

Pierrette Méret



Huiles Essentielles et Thermalisme



Ouvrage pédagogique et pratique





HUILES ESSENTIELLES ET THERMALISME

Ouvrage pédagogique et pratique de l'aromathérapie





PIERRETTE MÉRET



Propriété intellectuelle de Pierrette Méret

© Pierrette Méret, 2026 - Tous droits réservés.

ISBN : 979-10-987004-1-5

Dépôt légal : août 2026

Auteure : Pierrette Méret

Éditeur : PARACELSE

Conception graphique & illustrations : Fabien Murat

Imprimé par : À la demande

TABLE DES MATIÈRES



MISE EN GARDE :	8
AVANT-PROPOS.	9

HISTOIRE ET ENRACINEMENT DU THERMALISME FRANÇAIS 10

1. LES ORIGINES ANTIQUES : L'EAU COMME PRINCIPE DE SANTÉ.	11
2. DU MOYEN ÂGE À LA RENAISSANCE	12
3. LE XIX ^E SIÈCLE : ÂGE D'OR DU THERMALISME FRANÇAIS	13
4. TOURNANT CONTEMPORAIN : RECONNAISSANCE MÉDICALE ET ENCADREMENT DES CURES	14
5. PATRIMOINE VÉGÉTAL DES STATIONS THERMALES	15
& MONOGRAPHIES DÉPARTEMENTALES DES RESSOURCES AROMATIQUES ET MÉDICINALES. . .	15
6. CONVERGENCE THÉRAPEUTIQUE ET PRÉVENTIVE : RECOURS AUX HUILES ESSENTIELLES PENDANT UN SÉJOUR THERMAL.	90

NAISSANCE DE L'AROMATHÉRAPIE 92

1. DÉFINITION D'UNE HUILE ESSENTIELLE	95
2. PROCÉDÉS D'EXTRACTION.	98
3. PRODUCTION - QUALITÉ.	102
4. PRODUCTEURS-DISTILLATEURS – CIRCUIT COURT	104

NOTIONS DE FAMILLES BIOCHIMIQUES 106

1. PRINCIPALES FAMILLES BIOCHIMIQUES ET PLANTES PRODUCTRICES	108
2. RÉFÉRENTIEL ÉLECTRIQUE TRIANGLE DES DIATHÈSES DE MAILHEBIAU	111
3. RÉFÉRENTIEL ÉLECTRIQUE DE PIERRE FRANCHOMME	112
4. TEMPÉRAMENT ET CHOIX DES HUILES ESSENTIELLES.	113
5. CARACTÉRISATION DES PROFILS	114
6. CARACTÉRISATION DES PROFILS	115



LES VOIES D'ADMINISTRATION DES HUILES ESSENTIELLES 116

1. ENJEU CLINIQUE.	118
2. DEVENIR DES HUILES ESSENTIELLES DANS L'ORGANISME.	119
3. ADMINISTRATIONS PAR VOIE CUTANÉE	121
4. ACTION ET LIMITES PRATIQUES.	126
5. VOIE RESPIRATOIRE / VOIE OLFACTIVE.	128
6. ADME.	132
7. HUILES ESSENTIELLES EN DIFFUSION : PROPRIETES ET ACTIONS.	134

RÈGLES DE SÉCURITÉ AVANT TOUT RECOURS AUX HUILES ESSENTIELLES 138

1. PRÉVENTION DES RISQUES DE TOXICITÉ DES HE	140
2. PRINCIPAUX RISQUES TOXICOLOGIQUES	142
3. CONSERVATION DES PRODUITS AROMATIQUES	154

MATÉRIEL - PRÉPARATION - CONDITIONNEMENT - CONSERVATION 156

1. MALLETTE D'AROMATHÉRAPIE	158
2. RÈGLES DE DILUTION POUR LES SYNERGIES PAR VOIE CUTANÉE	160
3. PROTOCOLE D'AROMATHÉRAPIE	163
4. PRÉPARATION D'UNE SYNERGIE SELON LA VOIE RETENUE	166

MONOGRAPHIES HUILES ESSENTIELLES 172

MONOGRAPHIES HUILES VÉGÉTALES 206

HYDROLATS 218

SYNERGIES SIMPLES SELON LES INDICATIONS PRISES EN CHARGE

EN CURE THERMALE 246

1. VOIE CUTANÉE	248
2. VOIE OLFRACTIVE - VOIE RESPIRATOIRE	250

AVERTISSEMENTS 252

POUR SUIVRE SON APPROFONDISSEMENT : OUVRAGES DE RÉFÉRENCE 254

ANNEXES 262

1. ABRÉVIATIONS, SIGLES ET ORGANISMES DE RÉFÉRENCE	263
2. STATIONS THERMALES FRANÇAISES.	268
3. ORIENTATIONS THÉRAPEUTIQUES	284





Mise en garde :

L'origine végétale des huiles essentielles suscite une confusion.

