



Approches complémentaires

L'aromathérapie: en harmonie avec la personne



L'aromathérapie permet d'offrir de manière agréable des soins holistiques et qui conviennent également aux soignants. Utilisées de manière professionnelle, les huiles essentielles peuvent trouver une application dans d'innombrables domaines et contextes de soins.

Texte: Barbara Tausch / **Photo:** Martin Glauser

L'aromathérapie offre de nombreuses opportunités de soigner et d'accompagner la personne de manière globale. La personne soignée est réellement au centre. Les personnes que nous soignons trouvent ainsi une oasis de calme et de paix, elles expérimentent la proximité et la sécurité. L'aromathérapie est également utilisée à des fins thérapeutiques. Par exemple, en cas de démence, pour éveiller des souvenirs, ou en salle

de réveil après une opération, pour contrecarrer d'éventuelles nausées.

Du début à la fin de la vie

Aujourd'hui, bains parfumés et massages accompagnent la plupart des futures mères jusqu'à la naissance de leur enfant. Crampes, nausées, sautes d'humeur liées au changement hormonal ou encore maintien de l'élasticité de la peau sont quelques' uns des do-

maines où les huiles essentielles peuvent être utilisées sous forme diluée pendant quelque temps. Elles sont également régulièrement utilisées en salle d'accouchement. Ainsi, c'est dans un environnement empreint de chaleur, de confiance et d'amour que les nouveaux-nés viennent au monde.

Il nous paraît donc tout naturel de prendre en compte ces aspects en fin de vie également et de recourir à l'aroma-

thérapie dans le cadre de l'accompagnement des mourants. Les huiles essentielles sont très bénéfiques dans les soins palliatifs, procurant un sentiment de calme et de sécurité. Accompagner une personne mourante signifie répondre à ses besoins et lui faire du bien. On peut effectuer des massages ou appliquer doucement les huiles. C'est un excellent moyen d'impliquer les proches, dans la mesure où ils le souhaitent. Un travail biographique peut alors guider les soignants: il s'agit de savoir quels sont les odeurs ou arômes que la personne soignée appréciait auparavant et quelles étaient ses aversions. En fin de vie, les personnes sont souvent démunies et beaucoup plus sensibles. Il est par conséquent impor-

«Les huiles essentielles procurent un sentiment de sécurité, par exemple en soins palliatifs.»

tant d'utiliser un dosage faible. Il suffit d'une à deux gouttes d'huiles essentielles diluées dans un support pour un spray d'ambiance ou une lampe odorante pour obtenir un effet apaisant sur la personne en fin de vie ainsi que ses proches.

Le mandala parfumé

Un tel mandala s'avère extrêmement utile en raison de son effet apaisant. Le mandala parfumé est fondé sur les principes osmologiques de base. Le mandala est créé par la personne concernée selon certaines règles en utilisant parfums et sel. Il procure une réelle détente et peut être utilisé de diverses manières. Lors du décès d'une personne aimée, les proches peuvent ainsi retrouver forces et énergie. Beaucoup recourent également à cette possibilité lors du processus de deuil, car ils l'associent aux beaux moments passés avec le dé-

funt. Le mandala parfumé peut être utilisé dans de nombreuses situations, il apporte plaisir et détente tant à des écoliers qu'à des professionnels stressés, prévenant ainsi des situations de burnout de plus en plus fréquentes.

Utilisation en cas de démence

Pour l'accompagnement des personnes atteintes de démence, le mandala parfumé peut être d'une grande aide. Il apporte paix et sérénité à la personne accompagnée et constitue un soutien pour le travail biographique, puisqu'on recherche précisément les parfums préférés. Les accompagnants doivent toutefois bénéficier d'une formation professionnelle dans ce domaine.

