quelques-unes de ces HE incontournables dotées de propriétés thérapeutiques majeures : les résultats obtenus aux bénéfices de vos patients seront pour vous autant de preuves irréfutables. Elles constitueront le plus sûr argument, décisif, pour vous donner l'envie de vous former et de pratiquer au quotidien cette merveilleuse discipline...