

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 93 (1995)

Heft: 2

Artikel: Aromathérapie et sages-femmes : ensemble au services de la vie

Autor: Berger, Alan

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-951184>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Aromathérapie et sages-femmes: ensemble au service de la vie

Propos recueillis par Alain Berger

Depuis toujours les «matrones», «marraines» ou «sages-femmes» ont aidé les femmes à donner la vie. Et depuis des millénaires aussi, les huiles essentielles naturelles extraites de plantes aromatiques ont été utilisées pour maintenir ou recouvrer la santé, c'est-à-dire cet état d'équilibre dynamique de la vie de l'organisme. Les essences sont d'ailleurs qualifiées d'«eubiotiques», par comparaison avec les antibiotiques, puisqu'elles favorisent la vie (eu-bios) et les processus vitaux.

Discipline tout d'abord empirique, comme le métier de sage-femme, l'aromathérapie s'est modernisée et enrichie grâce au développement des connaissances en biochimie aromatique et des méthodes d'analyse des huiles essentielles: c'est désormais une spécialisation médicale à part entière, qui fait l'objet de formations spécifiques à l'attention du corps médical et paramédical. L'utilisation des huiles essentielles se fonde ainsi sur une connaissance précise des propriétés de leurs constituants biochimiques, des voies d'absorption (buccale, percutanée, pulmonaire et rectale) praticables pour chacune d'elles, des associations possibles entre elles ou avec diverses huiles végétales (germes de blé, amandes, noisettes, etc.), et des règles de posologie à respecter.

Comment aujourd'hui les huiles essentielles peuvent-elles être utiles aux sages-femmes? C'est ce que nous avons demandé au Dr Philippe Goëb, médecin aromathérapeute, enseignant au Collège d'Aromathérapie Philippe Mailhebiau (C.A.P.M.) et membre de l'INSA, Institut Scientifique d'Aromatologie.

- Dr Goëb, quelles sont les bases de l'aromathérapie aujourd'hui?

L'aromathérapie, telle que je la pratique et l'enseigne aujourd'hui au C.A.P.M., repose sur des connaissances très précises en botanique générale et en biochimie aromatique, ainsi que sur les travaux de Philippe Mailhebiau concernant l'influence psychosensorielle des odeurs, d'où

découle la caractérologie qu'il a établie. Autrement dit, il faut tout d'abord savoir exactement quelle est la plante exacte dont on extrait l'huile essentielle et quels sont les constituants biochimiques d'une huile essentielle avec leurs propriétés respectives. A l'heure actuelle, grâce à la chromatographie en phase gazeuse et à la spectrométrie de masse, il est possible de déterminer précisément les composants d'une huile essentielle: phénols, monoterpénols, aldéhydes, cétones, acides, etc. Dès lors, sachant l'impact de ces constituants sur la physiologie humaine, on peut déterminer la sphère d'action de telle huile essentielle. Cela dit, une essence est un ensemble, un complexe, et les propriétés de l'ensemble dépassent largement la somme de celles des composants.

- *Telle que vous la présentez, l'aromathérapie se présente effectivement comme une spécialisation médicale à part entière.*

Tout à fait, c'est une discipline thérapeutique spécifique. Elle est complète et indépendante. Qui plus est, elle est «eutrophique» au sens où elle n'est pas «anti» quelque chose, antibiotique ou autre. Les huiles essentielles, par exemple, peuvent maîtriser un processus infectieux sans être immunodépresseurs mais immunostimulantes. Elles peuvent donc aider un organisme en difficulté à maîtriser une phase difficile.

Cela vient du fait que l'aromathérapie est une thérapeutique qui engendre une réaction de la part de l'organisme. Ce n'est pas une thérapeutique simplement symptomatique.

- *Qui dit aromathérapie dit «arômes». De quelle manière intervient l'odeur dans cette thérapeutique?*

L'odeur intervient de façon tout à fait particulière, en ce sens que l'olfaction est branchée sur des centres spécifiques situés à la face interne de l'hémisphère cérébral, au niveau temporal, qui constitue la zone corticale d'accueil impliquée dans la reconnaissance, la discrimination fine des



Fleurs de Lavandula Vera

odeurs; elles est formée de l'aire pré-piriforme et péri-amygdalienne, en s'associant le cortex entorhinal. A partir de là, s'organisent globalement des circuits réflexes avec des centres végétatifs dont l'hypothalamus, des circuits d'association avec d'autres éléments limbiques et avec le néo-cortex (via le thalamus). Donc on déclenche par l'odeur tout un ensemble de réactions neurovégétatives, instinctives. On touche la réactivité propre de l'individu, au plan émotionnel et psychique, par-delà la seule action purement biochimique des essences. C'est tout le domaine de la caractérologie des essences, qu'a établie Philippe Mailhebiau¹, sur lequel nous pourrions revenir une fois plus en profondeur, car cela nous entraînerait trop loin aujourd'hui. Mais c'est un domaine passionnant!

- *Pour en venir plus précisément à ce qui nous intéresse ici, de quelle façon l'aromathérapie peut-elle être spécifiquement utile aux sages-femmes?*

De nombreuses manières! Les huiles essentielles peuvent aider au bon déroulement de la grossesse, de l'accouchement, pour l'allaitement et pour la période du post-partum, et elles peuvent

¹ «La Nouvelle Aromathérapie: caractérologie des essences et tempéraments humains». Philippe Mailhebiau, Ed. Jakin.

Congrès 1995 de l'ASSF, 18 et 19 mai, Grangeneuve, Fribourg
SHV-Kongress 1995, 18. und 19. Mai, in Grangeneuve (FR)
Congresso 1995 dell'ASL, 18 e 19 maggio, Grangeneuve, Friburgo

*Venir d'ailleurs
et donner la vie en suisse*

*Auf die Welt kommen –
in der Schweiz*

Eine multikulturelle Annäherung

*Il venire da lontano
e nascere in svizzera*

Conférence plénière/ Eröffnungsvortrag/Conferenza plenaria

Par Sœur A. Thompson, sage-femme, Unité
maternité sans risque, division santé familiale OMS:

*Entre deux mondes – la sage-femme entre
culture et technologie*

Von Sr. A. Thompson, Hebamme bei der WHO,
Abteilung Familiengesundheit, Sektor Mutterschaft
ohne Risiko:

*Zwischen zwei Welten – Die Hebamme
zwischen Kultur und Technologie*

Suor A. Thompson levatrice:

*Fra due mondi – La levatrice fra cultura e
tecnologia*

Ensuite vous pouvez vous inscrire à différents ateliers (voir liste des
ateliers).

