



Aromathérapie et gestion du stress



La santé mentale vue par l'OMS

Etat de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

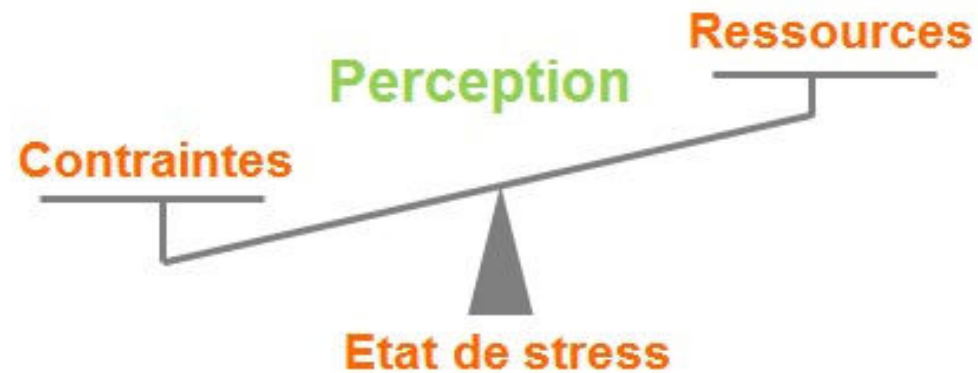




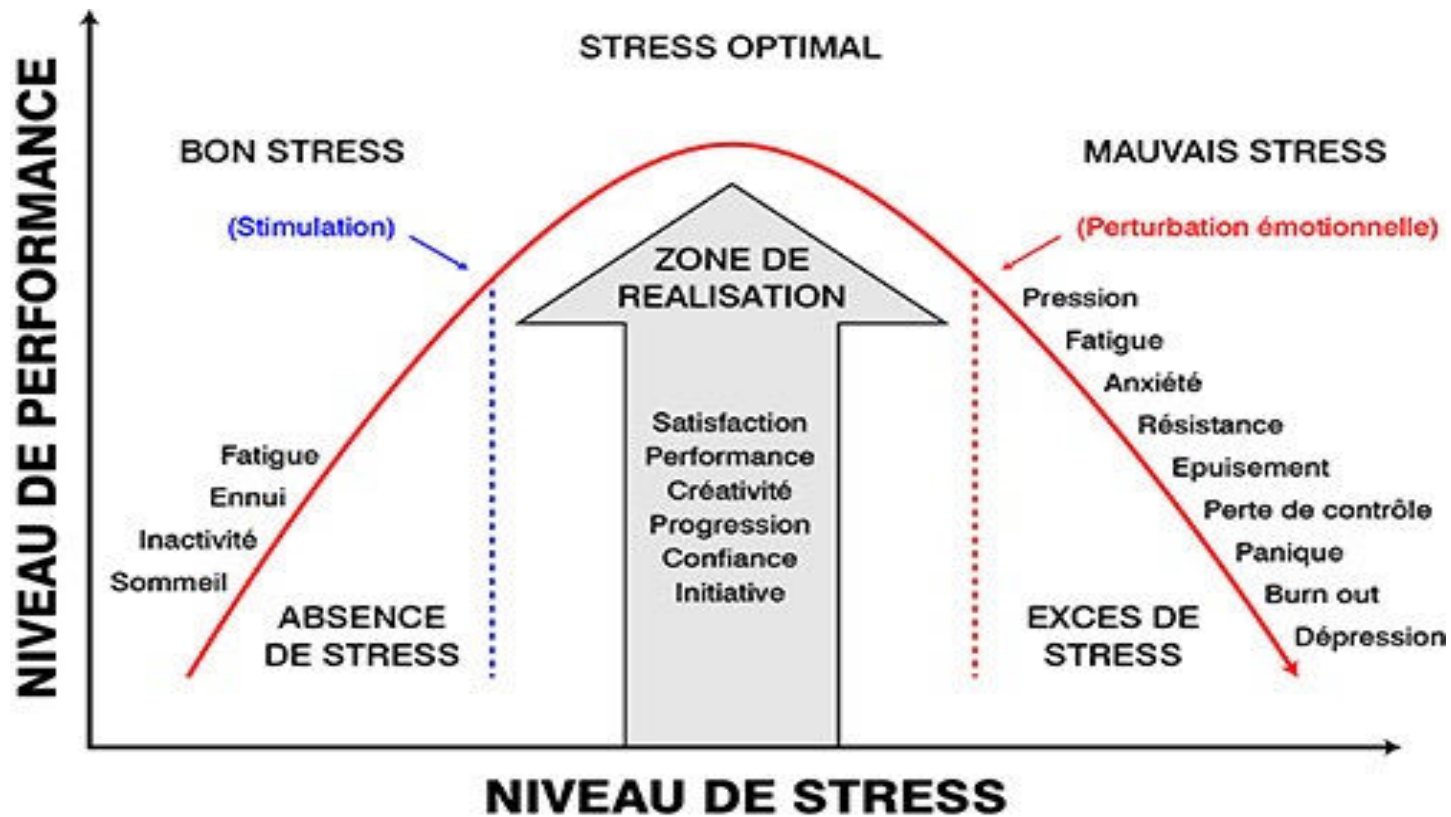
Mélèze
Larix europaea

Stress

Un état de stress survient lorsque nous estimons que nous n'avons pas les ressources nécessaires pour faire face aux changements imposés par l'environnement.