L'aromathérapie peut être utilisée judicieusement en cas de démence pour éveiller des souvenirs. Elle peut également être intégrée à la stimulation basale et peut ainsi servir comme aide à l'orientation,

comme mise en appétit ou encore comme support pour certaines activités. Douleurs et tensions peuvent être réduites. Les personnes souffrant de démence ne peuvent guère exprimer leurs douleurs ou donner des indications précises à ce sujet. Les huiles essentielles qui ont un effet analgésique peuvent être administrées par voie cutanée afin de réduire la douleur et accroître le bien-être.

Le snoezelen permet également d'améliorer la perception sensorielle et la détente. La pièce réservée au snoezelen peut être agrémentée de parfums bien-faisants, qui, avec la lumière et la musique, permettent de prodiguer des soins holistiques grâce à une stimulation multi-sensorielle. Un tel lieu imprégné d'essences parfumées permettra également aux personnes dépressives, ou enclines à la violence, mais également des personnes en situations palliative présentant des états dépressifs, des angoisses, des tendances au retrait ou encore de fortes douleurs, de trouver la paix intérieure.

Nombreuses possibilités en soins aigus

Les parfums soulagent la douleur, les sentiments d'angoisse ou encore les nausées. L'aromathérapie – tout comme

Définitions

Aromathérapie et soins infirmiers

Selon l'experte britannique Shirley Price, l'aromathérapie est «l'utilisation contrôlée d'huiles essentielles naturelles dans le but d'entretenir sa santé et celle d'autres personnes. Elle doit influencer à la fois le corps, l'esprit et l'âme».

Les domaines d'application de l'aromathérapie dans les soins sont nombreux et représentent un outil important pour une prise en charge holistique. Il s'agit d'une mesure de soutien visant l'amélioration du bien-être physique et psychique. L'utilisation se fait par voie cutanée (frictions, massages, compresses, enveloppements ou bains, douches), par inhalation (sprays d'ambiance ou inhalation directe) ou par voie orale. Lors de l'utilisation, on veillera naturellement à ne choisir que des produits de haute qualité.

L'introduction de concepts basés sur l'aromathérapie au sein d'une institution nécessite dans tous les cas des connaissances approfondies.

d'autres approches complémentaires – permet de rendre le séjour hospitalier plus agréable et de compléter judicieusement la prise en charge usuelle des patients.

Dans le cadre d'une étude réalisée auprès de plusieurs hôpitaux, les problèmes de nausées, de douleurs et d'angoisses des patients hospitalisés ont été examinés de près. Plus de 5700 applications d'aromathérapie ont été documentées et ont mis en évidence que la marjolaine était en mesure d'influencer la douleur. Son effet est également spectaculaire en cas d'angoisses, tout comme celui de la lavande. Pour les nausées, c'est le gingembre qui s'est avéré le plus efficace.

Il vaut la peine de recourir à l'aromathérapie de manière sélective en fonction des services concernés, car son usage diffère selon que l'on se trouve en salle de réveil, en soins intensifs, dans un service de chirurgie ou encore en oncologie. Certains secteurs se recoupent et permettent par conséquent un usage commun.

L'auteur

Barbara Tausch, aromathérapeute, directrice adjointe soins et accompagnement, infirmière diplômée
Barbara.tausch@aromatherapie-konzept.ch

Interview avec Catherine Leuba, infirmière et aromathérapeute

«En aromathérapie, je commence toujours par une anamnèse»

Catherine Leuba, infirmière, enseigne l'aromathérapie depuis plus de quinze ans et la pratique dans son institut de médecine ayurvédique à St-Prex, dans le canton de Vaud. Elle préside l'ISMAC, le groupe d'intérêts communs de l'ASI réunissant les infirmières romandes et tessinoises spécialisées en médecines alternatives et complémentaires.

Interview et photo: Françoise Tailless

Soins infirmiers: *Pourquoi l'aromathérapie se marie-t-elle si bien aux soins?*

Catherine Leuba: Grâce aux vertus thérapeutiques des plantes, tous les types de soins peuvent être concernés, chaque huile essentielle ayant au minimum 25 principes actifs à l'œuvre.

Les huiles essentielles sont souvent utilisées pour détendre les patients et nettoyer l'atmosphère. Cela semble simple.