Danach stehen Ihnen verschiedene Workshops zur Auswahl (siehe
Workshop-Programm).

Dopo voi potete scrivere a differenti gruppi di lavoro (guarda lista
sulla pagina seguente).

Comment s'inscrire aux ateliers?

Numérotez vos ateliers (au moins 6) par ordre de préférence
comme suit:

- préférence numéro 1 = Atelier No 4
- préférence numéro 2 = Atelier No 12
- préférence numéro 3 = Atelier No 7
- préférence numéro 4 = Atelier No ? etc.

Nous vous inscrirons, avec confirmation, à trois d'entre eux en
fonction des disponibilités, et vous ménagerons une heure de temps
libre (visite des stands, vidéorama, détente, contacts...).

Wie melden Sie sich für die Workshops an?

Numerieren Sie Ihre bevorzugten Workshops (mind. 6) wie im
folgenden Beispiel:



- | | |
|----------------------|----------------------|
| Erste Wahl, Nr. 1 = | Workshop Nr. 4 |
| Zweite Wahl, Nr. 2 = | Workshop Nr. 12 |
| Dritte Wahl, Nr. 3 = | Workshop Nr. 7 |
| Vierte Wahl, Nr. 4 = | Workshop Nr. ?, usw. |

Wir werden Ihnen 3 Workshops zuteilen, je nach Möglichkeiten.
Sie erhalten eine Bestätigung. Wir sorgen dafür, dass Ihnen eine
freie Stunde übrigbleibt (für Ausstellungsbesuch, Videorama,
Kontakte, Entspannung...).

Come iscriversi ai lavori di gruppo?

Numerate i vostri gruppi di lavoro (minimo 6) secondo le vostre
preferenze:

- preferenza numero 1 = Gruppo di lavoro No 4
- preferenza numero 2 = Gruppo di lavoro No 12
- preferenza numero 3 = Gruppo di lavoro No 7
- preferenza numero 4 = Gruppo di lavoro No ? etc.

Noi vi iscriviamo con conferma a tre dei gruppi in funzione della
disponibilità e vi lasciamo un'ora di tempo libero per visitare stand
e allacciare contatti.

Dernier délai:
Anmeldeschluss:
Ultimo termine:

31.3.1995

Frais d'annulation: (10% minimum)

L'annulation doit être faite par écrit à Laurent-Joël Bernhard, les
Anémones «B», 1607 Palézieux-Gare, 021 907 94 01. Il vous en
coûtera 15% jusqu'au 17 avril 1995, 50% jusqu'au 7 mai 1995 et
100% au-delà de ce délai.

Annullierungsbedingungen: (min. 10%).

Allfällige Annullierung bitte schriftlich an folgende Adresse:
Laurent-Joël Bernhard, les Anémones «B», 1607 Palézieux-Gare
(Tel. 021 907 94 01).
Bis 17.4.95 kostet es Sie 15%, bis 7.5.95 50%, später 100%.

Costi d'annullazione: (10% minimo)

L'annullazione deve essere fatta per iscritto presso:
Laurent-Joël Bernhard, les Anémones «B», 1607 Palézieux-Gare
(Tel. 021 907 94 01).
Vi costerà il 15% fino al 17 aprile 1995, il 50% fino al 7 maggio
1995 e il 100% dopo questo termine

Liste des ateliers Workshop-Programm Gruppi di lavoro

F = Français, D = deutsch, I = italiano

No 1 F/D/I «Connu – et pourtant étranger: comment s’y prendre avec les différences qui dérangent?»: Mme G. Grossenbacher, sage-femme

«Bekannt – und doch fremd: Der Umgang mit dem störenden Andersein»: Frau G. Grossenbacher, Hebamme

«Conosciuto – e pertanto straniero: come fare con le differenze che disturba?»: Signora G. Grossenbacher, levatrice

No 2 F/D/I «Prise en charge des femmes excisées pendant la grossesse, l’accouchement et les suites de couches»: Ecole de sages-femmes de St-Gall et Mme D. Béguin Stöckli, ethnologue

«Umgang mit der beschnittenen Frau während der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett»: Hebammenschule St. Gallen und Frau D. Béguin Stöckli, Ethnologin

«Problematica della donna circonscisa: in gravidanza, parto e dopo parto Scuola levatrice St-Gallo e Signora D. Beéguin Stöckli

No 3 F/D/I «Sensibilisation aux problèmes des femmes migrantes: Présentation des résultats d’une enquête menée auprès des femmes albanaises, somaliennes et latino-américaines»: Mme V. Luisier, sage-femme.

No 5a «Einführung in die Probleme der Migrantinnen: Vorstellung einer Studie über Albanerinnen, Somalierinnen und Südamerikanerinnen»: Frau V. Luisier, Hebamme

No 5a «Sensibilizzazione ai problemi delle donne straniere: Presentazione dei risultati di una inchiesta fatta presso donne albanesi, somale e latino-americane»: Signora V. Luisier, levatrice

No 4 F/D/I «Se préparer à travailler ailleurs»: Mme E. Affolter, Infirmière-sage-femme au CICR.

«Sich darauf vorbereiten, anderswo zu arbeiten»: Frau E. Affolter, Hebamme IKRK

«Prepararsi a lavorare altrove»: Signora E. Affolter, infermiera-levatrice alla CICR

No 5a D/I «Kulturelle Unterschiede in der Schweiz»: Frau K. Tamò, Hebamme
– Realität einer Geburt in der ital. Schweiz

«Il parto insieme»: Signora, K. Tamò, levatrice
– la realtà di un parto nella svizzera italiana

No 5b I/F «Aspetti interculturali svizzeri»: Sig. L. Filisetti Th. Pesenti, levatrici
– Donne di terra; base dell’instintività?

«Aspects interculturels en Suisse»: Mmes L. Filisetti et Th. Pesenti, sages-femmes
– Femme de terre; base de l’instinct?