Le qualificatif « naturel » rassure, mais il est de bonnes règles de s'interroger avant toute pratique de l'aromathérapie :

Mon traitement est-il compatible ?

Mon médecin traitant ou mon pharmacien partage-t-il ce choix ?

Comprendre précède la formulation. Consulter précède l'application.

L'aromathérapie présentée dans cet ouvrage accompagne une démarche personnelle hors des protocoles de soins thermaux ;

Sa mise en pratique est laissée à l'appréciation du lecteur sans implication de l'établissement de cure.

Avant-propos

Une cure thermale constitue souvent un moment privilégié pour porter attention au corps, au confort et à l'hygiène de vie. C'est dans cet espace que certaines approches complémentaires peuvent trouver leur place. Parmi elles, l'aromathérapie retient l'intérêt de nombreux curistes : olfaction, applications cutanées et diffusion atmosphérique en représentent les formes les plus courantes.

Le présent ouvrage retrace l'histoire du thermalisme français, la diversité des stations, la nature des eaux et leurs principales indications. Il propose également une lecture inédite des établissements thermaux à travers leur patrimoine végétal, leurs paysages, leurs plantes locales et les lieux liés aux savoirs aromatiques. Il consacre ensuite une seconde partie à la naissance de l'aromathérapie. Il aborde cette discipline à partir de l'origine des huiles essentielles, de leur distillation et des procédés d'extraction, puis propose une progression pédagogique autour des méthodes et des gestes nécessaires à leur préparation et à leur application : constitution d'une mallette, principes de dilution dans les huiles végétales, modalités d'application cutanée, règles de diffusion atmosphérique et approche olfactive.

Dans cette même logique, le lecteur est également amené à comprendre le devenir des molécules aromatiques dans l'organisme : modalités d'absorption selon les voies d'administration, transformations métaboliques et mécanismes d'élimination.

Les grandes familles biochimiques sont également présentées, avec les principales molécules qui caractérisent ces extraits végétaux. De nombreuses plantes sont décrites sous forme de monographies, tant pour les essences que pour les huiles végétales, avec leurs propriétés et leurs indications.

Ces pages vous invitent à avoir recours aux huiles essentielles avec sérieux et discernement, dans l'esprit même du thermalisme : prendre soin de soi avec mesure, connaissance et attention, loin des simplifications et des conseils approximatifs trop souvent diffusés.

A l'heure où cet ouvrage célèbre la richesse de notre flore, la forêt française se meurt et brûle face aux crises climatiques : préserver ce patrimoine exige une prise de conscience urgente, loin d'une industrialisation à outrance, pour faire de la prévention et de la protection des écosystèmes le fondement de la santé environnementale de demain.

Chapitre I



Histoire et Enracinement du thermalisme Français



1. Les origines Antiques : l'eau comme principe de santé

1. Origines Antiques

2. Du Moyen Âge à la Renaissance

3. Le XIXe siècle : âge d'or du thermalisme français

4. Tournant contemporain : reconnaissance médicale et encadrement des cures

En France, le thermalisme prend appui sur un héritage issu de l'Antiquité gallo romaine.

Les Romains, héritiers des doctrines hippocratiques, croyaient à la valeur curative des eaux profondes.

Partout où une source chaude jaillissait, ils construisirent des thermes : à Dax (Aquae Tarbellicae), à Aix les Bains (Aquae Gratianae), à Nérès les Bains (Neriomagus) ou à Bourbonne les Bains.

Ces thermes associaient bains, frigidarium, étuves et piscines ; ils s'inscrivaient dans une culture du bain où se mêlaient soins corporels, hygiènes, rites et représentations de l'équilibre du corps

Les inscriptions votives retrouvées dans ces sites révèlent une dimension religieuse : l'eau thermale était perçue comme élément de médiation entre la matière et le sacré.