Stress



Les effets physiologiques du stress chronique



Cheveux

Perte des cheveux.



Muscle

Douleurs chroniques, tension musculaire (mâchoires, cou, dos), fatigue permanente généralisée.



Système digestif

Troubles digestifs (coliques, constipation, brûlures d'estomac...)



Sang

Augmentation du taux de sucre, du taux de cholestérol.



Système immunitaire

Affaiblissement du système immunitaire



Cerveau

Anxiété, dépression, troubles de l'humeur, du sommeil, de la concentration, insomnies, pertes de mémoire.



Coeur

Palpitations, risques cardio-vasculaires,



Poumons

Augmente le risque d'asthme.

Organes de reproduction

Baisse de la libido, aménorrhée.



Poids

Prise (ou perte) de poids, obésité.

Huiles essentielles «cortisone-like»?



Epinette noire
Picea mariana



Pin sylvestre
Pinus sylvestris

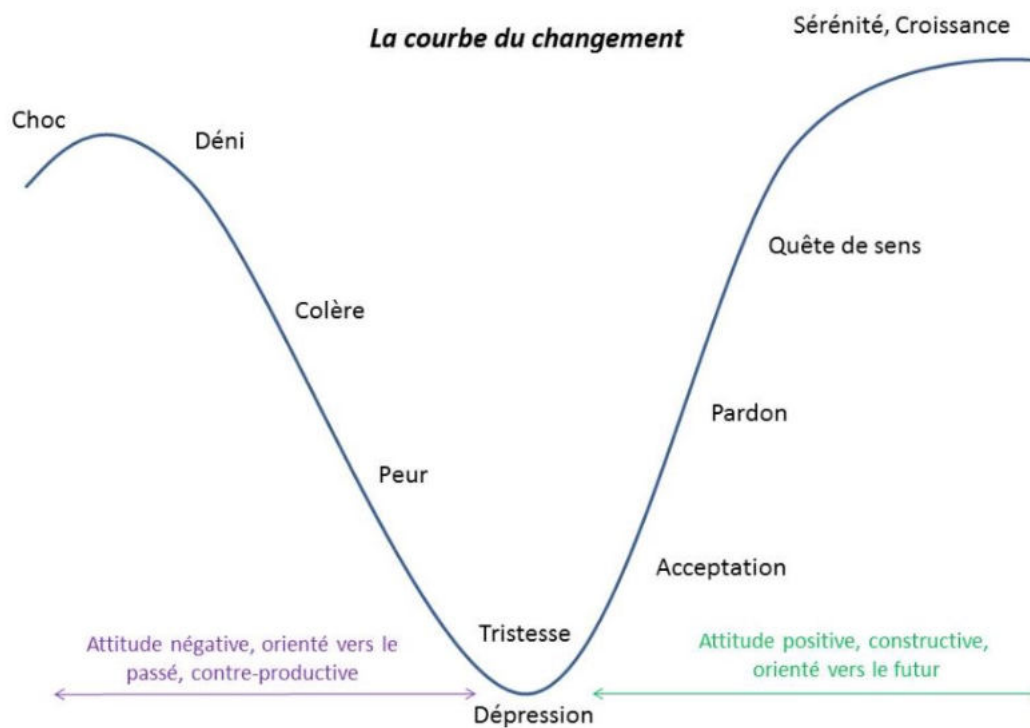
Echelle des évènements stressants



Détermination de votre niveau de stress sur la base de tous les changements de situation des deux dernières années

Faire le test et comptez vos points.... (p 7-8)

La courbe du changement selon Elisabeth Kübler Ross



HE du changement

Acore vrai, Achillée, Anis étoilé, Cardamome, Ciste, Davana, Elemi, Encens, Fenouil doux, Fragonia, Genévrier, Immortelle, Laurier noble, Lavande aspic, Lavande vraie, Poivre noir, Ravintsara, Sauge sclarée



Peur - Anxiété - Angoisse



Angoisse

- Sensation d'oppression
- Cœur bat vite
- Sueurs
- Nausées
- Tremblements
- Sensation de mort imminente



Cas pratique no 3 :

Enfant 10 ans qui a mal au ventre tous les matins avant de partir à l'école.

- Voie ?
- Grandeur du flacon ?
- Concentration en huiles essentielles ?
- Excipient ?
- Votre choix d'huiles essentielles ?
- Posologie ?



Dépression

- Perte de motivation
- Perte d'élan vital
- Tristesse
- Sentiment d'échec, dévalorisation, mauvaise estime de soi
- Vie au ralenti
- Incapacité à prendre du recul
- Troubles du sommeil
- Projections négatives sur le futur



HE pour la colère



Bay de Saint-Thomas
Pimenta racemosa



Citronnelle
Cymbopogon citratus



Palmarosa
Cymbopogon martinii



Poivre noir
Piper nigrum

Merci de votre attention

Toute l'équipe de l'ERA