No 5c F «Différences interculturelles en Suisse»: Mme H. Villars-Mercier, sage-femme
– Trois langues, trois façons de vivre la maternité en Suisse

No 6 F 2x50 min, «Libérer sa voix... être chanté»: Mme M. Sébastien, cantatrice.
(Travail vocal: accessible à toutes les langues)
(Gemeinsames Singen in allen Sprachen)
(Lavoro vocale: per tutte le lingue)

No 7 F «Le toucher, moyen de communication non verbal»: Mme M.-Cl. Marmy-Cotting, masseuse.
(Travail manuel: accessible à toutes les langues)
(Hand-Arbeit: alle können mitmachen)
(Lavoro manuale: per tutte le lingue)

No 8a D «Orthodoxe jüdische Frauen in der Schwangerschaft und bei der Geburt: – a) Feiertage / Sabbat»: Leitung Frau B. Prader, Hebamme

No 8b D «Orthodoxe jüdische Frauen in der Schwangerschaft und bei der Geburt: – b) Ehe/Sexualität/Geburt»: Leitung Frau B. Prader, Hebamme

No 8c D «Orthodoxe jüdische Frauen in der Schwangerschaft und bei der Geburt: – c) Essensgewohnheiten»: Leitung Frau B. Prader, Hebamme

No 9 D «Bedeutung der Söhne in der chinesisch/indonesischen Kultur und die Auswirkung für Frauen und Mädchen»: Th. Dähler-Tjang, Indonesierin chinesischer Abstammung

No 10 D «Alltagserfahrungen in der Zusammenarbeit mit Menschen aus dem asiatischen Kulturraum». z.B.: Tabus, Schmerzenfindlichkeit, traditionelle Handlungen vor, während und nach der Geburt, die Stellung der Hebammen in Indonesien und China. Th. Dähler-Tjang, Indonesierin chinesischer Abstammung

No 11 F «Communiquer dans la même langue... Importance de la traduction lors d’un accompagnement»: Mme J. Geymeir, sage-femme tamoule et B. Castaing, sage-femme.

No 12 F «Une meilleure prise en charge des femmes de cultures différentes?... Suite à un enseignement reçu au sujet de l’interculturalisme dans une maternité»: Mme C. Bonfils, infirmière-enseignante.

No 13 F «Les femmes albanaises: la naissance d’une fille»: Mme F. Borel, sage-femme.

No 14 F «Contraste entre l’accouchement médicalisé et l’accouchement dans les sociétés dites traditionnelles»: Mme C. Fernandez, sage-femme.

No 15 F «Croyances et habitudes autour de la naissance»: Mme V. Pernet, infirmière.

No 16 F «Partager certaines expériences de terrain dans un contexte de guerre»: Mme E. Affolter, infirmière-sage-femme au CICR.

Programme/Programm/Programme

Inscription: Cocher ce qui convient et renvoyer à:

Anmeldung: Zutreffendes ankreuzen und zurücksenden an:

Iscrizione: Segnare quello che vi interessa

ASSF

c/o Laurent-Joël Bernhard
Les Anémones B
1607 PALÉZIEUX-GARE

Journée de formation permanente

Fortbildung

Giornata di formazione permanente

	Jeudi 18 mai 1995 Donnerstag 18. Mai 1995 Giovedì 18.05.1995	Prix Preis Prezzo
09:30	Ouverture des portes Türöffnung Apertura	
10:05	Bus Fribourg-gare – Grangeneuve Bus Fribourg Bahnhof – Grangeneuve Bus Friburgo-stazione – Grangeneuve <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	gratuit gratis gratuito
09:30–18:00	Garderie d'enfants Kinderhütendienst Asilo nido <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no Nb're d'enfants/âges Anzahl Kinder / Alter Nr. bambini/età _____	gratuit gratis gratuito
10:30	Discours de bienvenue, Ch. Bise-Demay, Présidente Begrüßung durch Ch. Bise Demay, Sektionspräsidentin Benvenuto e saluto della presidente, Ch. Bise-Demay	

10:40 Conférence plénière, Sœur A. Thompson
Eröffnungsvortrag von Sr. A. Thompson
Conferenza plenaria, Suor A. Thompson

11:30 Ateliers: 50 min.
Workshops: 50 Minuten
Gruppi di lavoro: 50 min.

1: No..... 3: No..... 5: No.....

2: No..... 4: No..... 6: No.....

☐ Etudiante/Schülerin/studenti Fr. 70.-
☐ Membre/Mitglied/membri No..... Fr. 120.-
☐ Non-membre/Nichtmitglied/non-membri Fr. 160.-

12:30 Repas/Mittagessen/Pranzo
☐ oui/ja/si ☐ non/nein/no Fr. 20.-

Repas végétariens/Veget. Menü/Pranzo vegetariale
☐ oui/ja/si ☐ non/nein/no Fr. 20.-

14:00 Reprise des Ateliers
Workshops, Fortsetzung
Ripresa dei lavori di gruppo

17:00 Conférence plénière de clôture, Mme M. Sébastien
Schlussvortrag von Frau M. Sébastien
Conferenza plenaria di chiusura, Signora M. Sébastien

17:45 Bus Grangeneuve – Fribourg-gare
Bus Grangeneuve – Fribourg Bahnhof
Bus Grangeneuve – Friburgo-stazione
☐ oui/ja/si ☐ non/nein/no

ou/oder/or
17:45 Ballade Grangeneuve
Rundgang Grangeneuve
oppure passeggiata a Grangeneuve
☐ oui/ja/si ☐ non/nein/no

ou/oder/or
18:30 Abbaye d'Hauterive
Besichtigung Abtei Hauterive
oppure visita dell'Abazia d'Hauterive
☐ oui/ja/si ☐ non/nein/no

Hôtels / Hotels / Allergghi

Entourer ce qui convient. Le petit déjeuner est compris.
Zutreffendes einkreisen. Das Frühstück ist inbegriffen
Segnare quello che vi interessa. Colazione compresa.

	Kategorien/catégories/categoria:	
A1	Chambre simple/Einzelzimmer/camera singola Par personne/pro Person/per persona Fr. 135.-	
	Chambre double/Doppelzimmer/camera doppia Par personne/pro Person/per persona Fr. 105.-	
A	Chambre simple/Einzelzimmer/camera singola Par personne/pro Person/per persona Fr. 125.-	
	Chambre double/Doppelzimmer/camera doppia Par personne/pro Person/per persona Fr. 95.-	
B	Chambre simple/Einzelzimmer/camera singola Par personne/pro Person/per persona Fr. 100.-	
	Chambre double/Doppelzimmer/camera doppia Par personne/pro Person/per persona Fr. 75.-	

Date d'arrivée
Anreisedatum
Data d'arrivo

Date de départ
Abreisedatum
Data di partenza

Nombre de nuits
Anzahl Übernachtungen
Numero delle notti

Lieu
Ort
Luogo

Date
Datum
Data

Signature
Unterschrift
Firma

N'oubliez pas votre adresse au verso!
Ihre Adresse auf der Rückseite nicht vergessen!
Non dimenticare di scrivere il vostro indirizzo!