La présence d'un aqueduc, d'un captage et d'un bassin indiquait déjà une ingénierie avancée ; ainsi, la médecine de l'eau constituait un savoir fondé sur l'observation.



2. Du Moyen Âge à la Renaissance

- 1. Origines Antiques
- 2. Du Moyen Âge à la Renaissance**
- 3. Le XIXe siècle : âge d'or du thermalisme français
- 4. Tournant contemporain : reconnaissance médicale et encadrement des cures

La chute de l'Empire romain entraîna le déclin du thermalisme. Seules quelques villes, telles que Dax et Bourbon Lancy, conservèrent l'usage des sources pour des raisons empiriques : cataplasmes, ablutions, macérations d'herbes dans les eaux chaudes.

Il faut attendre le XVI^e siècle pour que les eaux thermales retrouvent leur place dans l'art de guérir.

Avec Ambroise Paré et les premiers médecins de province, l'étude des sources se structure à partir de la température, la minéralisation et les indications physiologiques. L'intérêt se porte alors sur la composition minérales des eaux, avec l'identification du soufre, du fer, de la silice et de cuivre.



3. Le XIX^e siècle : âge d'or du thermalisme français

- 1. Origines Antiques
- 2. Du Moyen Âge à la Renaissance
- 3. Le XIX^e siècle : âge d'or du thermalisme français
- 4. Tournant contemporain : reconnaissance médicale et encadrement des cures

Le XIX^e siècle fit de la France un grand territoire thermal.

L'aménagement des sources, le développement du chemin de fer et l'encadrement des usages médicaux des eaux (1857-1860) par l'Etat donnèrent au thermalisme une nouvelle ampleur.

Les stations devinrent à la fois des lieux de cure et de représentation sociale.

Sous le second Empire, Napoléon III engage une politique d'aménagement et de valorisation des stations, conférant à Vichy une réputation internationale.



4. Tournant contemporain : reconnaissance médicale et encadrement des cures

1. Origines Antiques
2. Du Moyen Âge à la Renaissance
3. Le XIXe siècle : âge d'or du thermalisme français
4. **Tournant contemporain : reconnaissance médicale et encadrement des cures**

Au XX^e siècle, le thermalisme entre dans l'organisation des soins en France.

La cure thermale devient un acte médical encadré, prescrit selon l'état clinique du patient et inscrit dans un parcours de soins.

La législation des années 1950, puis sa révision en 2007, confirment cette reconnaissance.

Le remboursement s'applique alors à plusieurs orientations thérapeutiques, en rhumatologie, en phlébologie, en dermatologie, en ORL et dans les affections respiratoires.

Aujourd'hui, cette médecine d'eau s'appuie sur la triade moderne : hydro minéralisme, climatologie et éducation sanitaire.

Le thermalisme devient un espace global de santé, intégrant physiothérapie, nutrition, activité physique douce et accompagnement psychocorporel.

Sa convergence avec l'aromathérapie s'inscrit naturellement dans cette ouverture vers les approches intégratives et sensorielles mesurées.



5. Patrimoine végétal des stations thermales

& monographies départementales des ressources aromatiques et médicinales.

Introduction

Les stations thermales françaises sont traditionnellement appréhendées sous le prisme exclusif de la médecine et de l'hydrologie. Les nomenclatures officielles les classifient selon leurs indications thérapeutiques, la composition physico-chimique de leurs eaux ou la spécificité des soins dispensés. En arrière-plan de ces typologies médicales, chaque site se compose pourtant au cœur d'un écosystème prodigieux. La flore sauvage et les traditions de cueillette dessinent une identité botanique spécifique, encore rarement mise en regard des dynamiques curatives. Ces territoires recèlent une végétation sauvage dont l'usage, ancré dans l'histoire des paysages, précède de plusieurs siècles l'avènement du thermalisme moderne.

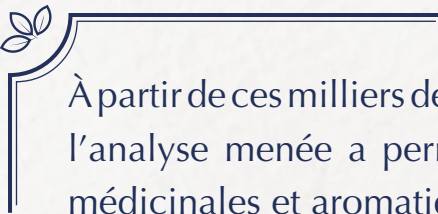
Ce lien historique et géographique repose avant tout sur une immersion dans la nature. Si l'herboristerie traditionnelle et la filière des plantes à parfum, aromatiques et médicinales (PPAM) mobilisent aujourd'hui une chaîne d'acteurs, du ramasseur au chercheur, cette activité humaine n'est que le reflet de la richesse des milieux.

