 septembre 2023-St Lambert la Potherie

**Programme de la Formation-Atelier « Initiation pratique à l’usage des Huiles Essentielles », 2 jours.**

Animateur : Michel Pidoux, Biologiste, formateur des Agents de santé du Ministère de la santé publique de Madagascar [[1]](#footnote-1)

Premier jour –matin  9h :

Présentation des participant-e-s

**Proposition de programme, organisation, et documents disponibles.**

1-**l’olfaction** et ses effets psycho-émotionnels : choisir *son* HE *préparation d’un stick olfactif personnalisé* ; relations entre Système Nerveux, S. hormonal et S. immunitaire.

*Préparer un spray nasal anti-covid-anti-grippe.*

2- l’extraction des HE (« distillation ») et les **critères de Qualité** ; étiquetage des flacons.

3- **qu’est-ce que la Santé** ? Comment « prendre soin », d’autrui, de soi-même ? Exemples de fiches d’aides à la décision pour diagnostics et soins. Logiciel Plantes et santé. Le « patient-expert » : *comment participer à une mise en commun de résultats* en étant capable de remplir des fiches pré-établies à partir de **l’observation** desymptômes :

-après-midi :

4- *préparer le mélange PEAU****(usage dermatologique****-voir fiche):*HE de géranium Bourbon + niaouli + Saro (**1%** de chaque) : les pourcentages ; utiliser une balance (à 0,1g) ou une éprouvette graduée ?

**Diaporama :** Usages et Résultats cliniques du mélange Peau (cf fiche) .

5- **Risques et précautions d’usage des HE** : toxicité, dilutions dans une H.végétale, modes d’applications, fréquences, durées.

*-préparation d’une crème hydratante, émulsion Eau (minoritaire) dans Huile (majoritaire).*

**-études de cas**.

2ème jour- matin 9h :

6- *préparer le mélange Respiratoire :* HE de ravintsara + Niaouli (20 % de chaque).

7- **diaporama :** Usages et résultats cliniques du mélange Respiratoire (cf fiche).

**8- les HE dans les infections :** choix des HE et des Hydrolats, modes d’usages, dosages, fréquences, durées : **études de cas** (ex : toux avec ou sans fièvre) ;

9-**les intestins, notre 2ème cerveau** ; prendre soin des muqueuses (intestinale, vésicale, vaginale) : les probiotiques (kéfirs).

-après-midi :

10- suite des **études de cas**

11- HE, **Qualité de vie et autonomie** : *préparer le mélange anti-douleur ARODOL (HE girofle + menthe poivrée+Eucalyptus citriodora, 5% de chaque)*

12- **complémentaires des HE : les plantes** *mé*dicinales: extractions (teinture-mère, macérât, pressage -huile végétale, etc.) ; exemple de *Centella asiatica, Calophyllum inophyllum, Aloès, Calendula, Millepertuis.*

17h -Fin de la session*, évaluation critique de la session.*

NB : si le groupe souhaite programmer une 3ème journée d’échanges quelques mois après cette formation-atelier, cela est envisageable.

**Voir aussi :** [**https://le-trek-des-essentielles.fr/author/johanne/**](https://le-trek-des-essentielles.fr/author/johanne/)

1. Auteur du livre : Huiles essentielles de Madagascar, usages et résultats cliniques ; 2020 2ème ed.,

 formateur des agents de santé publique du Ministère de la santé de Madagascar. [↑](#footnote-ref-1)