19:00	Apéritif/Apero/Aperitivo <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	gratuit	09.30-17.00	Garderie d'enfants Kinderhütendienst Asilo nido <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	gratuit gratis gratuito
19:30	Bus Fribourg-gare – Grangeneuve Bus Fribourg Bahnhof – Grangeneuve Bus Friburgo-stazione – Grangeneuve <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	gratuit gratis gratuito		Nbre d'enfants/âges Anzahl Kinder/Alter numero dei bambini/età _____	
20:15	Banquet/Bankett/Banchetto <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	Fr. 70.-	10:30	Assemblée des Déléguées Delegiertenversammlung Assemblea delle delegate	
23:45	Bus Grangeneuve – Fribourg-gare Bus Grangeneuve – Fribourg Bahnhof Bus Grangeneuve – Friburgo-stazione <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	gratuit gratis gratuito	12:30	Repas/Mittagessen/Pranzo <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	Fr. 20.-
	Nuit 18/19 Chambre Grangeneuve Übernachtung 18./19. Zimmer Grangeneuve notte 18/19 camera Grangeneuve <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	Fr. 44.-		Repas végétarien/Veget. Menü/Pranzo vegetariale <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	Fr. 20.-
	Petit déjeuner/Frühstück/colazione <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	Fr. 6.-	14:00	Assemblée des déléguées (suite) Delegiertenversammlung, Fortsetzung continuazione assemblea delle delegate	
	c/o l'habitant/Privatunterkunft/c/o privati <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	Fr. 15.-	17:00	Verre de l'amitié Apero Brindisi in amicizia	
			17:30	Bus Grangeneuve – Fribourg-gare Bus Grangeneuve – Fribourg Bahnhof Bus Grangeneuve – Friburgo-stazione <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	gratuit gratis gratuito

Assemblée des déléguées Delegiertenversammlung Assemblea delle delegate

Vendredi 19 mai 1995
Freitag 19. Mai 1995
Venerdì 19.05.1995

09:30	Ouverture des portes Türöffnung Apertura	
10:05	Bus Fribourg-gare – Grangeneuve Bus Fribourg Bahnhof – Grangeneuve Bus Friburgo-stazione – Grangeneuve <input type="checkbox"/> oui/ja/si <input type="checkbox"/> non/nein/no	gratuit gratis gratuito

Lieu Ort Luogo	Date Datum Data
Signature Unterschrift Firma	Total Fr.
Nom Name	Prénom Vorname
Rue Strasse	
NPA/Lieu PLZ/Ort	Téléphone Telefon

Nom
Name

Prénom
Vorname

Rue
Strasse

NPA/Lieu
PLZ/Ort

Téléphone
Telefon

Alfranchir
s.v.p.



ASSF/SHV/ASL
Congrès 1995

Office du tourisme
ASSF 1995
SQUARE DES PLACES 1
1700 Fribourg

aussi agir sur un grand nombre de problèmes ou pathologies susceptibles (ce n'est pas systématique!) de se produire durant la grossesse.

Ainsi une huile essentielle telle qu'*Eugenia caryophyllata* o.p. clous! (cf encadré), le Giroflier, s'avère remarquable pour la préparation à l'accouchement, en particulier au niveau de l'effacement et de la dilatation du col et pour mettre la future maman en condition pour cet événement. Ce n'est sans doute pas un hasard si Ste Eugénie est la patronne des sages-femmes, elle dont le nom signifie «bonne naissance»!

Des huiles essentielles riches en esters, qui sont antispasmodiques, telle que *Lavandula vera*, (cf. photo) la Lavande, sont utilisées avec succès en massage du plexus solaire et des poignets, pour les femmes souffrant de problèmes d'insomnie au cours de leur grossesse.

D'autres huiles essentielles sont fluidifiantes et agissent donc sur les pathologies circulatoires telles que les acrosyndromes (pieds et mains froids) parce qu'elles sont riches en diones; c'est notamment le cas de l'Hélichryse, *Helichrysum italicum*. Je ne peux évidemment pas toutes vous les citer, ni aller trop dans les détails pour cette première approche.

Des huiles essentielles telles que *Thymus vulgaris* s.b. thymol (Thym) ou *Satureja montana* (Sarriette), riches en phénols qui sont bactéricides et viricides, seront particulièrement utiles dans les pathologies infectieuses, notamment pour les cystites à colibacilles pour lesquelles les essences sont la seule alternative saine aux antibiotiques. Cette remarque s'applique d'ailleurs de manière générale pour les phénomènes infectieux pour lesquels le thérapeute n'a le choix qu'entre l'antibiothérapie, non dépourvue d'effets secondaires, ou l'aromathérapie bien maîtrisée qui s'avère remarquable! C'est quelque chose qu'il faut absolument faire connaître.

Ensuite, au niveau cutané (assouplissement des tissus, vergetures, préparation des mamelons à l'allaitement, etc.), l'aromathérapeute dispose d'huiles essentielles très actives telles que *Pelargonium graveolens* et *Daucus carota*, en association avec des huiles végétales appropriées, telle que les germes de blé, l'amande douce, l'onagre, la bourrache, qui vont compléter l'action des huiles

essentielles en apportant les nutriments nécessaires à la bonne trophicité des tissus. Nous avons notamment une formule qui permet la cicatrisation de seins crevassés en moins de 3h, évitant ainsi à la maman de devoir interrompre l'allaitement: c'est épatant!

Pour ce qui est du niveau digestif, les femmes enceintes souffrant de dyspepsies, de reflux gastro-oesophagiens, de brûlures retro-sternales peuvent avantageusement bénéficier de plusieurs essences cholagogues et chlérétiques, telles que *Rosmarinus officinalis* s.b. acétate de bornyle (Romarin), verbénone, *Citrus limonum* (Citron), *Mentha piperita* (Menthe poivrée), ou encore *Ocimum basilicum* s.b. méthylchavicol (Basilic), qui est antispasmodique. Plusieurs de ces plantes sont d'ailleurs utilisées de longue date dans la cuisine, mais leur prise sous forme d'essence donne des résultats plus efficaces et plus précis.