Bien que la production cultivée se soit industrialisée historiquement dès le XIX^e siècle, notamment dans les Pays de la Loire, l'essence des localités thermales reste intrinsèquement liée à la présence du végétal dans son habitat d'origine. C'est la récolte de cette ressource naturelle, préservée au sein des espaces ruraux, qui constitue le véritable levier de revitalisation locale et de conservation des biotopes menacés par la déprise agricole.

Le présent chapitre se propose d'investir, indépendamment des pathologies traitées, l'univers thermal français par ce biais, en confrontant directement la géographie des sources à celle des plantes.

En préambule de cet inventaire, la présentation des parcs, jardins, forêts est privilégiée aux indications thérapeutiques, pour souligner l'importance curative du repos au sein du nature merveilleuse mais fragile.

Cette démarche s'appuie donc sur le traitement de plusieurs milliers d'observations empiriques issues des inventaires floristiques généraux :



À partir de ces milliers de taxons d'ores et déjà recensés et modélisés cartographiquement, l'analyse menée a permis d'extraire et d'isoler spécifiquement les espèces d'intérêt médicinales et aromatiques adaptées aux huiles essentielles ou à l'herboristerie. Cette lecture des données existantes adopte une approche résolument pluridisciplinaire :

La phytochorologie permet d'analyser la répartition géographique des espèces et met en évidence les grands ensembles floristiques.

Le taxon constitue l'unité fondamentale de la classification botanique.

La phytosociologie (école sigmatiste braun-blanqueto-tüxénienne) fournit le cadre d'étude des communautés végétales et de leurs relations avec leur milieu, dans la lignée des grandes synthèses consacrées aux sources salées d'Auvergne ou aux végétations supra forestières des Pyrénées. Les espèces ainsi extraites du catalogue général révèlent un vaste spectre taxonomique.

Il convient toutefois d'insister sur le fait que **cet inventaire adopte un parti pris analytique ciblé et ne saurait prétendre à l'exhaustivité**. Les taxons relevant exclusivement de cultures agricoles ou d'exploitations intensives, bien que présents sur les territoires, ont été écartés afin de concentrer l'étude sur la flore indigène spécifique de chaque biotope.

De la même manière, de nombreuses essences ou huiles essentielles courantes n'apparaissent pas systématiquement dans les monographies départementales si elles ne répondent pas strictement à ces critères de naturalité.

De surcroît, certaines plantes n'ont volontairement pas été mentionnées en raison de leur haute toxicité ou de leur dangerosité. L'exploitation de cette ressource requiert une extrême prudence et impose le recours indispensable à des professionnels qualifiés avant d'entreprendre toute cueillette en milieu naturel.

Sous réserve de ces choix méthodologiques et d'exclusions délibérées, le corpus retenu embrasse aussi bien des Lamiacées emblématiques de nos campagnes, telles que le romarin (*Rosmarinus officinalis*), l'origan (*Origanum vulgare*), la sarriette (*Satureja montana*), les sauges, que de nombreuses autres familles documentées dans les flores départementales. Issue de la collecte de ces populations, cette matière première se prête à des processus de transformation variés aboutissant à des produits diversifiés, de la plante sèche aux huiles essentielles, hydrolats, drogues végétales ou cosmétiques.



6. Convergence thérapeutique et préventive : recours aux huiles essentielles pendant un séjour thermal

Les orientations thérapeutiques du thermalisme font partie intégrantes des actions des huiles essentielles sur l'organisme. Avoir recours à l'aromathérapie va renforcer et entretenir sur le long termes ces actions et les effets recherchés. C'est précisément l'objet du chapitre suivant : montrer comment les huiles essentielles peuvent être choisies, préparées et organisées de manière adaptée à chaque indication, afin d'inscrire leurs effets dans la durée, jusqu'à la saison thermale suivante. Cette partie apportera au lecteur une méthode, des repères pratiques et des fiches d'application pour structurer une démarche personnelle à son appréciation ;

