

L'aromathérapie, art et science

Les huiles essentielles sont de véritables concentrés odorants, extraits de feuilles, de fleurs, d'écorce ou de zeste de fruits avec des spécificités biochimiques complexes. Les comprendre est capital pour ne pas devenir apprenti sorcier. L'aromathérapie est l'art de bien utiliser les huiles essentielles à des fins thérapeutiques.

Sandrine Stauner-Facques/Anne Marcq-Reginster

Nous avons échangé avec Anne Marcq-Reginster fascinée par l'univers des huiles essentielles depuis presque 30 ans. Durant ces années, elle n'a fait qu'apprendre, se perfectionner via de nombreuses formations et certifications. Echanger avec elle est un réel plaisir. Elle apprécie de collaborer avec les soignants pour soulager, aider à supporter des traitements douloureux notamment en oncologie. Adoucir la période de soins palliatifs est pour Anne d'une importance capitale: soulager la douleur, le stress, les émotions de fin de vie sereinement est un droit pour tous.

Peut-on vraiment se soigner avec les huiles essentielles ?

L'aromathérapie ne remplace pas l'allopathie. Selon Anne, c'est un excellent complément pour traiter cer-

taines pathologies dont les effets collatéraux sont lourds et mettent le patient dans des souffrances supplémentaires que celles du mal initial. Mais il est vrai que les huiles essentielles soignent sans effets secondaires certaines pathologies.

Les hôpitaux, maisons de soins/repos ont une conscience aigüe de leur efficacité et font appel à des aromathérapeutes pour établir des protocoles adaptés à chaque unité en tenant compte des toxicités de certaines huiles essentielles qui peuvent avoir des conséquences graves auprès de personnes fragilisées.

Peut-on les utiliser en cette période de pandémie Covid-19 ?

«*Certainement. On choisira des huiles essentielles antivirales bien évidemment, antimicrobiennes ou antibactériennes pour éviter toute infection. Et de façon préventive, on va booster l'immunité: certaines sont très efficaces, il suffit de voir les ruptures de Ravintsara, Saro, Epinette noire, etc... dans les pharmacies et autres boutiques au printemps dernier !*»

Bien évidemment, il faut faire preuve de vigilance et bien connaître la composition biochimique de chacune, les modes de diffusion, ainsi qu'adapter les dosages.



“ Soulager la douleur, le stress, les émotions de fin de vie sereinement est un droit pour tous. ”

ANNE MARCQ-REGINSTER

Anne est vraiment la personne idéale pour partir sur de bonnes bases.

«Toujours au sujet de la pandémie: de nombreuses personnes se sont trouvées seules face à la mort. Si le personnel soignant était formé à l'aromathérapie, il pourrait aider son patient esseulé: diminuer sa colère, ses angoisses à l'heure du grand départ.»

Covid-19: La perte du goût et de l'odorat

«Un des symptômes courants de la Covid-19 est la perte du goût et l'odorat. Pour y palier, je propose un «training olfactif» pour rééduquer le nerf olfactif abimé par le virus. Il est possible, dans le meilleur des cas, de récupérer l'odorat en 12 semaines. En général, le goût revient juste après avec un décalage de 1 ou 2 semaines.»

Pourquoi ne pas privilégier les huiles essentielles pour les soins courants ?

Anne nous disait que le schéma idéal est d'évoluer vers la «médecine intégrée» qui combine allopathie, aromathérapie et phytothérapie qui ont des caractéristiques différentes mais complémentaires.

Associées, elles offrent un réel arsenal thérapeutique idéal à chaque patient avec une réponse adaptée à sa problématique. Prenons le cas d'une infection bactérienne pour laquelle l'association antibiothérapie, phytothérapie et aromathérapie a vraiment du sens: une plante comme l'échinacée sera utile pour son action immunostimulante, tandis que l'huile essentielle de thym à thymol empêchera la résistance aux antibiotiques utilisés conjointement.

Bien que cela nécessite un changement d'habitude et l'adhésion du personnel soignant, cette médecine intégrée se développe dans les services hospitaliers où de nombreux protocoles aromathérapeutiques (olfaction,

massage ou diffusion) sont proposés dans des services d'oncologie, de soins palliatifs ou de rhumatologie par exemple afin d'adoucir les effets indésirables de certains traitements médicamenteux.

L'olfactothérapie serait une révolution thérapeutique extraordinaire ?

C'est en tous cas une science qui sublime l'odorat ! «Je l'ai bien compris quand j'ai lu «Le Parfum» de P. Suskind... et l'odeur pénétrait directement en eux jusqu'à leur cœur et y décidait catégoriquement de l'inclinaison ou du mépris, du goût et du désir, de l'amour ou de la haine. Qui maîtrise les odeurs, maîtrise le cœur des hommes.»

L'odorat est le seul sens directement relié au cerveau; il permet de ressentir des arômes délicieux ou infectes qui induisent des émotions, lesquelles influenceront notre comportement ou même raviveront des souvenirs. *«On utilise cette pratique pour aider les personnes atteintes d'Alzheimer. En effet, la puissance des odeurs renvoie au patient des souvenirs complètement enfouis dont il n'avait plus conscience. Et ce qui est extraordinaire, c'est la vitesse à laquelle elles vont opérer: en soins palliatifs, 2-3 secondes suffisent à apaiser le mental. Les huiles efficaces s'appellent «les précieuses» ou les «huiles de passage». J'ai accompagné des personnes à passer de la grande détresse à la sérénité et leur ai permis de dire adieu sereinement à leurs proches et quitter la vie en douceur.» ●*



Contact: www.nuu.lu

Tél: + 352 661 522 700

Facebook: www.facebook.com/anne.reginster.nuu