Et enfin, simplement au niveau du confort quotidien, et ce n'est pas négligeable, la diffusion d'huiles essentielles relaxantes, rééquilibrantes ou dont le parfum exotique invite au voyage, aident à créer une ambiance apaisante, tout en faisant bénéficier la femme enceinte de leurs propriétés thérapeutiques. Une grossesse agréablement parfumée, c'est merveilleux!

- L'aromathérapie est-elle également intéressante sur le plan préventif?

Bien entendu! et c'est même un des aspects les plus importants. Bien utilisées, les huiles essentielles, comme je l'évoquais tout à l'heure, aident la future mère - pour rester dans ce cadre - à bien vivre sa grossesse. Si, par exemple, elle a des troubles psychologiques induits par son état de grossesse, un traitement adéquat l'aidera à les surmonter et à se sentir bien. Notamment lorsqu'elle présente un syndrome dépressif durant la période du post-partum, un traitement adapté à la jeune maman peut lui permettre de retrouver son équilibre intérieur; au niveau corporel, les huiles essentielles vont lui permettre de se maintenir dans un état de santé optimal tout au long de sa grossesse, sans que celle-ci soit synonyme de mauvais état, obésité, vergetures, etc., tout un ensemble de pathologies qu'il est devenu trop courant d'associer négativement à la grossesse.

- Y a-t-il toutefois des huiles essentielles à proscrire pour la femme enceinte?

Oui et non. «Oui», quand il s'agit d'automédication, car certaines huiles essentielles comportent, si elles sont mal utilisées, des risques pour la maman ou pour son bébé, en particulier celles qui contiennent des cétones (ex: *Salvia officinalis*, *Hyssopus officinalis* s.b. pinocamphone), car ces molécules sont abortives. Et «non», quand il s'agit d'un médecin correctement formé à l'aromathérapie, c'est-à-dire connaissant les caractéristiques précises de chaque essence et les posologies adéquates à respecter. Paracelse disait que «c'est la dose qui fait le poison»: une essence apparemment dangereuse utilisée par un médecin compétent peut donner d'excellents résultats.

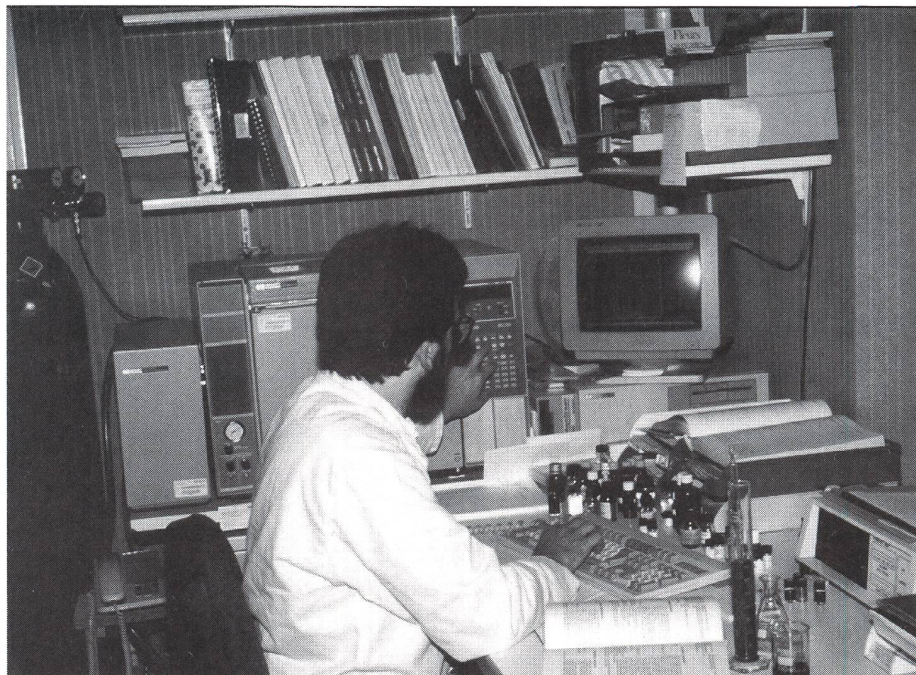
Cela dit, de manière générale, certaines huiles essentielles sont effectivement plus difficiles à maîtriser. A part les cétones qui sont abortives, on trouve aussi dans plusieurs essences (ex: *Thymus vulgaris* s.b. thymol (Thym), *Satureja montana* (Sarriette)) des phénols, dermocaustiques et hépatotoxiques, qui ne doivent pas non plus être diffusés dans l'atmosphère.

Vous savez, l'aromathérapie est une médecine bien entendu naturelle mais pas vraiment «douce», «anodine», au sens où les huiles essentielles sont des substances remarquablement actives dont l'utilisation thérapeutique requiert une formation sérieuse. Cela dit, plusieurs d'entre elles peuvent être utilisées sans risque en automédication: vous les trouverez notamment dans une excellente petite brochure que sort actuellement l'INSA, l'Institut Scientifique d'Aromatologie².

- Vous avez insisté à plusieurs reprises sur la nécessité d'une formation à l'aromathérapie. Où peut-on suivre une formation sérieuse?

J'enseigne moi-même dans le cadre du Collège d'Aromathérapie Philippe Mailhebiau (C.A.P.M), où j'ai suivi ma formation et qui donne actuellement des cours en France, Belgique, Suisse et Etats-Unis. Le C.A.P.M propose plusieurs types de formation: une formation générale qui s'adresse principalement aux médecins et

² «Les huiles essentielles», Dr Georges-Victor Bego, Ed. Jakin.



Contrôle de la qualité des huiles essentielles avec un chromatographe en phase gazeuse

pharmaciens, ainsi que des formations spécifiques destinées aux membres du corps paramédical (sages-femmes, kinésithérapeutes, esthéticiennes, etc.), et qui permettent d'approfondir un domaine particulier. Aujourd'hui, ce sont plusieurs centaines de thérapeutes qui ont suivi ces formations et utilisent l'aromathérapie dans leur pratique quotidienne, en thérapeutique première ou en complément. Avec une équipe de rédacteurs réunis autour de Ph. mailhebiau, nous nous apprêtons d'ailleurs à lancer au printemps les Cahiers de l'Aromathérapie, revue trimestrielle bilingue français-anglais, qui sera la première publication médicale professionnelle sur l'aromathérapie.