Ne vous y trompez pas. Les dangers sont bien réels. Certaines huiles sont dermo-caustiques, d'autres neurotoxiques ou abortives.

L'aromathérapie peut-elle-même tuer?

Oui, elle pourrait.

Par exemple?

La menthe poivrée est très glaçante, appliquée sur le thorax d'un bébé, elle

pourrait être mortelle. On n'utilise pas les huiles essentielles contenant des cétones chez des personnes souffrant d'épilepsie, ni chez les femmes enceintes et les bébés.

D'où la nécessité d'une spécialisation...

...absolument. Celle-ci compte au moins 200 heures de cours, soit une vingtaine de jours de formation. Il faut ensuite pratiquer et continuer sans cesse d'étudier.

Qu'avez-vous appris d'essentiel?

Je connais les avantages et les risques des plantes distillées, leur composition et le panel complet de leurs principes actifs. Je sais que dans le quotidien hospitalier, leur effet pourrait être supérieur à un médicament, car, au vu de la complexité de leurs principes actifs, elles sont holistiques. Cette expertise est nécessaire pour la pratique.

Comment se passe votre consultation?

En aromathérapie, je commence toujours par faire une anamnèse pour vraiment connaître la personne avec ses antécédents, ses pathologies et les contre-indications éventuelles. Je fais aussi une évaluation des objectifs à atteindre. Il est également important que la personne aime l'odeur utilisée.

Et vous pouvez vraiment la soulager?

Oh, mais plus que la soulager! Je peux vraiment la soigner. Je ne lui fais jamais de promesses thérapeutiques, mais je peux améliorer sa situation, avoir une influence sur son état de santé, par exemple en cas de rhume des foins ou de douleurs chroniques.

Où encore?

J'utilise l'aromathérapie par exemple comme complément à un drainage lymphatique, pour aider à la cicatrisation des plaies, avant une radiothérapie pour éviter les brûlures, en cas d'hypertension due au stress et à l'angoisse, contre les otites à répétition ou les insomnies d'un enfant.

Connaissez-vous des projets mis en place dans des institutions par des infirmières ayant suivi votre cours?

J'observe une avancée importante de l'aromathérapie en Suisse romande. Beaucoup de projets prennent forme, certains sont déjà validés. En Valais ou dans la région genevoise, plusieurs EMS utilisent les

En soins intensifs, l'aromathérapie peut être utilisée sous forme de nébulisations. Des frictions à l'aide d'huiles essentielles permettent de réduire les facteurs de stress. Lors de la préparation à une opération, l'aromathérapie peut jouer un rôle important, que ce soit dans le service où le patient est préparé à l'intervention ou avant l'anesthésie. Et les nausées post-opératoires peuvent être soulagées en salle de réveil par des nébulisations

ou des inhalations. Ici, la menthe est généralement utilisée avec succès. De nombreuses utilisations sont également possibles en oncologie. Les patients souhaitent principalement accroître leur bien-être et réduire leurs angoisses. La détente, mais également le renforcement des défenses immunitaires sont d'autres sujets fréquemment abordés. Les huiles essentielles qui ont un effet sur la réduction des germes per-

mettent de prévenir des infections et contribuent à la qualité de l'atmosphère. Les nébulisations à base d'huiles d'agrumes sont très appréciées. Les huiles essentielles peuvent également être utilisées pour lutter contre les odeurs désagréables et améliorer l'activité pulmonaire.

L'aromathérapie est en outre utilisée en cas de problèmes de sommeil. Plus on est crispé au moment de s'endormir,

huiles essentielles, par exemple dans les salles communes pour détendre les résidents, favoriser le sommeil et désinfecter l'air ainsi que dans certaines chambres pour lutter contre les mauvaises odeurs dues aux plaies.

Et dans les hôpitaux?

Certains services du CHUV à Lausanne ont des protocoles d'utilisation, par exemple en oncologie; l'aromathérapie y est aussi utilisée au niveau olfactif, dans le service des maladies infectieuses. A Fribourg, un projet a été mis en place depuis une bonne dizaine d'années.

