

AROMATHERAPIE



Mon livre d'Initiation Pratique

Aux Huiles Essentielles



Connaitre les huiles
Comprendre les huiles
Apprendre à les utiliser

Anne Dalonis Fenoglio

Anne Dalonis Fenoglio

Aromathérapie

Mon livre d'Initiation Pratique aux Huiles Essentielles

© Anne Dalonis Fenoglio, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5240-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information »

Albert Einstein

Dédicace elliptique

À mon mari, nos enfants et amis.

À la mémoire de Lucien Vaimber (1919- 1992) ; Ancien catcheur et chiropracteur de génie, qui m'a soigné en 1988. Bien plus que mon corps, il a ouvert mon esprit. Je mesure aujourd'hui la chance que j'ai eu de le rencontrer.

À Dominique Paniel (Ostéopathe qui m'a suivi sur Paris de 1995 à 1999) et au Professeur Eric Marié (spécialiste en médecine Chinoise). Croiser la route de ces deux hommes a conforté mon travail personnel quant aux possibilités de se soigner autrement.

À Deepak Chopra (Médecin Indien, penseur, écrivain, conférencier spécialisé en spiritualité et en médecines alternatives). Ses écrits et conférences, ont achevé de re formater ma vision globale concernant l'immense potentiel des capacités du corps et de l'esprit humain.

Quatre hommes qui m'ont ouvert l'esprit sur les thérapeutiques alternatives et m'ont insufflé une dimension cosmique, ...

Je n'oublie pas que je demeure toute petite.

Tout mon amour inconditionnel.

Remerciements

Je tiens particulièrement à remercier mon frère, le Docteur H. Fenoglio : Médecin, Acupuncteur et Ostéopathe, pour avoir pris le temps de lire cet ouvrage avant sa parution.

Un grand merci à toi Bérangère, fidèle amie et incroyable bosseuse. Ton soutien et ton accompagnement durant les différentes étapes d'écriture de ce livre m'ont été précieux. Ton amitié est un pur bonheur.

Un tout aussi grand merci à toi Christine qui, novice en matière d'huiles essentielles, as accepté de lire l'intégralité de cet ouvrage. Ta curiosité, ta confiance et ton amitié m'honorent. Tu as testé quelques formules, j'en suis heureuse. Ton retour général a renforcé mon intérêt pour l'écriture de ce traité sur les huiles essentielles et l'aromathérapie en général.

Je vous suis infiniment reconnaissante du temps et de l'estime que vous m'avez accordé.

Un immense merci à mes pères instructeurs. Docteur J.M. Béghin, Docteur F. Ledoux. Des hommes passionnés et passionnants. Leurs enseignements en matière d'aromathérapie, m'ont permis ces 20 dernières années de prendre soin des miens et de ceux qui étaient en recherche de conseils et d'un accompagnement dans une approche globale de la santé. Puissè-je à travers ce livre, honorer cet apprentissage et transmettre à mon tour une partie de ce savoir.

Pour terminer, un remerciement général à tous ces hommes et femmes (les Chimistes, biochimistes, pharmaciens, médecins...) qui se sont battus au cours du siècle dernier en matière de recherche concernant les pouvoirs et bienfaits des molécules des plantes aromatiques.

Mots de l'Autrice :

À l'origine, j'ai écrit ce manuel pour nos 3 enfants et les quelques amis qui ont l'habitude de m'appeler lorsqu'ils ont besoin de conseils en aromathérapie et hygiène vitale.

Cet essai reflète les enseignements dont j'ai bénéficié. Il se base sur 25 années d'une pratique personnelle.

Aujourd'hui, je décide de partager cet ouvrage. Plus qu'un besoin, c'est selon moi, un devoir que de transmettre mon expérience, à mon humble niveau. Propre à chacun d'aller plus loin.

Un accompagnement dans l'utilisation des huiles essentielles afin de vous aider à enrayer les maux du quotidien, en toute sécurité. Comme savaient le faire nos anciens, il s'agit de se réapproprier une connaissance des plantes médicinales utiles pour notre santé. Que ce soit à usage préventif ou curatif.

Quelques précisions personnelles :

Lorsque je me suis formée à la naturopathie et l'aromathérapie, il était difficile d'en parler auprès du grand public, car à l'époque, ces pratiques étaient peu connues. De plus, n'appartenant pas au corps médical, je n'avais aucune légitimité. Je me suis donc heurtée au refus, quasi général, d'accorder un quelconque intérêt à ces pratiques de soins non conventionnelles. J'ai longtemps gardé pour moi ces connaissances et me suis concentrée à appliquer ces soins dans une pratique « familiale ». Mon plus grand bonheur ? Assurément mon fils, qui a grandi vierge de toutes médications allopathiques et sans aucun antibiotique. Etant fille et sœur de médecins, il était important pour moi de tester les préceptes de la naturopathie (ensemble de méthodes de soins naturels qui visent à renforcer l'organisme ; Considération de l'humain dans sa globalité) et de l'aromathérapie. J'étais stupéfaite des résultats. Non contente d'enrayer rapidement ses troubles, j'ai pu vérifier à quel point son organisme était fortifié. Son système immunitaire travaillait parfaitement.