– **Dernière question, mais non des moindres: comment s'assurer de la qualité des huiles essentielles que l'on utilise?**

C'est effectivement un point essentiel, d'autant que nous savons d'expérience, et par les contrôles constants qu'effectue l'INSA, que le marché, notamment en France, est saturé d'huiles essentielles adultérées, trafiquées, d'origine incertaine ou douteuse, ou de mauvaise qualité, voire de mélanges de produits de synthèse. C'est la raison pour laquelle l'INSA a créé et déposé le Label H.E.B.D. (Huile essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie), qu'il décerne aux laboratoires ou aux producteurs qui

respectent son cahier des charges en matière de production d'huiles essentielles de qualité, à usage thérapeutique. Sommairement, l'INSA exige que chaque huile essentielle soit identifiée par trois critères, à savoir premièrement l'espèce botanique précise et complète en latin (langue des botanistes, qui évite toute confusion), deuxièmement l'organe producteur dont est extraite l'huile essentielle, quand la plante n'est pas distillée intégralement, car la composition de l'huile essentielle varie selon les organes (fleurs, fruits, racines, écorce...), et enfin la spécificité biochimique (s.b.), nécessaire lorsqu'une même espèce produit des huiles essentielles de composition différente selon ses conditions d'existence ou son stade végétatif. Trois exemples illustreront ces critères: *Salvia officinalis* n'est pas la même plante que *Salvia sclarea*, toutes deux appelées sauges. La cannelle, *Cinnamomum zeylanicum*, produit deux huiles essentielles très différentes, extraites l'une de son écorce, l'autre de ses feuilles. Enfin, un *Thymus vulgaris* à linalol, par exemple, n'a pas du tout les mêmes propriétés qu'un *Thymus vulgaris* à thymol. C'est pourquoi seule une essence définie clairement par ces trois critères peut être utilisée en toute sécurité en thérapeutique, en sachant quels effets précis en attendre. Le Label H.E.B.D. représente donc aujourd'hui une garantie de qualité pour tous les utilisateurs d'huiles essentielles.

Essence et huile essentielle

Bien que fréquemment utilisés l'un pour l'autre, les termes «essence» et «huile essentielle» concerne deux substances différentes.

- L'essence est une substance aromatique naturelle que sécrète la plante dans ses organes producteurs. Pour les zestes d'agrumes, elle est directement extraite par expression. Pour être exact, on parle ainsi d'essence de citron et non d'huile essentielle de citron, puisqu'elle n'a pas été distillée.
- L'huile essentielle est le résultat de la distillation à la vapeur d'eau de plantes ou arbres aromatiques pour en extraire l'essence. L'huile essentielle est donc l'essence distillée. Une essence et une huile essentielle sont deux substances différentes tant en nature qu'en composition, notamment en raison des modifications biochimiques que subit l'essence au cours de sa distillation.

Rappelons enfin que contrairement à ce que son appellation laisserait supposer, une huile essentielle pure et naturelle ne contient aucun corps gras, étant uniquement constituée de molécules aromatiques volatiles. □

Adresses utiles:

CAPM, 25 av. Clays, 1030 Bruxelles – Belgique
Editions Jakin, CP 521, 1001 Lausanne
INSA; 11, rue Georges Bernanos, 60200 Compiègne

«Généralités»:

Nous vous donnons, à titre d'information, quelques informations sur la distillation des plantes aromatiques ainsi que sur les différentes voies d'absorption des huiles essentielles:

● La distillation des plantes aromatiques

Le procédé le plus anciennement utilisé et le mieux adapté à l'extraction des essences des végétaux aromatiques est la

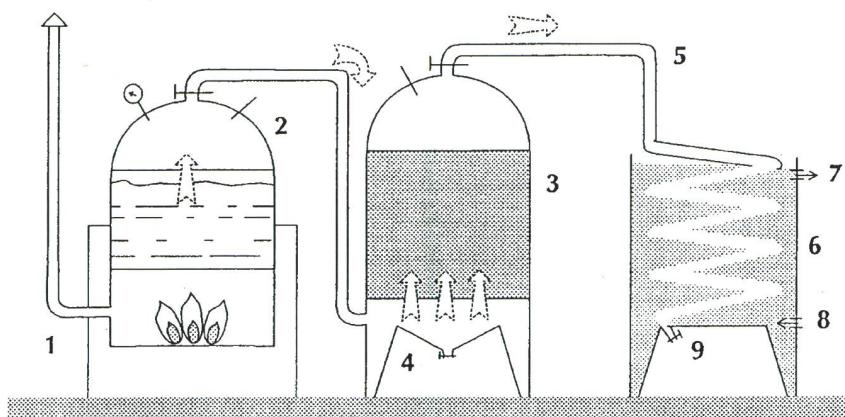


Schéma:

- | | | |
|------------------|-----------------------------|--|
| 1. Foyer | 4. Vidange de condensation | 7. Sortie d'eau chaude |
| 2. Chaudière | 5. Col de cygne | 8. Arrivée d'eau froide |
| 3. Vase à fleurs | 6. Réfrigérant avec serpent | 9. Sortie de l'essence et de l'hydrolat pour
décantation dans l'essencier |

distillation à la vapeur d'eau, l'expression étant un procédé particulier réservé à l'extraction de l'essence des zestes des divers Citrus.

L'appareil à distiller ou alambic sert à l'extraction quantitative et qualitative des huiles essentielles. D'anciens alambics ne dissociaient pas les plantes de l'eau; il s'ensuivait une cuisson des plantes et l'on obtenait souvent des huiles essentielles à odeur de «brûlé». Dans les alambics plus récents, l'eau et les plantes aromatiques sont soit séparées par une grille dans une même cuve, soit placées dans deux cuves différentes.

La vapeur générée par l'eau (la plus pure possible) en ébullition (2) imprègne et traverse la matière végétale (3), dissout et vaporise les molécules aromatiques puis les entraîne vers le réfrigérant (6). Il y a échange thermique entre l'eau froide du réfrigérant entourant le serpentin et la vapeur d'eau chargée d'essence circulant dans celui-ci. Progressivement il y a condensation et retour à l'état liquide de la vapeur d'eau et de l'essence extraite.