Ce ne doit pas être facile de réaliser un tel projet dans un hôpital.

Effectivement. Pour cette raison, je suis en train de mettre en place un groupe de travail avec plusieurs infirmières. Nous allons élaborer différents dossiers selon les demandes visant à renforcer l'argumentation et la structure de ces projets.

Les effets de l'aromathérapie sont-ils prouvés scientifiquement?

Les recherches commencent. Nous pouvons commander des aromatogrammes à des laboratoires spécialisés qui mettent en culture des prélèvements par

plus il sera difficile de trouver le sommeil. Les problèmes sont souvent d'origine psychique – inquiétude, soucis, angoisses – mais peuvent également avoir des causes organiques: maladies cardiaques, hypertension, asthme, rhumatismes ou ronflements peuvent jouer un rôle, tout comme un rythme nyctéméral perturbé. Dans ce contexte, les mélanges sont généralement appropriés et on recourt fréquemment à la lavande.



exemple d'urine ou de mucosités avec une trentaine d'huiles essentielles. Cela nous donne une réponse claire et précise sur les huiles essentielles à utiliser. Une ingénieure chimiste a fait son travail de doctorat à l'EPFL en 2005 sur l'assainissement de l'air et des systèmes de ventilation au moyen d'huiles essentielles; ses résultats sont probants.

Vous travaillez cependant avec l'âme des plantes...

Oui, c'est une découverte permanente et une belle révélation qui m'a permis de casser mon côté cartésien. La plante vous parle, vous pouvez l'aimer ou pas, tout dépend...

Pour soi aussi

Les soignants peuvent eux-mêmes recourir à l'aromathérapie pour améliorer leur bien-être, se sentir mieux, se protéger, et continuer à s'investir avec plaisir dans leur travail.

Toutes les personnes qui entrent dans une pièce bénéficient du parfum d'ambiance. Il s'agit simplement de trouver le bon mélange, qui ne suscitera pas d'aversion de la part de certains.

Les infirmières qui ont appris à apprécier l'aromathérapie dans leur vie professionnelle en bénéficieront également dans leur vie privée sous différentes formes.

Les céphalées de tension sont un problème fréquent dans notre profession. Une étude réalisée à l'université de Kiel montre que l'essence de menthe a un effet comparable à celui du paracétamol ou de l'acide acétylsalicylique et permet de réduire l'intensité de la douleur.

Prudence recommandée

Les huiles essentielles ne doivent pas toujours être mélangées à un support gras pour être efficaces.

Les hydrolats sont particulièrement indiqués pour les personnes ayant un odorat très sensible et peuvent être utilisés sous forme non diluée comme spray d'ambiance. Ils sont également indiqués pour les soins bucco-dentaires et l'humidification de la muqueuse buccale. Beaucoup de personnes présentant une peau parcheminée apprécient la vaporisation de la peau avec de l'hydrolat de rose. Une toilette matinale avec de l'hydrolat de romarin peut soulager la lourdeur des jambes. Mais il s'agit, comme pour toutes les huiles essen-

«L'aromathérapie doit influencer à la fois le corps, l'esprit et l'âme.»

tielles, d'être bien renseigné sur les risques potentiels et d'en tenir compte. Les directives légales doivent être observées. Il s'agit également d'être au clair sur les tests olfactifs et de compatibilité, les facteurs de risque ainsi que les dosages et les restrictions d'utilisation pour les personnes à risque. Utilisées avec prudence, les huiles essentielles permettent d'assurer des soins et un accompagnement holistiques. Il est recommandé de mettre en place un concept adapté à l'institution et de former une équipe qui sera l'interlocutrice pour l'ensemble des collaborateurs, évaluera le concept et l'adaptera ou le complètera au besoin. L'idéal serait de pouvoir consulter une experte en cas de questions importantes, d'incertitudes ou de situations particulières. ■