Force de constater les résultats positifs sur ma famille, curieux d'essayer, peu à peu, une partie de mon entourage proche s'est également familiarisé à ces techniques de soins naturels et ce fut un bonheur d'avancer et d'expérimenter ensemble, en toute sécurité. Je précise que je venais d'être formée par la lignée des médecins, précurseurs en

matière d'aromathérapie. Ceux- là même qui sont à l'origine de toutes les formations que vous trouvez aujourd'hui.

Je ne suis ni médecin, ni pharmacien. Ce livre est le simple témoignage d'une mère, d'une épouse, d'une amie fidèle et attentionnée, qui a mis en pratique les enseignements reçus de « ses pères » médecins aromathérapeutes, et atteste l'efficacité des huiles essentielles.

Les synergies proposées dans cet ouvrage sont choisies parmi celles qui m'ont données d'excellents résultats. Elles couvrent une grande partie des problèmes auxquels vous pouvez être confrontés dans votre quotidien. Cela dit, l'aromathérapie étant une médecine de terrain (à la carte), les formules ne sont pas exhaustives et peuvent être sensiblement modifiées par votre thérapeute.

AVERTISSEMENT

L'autrice, la direction d'ouvrage, l'imprimeur et les distributeurs déclinent toute responsabilité en cas de mauvais emploi des informations contenues dans cet ouvrage. Ils ne pourront en aucun cas être tenus pour responsables d'une interprétation erronée, d'une utilisation incorrecte ou d'un usage contrenature réalisé à partir des données de ce livre.

Nous rappelons que toute utilisation d'une huile essentielle, pour un usage commercial ou thérapeutique doit se conformer au cadre strict de la loi. Utiliser les plantes sous forme d'huile essentielle pour se soigner ou se maintenir en forme n'est pas sans risque, en dehors même de tout usage des plantes toxiques.

Avant d'utiliser des huiles essentielles, l'auteure souligne qu'il est essentiel de consulter un médecin généraliste qui aura établi un diagnostic précis du mal en question.

Elle rappelle également de consulter les contre-indications et risques de toxicités que présentent certaines huiles dans les fiches respectives de chaque plante, avant toute utilisation.

Les formules (synergies) de ce livre ne sont pas exhaustives et ne dispensent en aucun cas de consulter un spécialiste en aromathérapie (Aromathérapeute ou Aromatologue). Bénéficier d'un traitement personnalisé constitue un des intérêts majeurs de l'aromathérapie.

AVANT- PROPOS

À qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse à toutes les personnes (du professionnel de santé à la mère de famille) qui souhaitent utiliser les huiles essentielles en toute sécurité sans pour autant avoir suivi un cursus de formation complet en aromathérapie. Il a pour vocation de vous aider à y voir clair et éviter de commettre des erreurs dans l'utilisation de ces dernières.

- Connaitre les huiles
- Comprendre les huiles
- Apprendre à les utiliser

Pourquoi ce livre ?

Comme tous passionnés, je suis avide de transmettre mon savoir. J'éprouve aujourd'hui, le besoin de mettre ma pierre à l'édifice Aromathérapie. Il est temps pour moi de partager mon expérience. Un livre de plus sur la vulgarisation de l'aromathérapie, « Médecine Aromatique », en soutien aux nombreux autres déjà existants afin d'appuyer et de rappeler l'importance d'une bonne connaissance, maîtrise et compréhension des huiles essentielles.

Certes, les huiles essentielles sont des plantes mais je rappelle ici qu'il s'agit de plantes transformées par distillation. De ce fait, leurs champs d'action sont décuplés et parfois même très différents de leurs champs d'action en phytothérapie (pour une même plante).

Au passage, je vous rappelle qu'il existe dans la nature (à l'état naturel) des plantes extrêmement toxiques pour l'homme.

Aujourd'hui, de nombreuses études ont été menées qui confirment l'efficacité des huiles essentielles et l'intérêt de les intégrer dans des soins thérapeutiques. Cela dit, ces études nous permettent également d'y voir plus clair sur les réels risques de toxicités que présentent certaines huiles. Il convient donc de rester prudent concernant nos acquis et connaissances actuelles sur le sujet car nous ne sommes pas à l'abri de nouvelles découvertes.

Comme toujours, il s'agira de trouver le bon équilibre. Une Huile essentielle dite hépatotoxique, neurotoxique, dermocaustique ... peut tout à fait être utilisée à condition de bien gérer son dosage, la durée du