A la sortie du réfrigérant (9), le produit de la distillation se partage en deux liquides distincts: l'hydrolat aromatique et l'huile essentielle. Cette séparation s'opère au

Eugenia caryophyllata (Giroflier): l'archétype de la sage-femme

De l'ouvrage de référence de Ph. Mailhebiau, «La Nouvelle Aromathérapie: caractéologie des essences et tempéraments humains», nous avons extrait ces quelques passages qui présente l'huile essentielle de Giroflier, *Eugenia caryophyllata*:

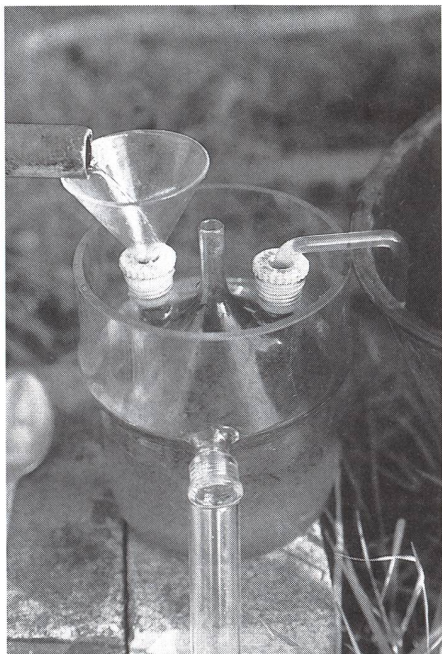
«Cette remarquable plante, exploitée depuis des lustres pour ses nombreuses propriétés, possède un fort beau nom, révélateur de ses vertus: *Eugenia*, du préfixe *eu* bien, bon, et de *genia*, genesis, naissance, genèse, génération. Son nom signifie en effet «bonne naissance». Sainte Eugénie, encore de nos jours, est la patronne des sages-femmes que les futures mères priaient autrefois pour avoir un bon accouchement (...). Au niveau de la plante elle-même et plus précisément du bouton floral, *Eugenia caryophyllata* confirme, à l'instar de nombreux autres végétaux, la théorie des «signatures» développée par Paracelse, en révélant dans sa forme un merveilleux aspect de la symbolique de la naissance. (...)

Il est souvent dit que l'enfant a deux mamans, sa mère et celle qui, de ses mains sûres aux gestes précis, fait naître et accueille le nouveau-né. *Eugenia* représente bien cette seconde maman: de la forme de la plante où le clou semble figurer une tête d'enfant sortant du ventre maternel, dans le sublime effort et le sacrifice que constitue pour la mère son incarnation, à ses vertus et bien sûr à sa caractéologie, tout en elle paraît se rapporter à l'événement probablement le plus beau et le plus profond de la création, la naissance. (...)

«(...) une des principales vertus thérapeutiques d'*Eugenia caryophyllata* o.p. clous est d'être un remarquable tonique utérin; il favorise la dilatation des muscles utérins et prépare ainsi la mère à un bon accouchement physique mais également psychique, car il atténue l'anxiété de l'accouchement. (...)

Eugenia caryophyllata est un excellent antiseptique, bactéricide et viricide. Une mère préparée à l'accouchement avec *Eugenia* a de grandes chances de mettre au monde un enfant sain, mieux protégé contre les infections du post partum. (...)» □





sein d'un essencier appelé également «vase florentin»: le plus souvent l'huile essentielle, de densité inférieure à l'eau, surnage au-dessus de l'hydrolat. Elle est recueillie et mise dans des flacons de verre afin qu'elle se stabilise (réajustement interne entre les diverses molécules); ce repos est indispensable pour qu'elle prenne ses caractéristiques propres avant son utilisation thérapeutique.

Le temps de repos minimum est en général d'un mois, comme pour la lavande, mais pour une qualité optimum il est préférable d'attendre plus longtemps avant d'utiliser une huile essentielle: trois mois pour le romarin, un an pour le laurier. La meilleure conservation se fait en cave fraîche.

L'hydrolat aromatique est également conservé car il contient des molécules aromatiques en faible quantité (variable selon l'hydrosolubilité des diverses molécules de l'huile essentielle), à l'état hydrodispersé. L'hydrolat aromatique est un sous-produit naturel de la distillation dont les propriétés thérapeutiques sont complémentaires de celles de l'huile essentielle.

La température et la pression de distillation doivent être les plus faibles possible (environ à 100°C et légèrement supérieure à la pression atmosphérique) afin de ne pas majorer les phénomènes d'oxydo-réduction inhérents à une huile essentielle de bonne qualité odoriférante.

Le temps de distillation est presque toujours supérieur à une heure (1 h 15' pour *Lavandula vera*, 3h pour *Pinus sylves-*

tris et plus de 100 h pour *Santalum album*). Les rendements sont généralement faibles et se situent entre 0,02 % (*Rosa damascena*) et 1 % (les fruits d'apiacées fournissent généralement de 1 à 5 % d'huile essentielle) sauf pour certaines plantes des contrées tropicales (à peu près 18% pour les clous de Giroflier et plus encore pour les résines exotiques).

● Voies d'absorption des huiles essentielles

On peut administrer les huiles essentielles de plusieurs manières: voie buccale, voie rectale, voie vaginale, voie percutanée, diffusion atmosphérique.

Voie orale

Les huiles essentielles (HE) ou essences peuvent être prises sur des comprimés neutres qui seront soit sucés lentement soit croqués puis avalés avec un peu d'eau, ou bien mélangées à de la silice et incorporées à des gélules. Dans le cas d'une action thérapeutique spécifique au niveau intestinal, l'utilisation de gélules gastro-résistantes sera préconisée.

Voie rectale

L'utilisation de suppositoires présente plusieurs avantages, notamment l'administration de doses élevées d'HE dans les cas de pathologies infectieuses aiguës. Les HE absorbées sont drainées par les veines hémorroïdaires inférieures, atteignent la grande circulation et parviennent rapidement aux voies respiratoires.

Cette voie permet également un traitement local in situ (par exemple dans le cas d'hémorroïdes).

Voie vaginale

Les ovules seront utilisés pour leur action locale (infections microbiennes, rééquilibrage hormonal...). Le plus pratique pour le pharmacien, et le mieux toléré pour l'utilisatrice, est l'ovule de 2 à 3 g à base de glycérides semi-synthétiques (Witepsol).

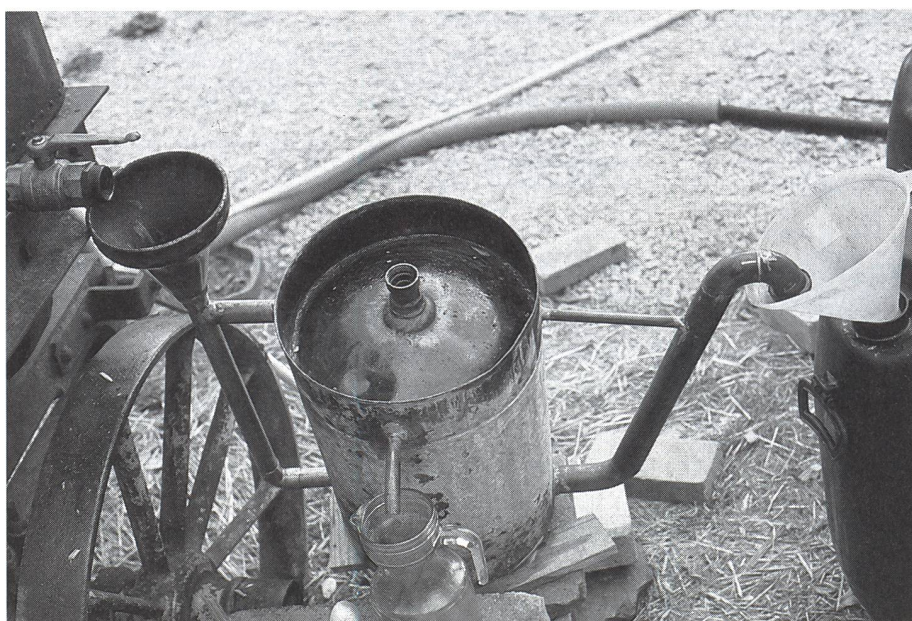
Voie percutanée

Les frictions et les massages constituent un moyen d'absorption adéquat pour bon nombre d'HE. Elles peuvent être utilisées:

- soit diluées avec un excipient lipidique (tel huile végétale de *Corylus avellana*, *Macadamia*, extrait lipidique *Hypericum perforatum*...) dans des proportions de 3 à 25%;
- soit appliquées pures dans des pathologies aiguës (par ex. *Ravensara aromatica*, *Rosmarinus officinalis* s.b. 1,8 cinéole, *Melaleuca quinquenervia*) en évitant les HE phénolées qui sont dermocaustiques et celles trop riches en monoterpènes, également irritantes.

La diffusion atmosphérique

Les molécules aromatiques peuvent être micronisées dans l'atmosphère au moyen d'un diffuseur atmosphérique. Ce procédé est intéressant surtout pour les enfants et les nourrissons, et remplace avantageu-



sement les fumigations. Toutefois, il est déconseillé de faire une inspiration nasale directe au niveau du diffuseur, car un excès de molécules aromatiques au niveau des voies respiratoires s'avère souvent irritant.

Les HE contenant des phénols (*Thymus vulgaris s.b. thymol*, *Satureja montana*, *Eugenia caryophyllata o.p. clous*, etc.) sont à proscrire formellement en diffusion atmosphérique, étant fortement irritantes pour les muqueuses nasales et oculaires. Par contre, les HE et essences hautement terpénées ont une action antiseptique atmosphérique (par ex. HE de *Pinus sylvestris*, *Abies balsamea*, *Essence de Citrus limonum*). Celle-ci sera avantageusement complétée par des HE riches en oxydes (ex. *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus globulus*, *Rosmarinus s.b. 1,8 cinéole...*), excellents décongestionnants pulmonaires et mucolytiques. □



«Diffuseur d'huiles essentielles naturelles».

Réglementation des métiers de la santé publique

Extrait du courrier FSAS 11/94

Au cours de ces dernières années, de nombreuses voix se sont élevées pour réclamer une solution nouvelle pour les métiers réglementés par la CRS. La direction cantonale de la santé publique est à la fois employeur et responsable de la formation. Cette situation est la cause de maintes tensions, surtout en ce qui concerne l'aspect financier. Du point de vue des écoles, les cantons défendent plus souvent leurs intérêts financiers que ceux d'une politique de la profession et de la santé dont la forme et la finalité ne sont toujours pas définies. Cette absence de concept est due à une prise de conscience insuffisante des cantons quant à leur rôle de leader politique et stratégique dans le domaine de la formation professionnelle (citation provenant du rapport du groupe d'information «formation professionnelle des métiers de la santé publique» de la conférence suisse des directeurs de la santé, fév. 94).

Plusieurs projets de réglementation au niveau cantonal et au niveau fédéral ont été présentés dans ce rapport. La FSAS (Fédération suisse des associations professionnelles du domaine de la santé) a reçu de ses associations la demande de

s'engager pour une solution au niveau fédéral. Ceci permettrait d'éliminer le conflit d'objectifs cité précédemment. Nous pouvons parfaitement nous imaginer la création d'un bureau ou d'un office pour la réglementation des métiers non-universitaires du domaine de la santé, analogue à la BIGA (le titre de médecin étant par ex. une formation universitaire du domaine de la santé). La politique de la formation et de la santé publique doit être conçue avec la participation des associations professionnelles.

De grands changements sont en cours dans notre système d'éducation scolaire suisse. Il s'agit d'adapter la formation professionnelle et continue aux exigences toujours croissantes de l'économie, de la technique et de la société ainsi qu'à l'évolution européenne. Nous désirons avant tout l'assurance d'une formation professionnelle et continue de haut-niveau pour les métiers de la santé et pour notre métier de sage-femme. La plupart des centres de formation de cette branche professionnelle ont une administration mixte, économique ou cantonale (souvent des institutions privées bénéficiant du soutien public), et dépendent des direc-

tions cantonales de la santé publique (rarement des directeurs de l'Instruction publique). Ils sont soumis à une réglementation soit:

- totalement privée, c.à.d. par les associations professionnelles elles-mêmes,
- ou cantonale, au niveau des directions de la santé publique,
- ou intercantonale, au niveau de la Conférence des directeurs de la santé publique CDS ou de la Croix Rouge Suisse (la CRS étant sous contrat de la CDS).

Actuellement certaines professions ne connaissent toujours pas de réglementation unique pour toute la Suisse. Ce sont:

- les ergothérapeutes et orthopédistes
- les podologues et les aides-puéricultrices,
- les aides-soignantes, les guérisseurs,
- le personnel soignant les personnes âgées, les assistantes dentaires.

Pour tous ces métiers, la CDS s'efforce de créer un examen professionnel unique pour toute la Suisse.

Selon la convention passée le 26. 04. 1976 entre la CDS et la CRS, la CRS détermine les conditions de formation pour les métiers suivants; infirmières puéricultrices, infirmières des services de maternité, sages-femmes, laborantines médicales, assistantes médicotéchniques en radiologie, assistantes techniques opératoires, diététiciennes, physiothérapeutes et spécialistes de l'hygiène dentaire. □