La prise en charge assurée par l'établissement de cure restant elle, consacrée uniquement aux soins définis par la Convention nationale thermale ;



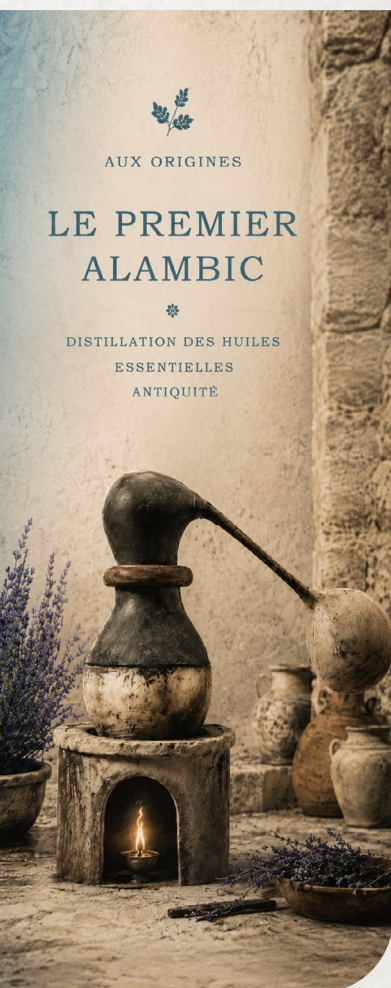


Chapitre II



Naissance de l'Aromathérapie





L'histoire de l'aromathérapie ne se confond pas avec celle de la phytothérapie, même si les deux disciplines prennent appui sur une origine commune : le recours ancien aux végétaux. Bien avant l'apparition des huiles essentielles, les sociétés humaines ont identifié certaines plantes pour leur odeur marquée, leur résine, leur fumée ou leur parfum persistant après froissement, broyage ou chauffage.

Les données archéobotaniques montrent que cette relation aux plantes aromatiques est très ancienne. Des éléments végétaux sans intérêt nutritionnel, tels que *Achillea millefolium* (achillée millefeuille) et *Matricaria chamomilla* (camomille), ont ainsi été mis en évidence dans le tarte d'individus néandertaliens de la grotte d'El Sidrón, en Espagne, dans des niveaux datés d'environ 47 300 à 50 600 ans. D'autres vestiges, comme des baies de genièvre retrouvées dans des structures en pierre au sein de grottes préhistoriques, témoignent également d'un rapport ancien à des végétaux riches en composés aromatiques.

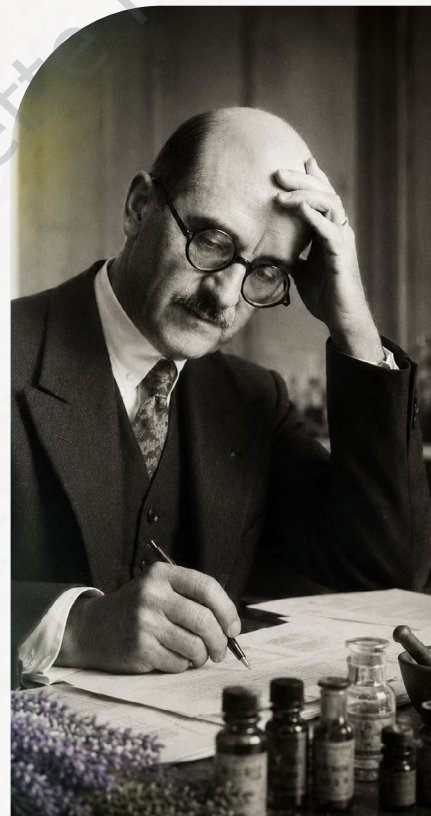
À ce stade, il n'est évidemment pas encore question d'huiles essentielles. Ce que révèlent ces traces, c'est l'ancienneté de la sélection humaine pour certaines plantes à odeur marquée, distinctes des simples végétaux alimentaires. Dans de nombreuses traditions, ces plantes occupent très tôt une place particulière dans les usages symboliques, rituels, domestiques ou empiriques. Les traditions aborigènes australiennes, par exemple, rapportent l'usage ancien de certaines espèces du bush, telles que les eucalyptus ou l'arbre à thé, dans des pratiques de fumigation.

Les premières civilisations ont ensuite intégré un grand nombre de plantes aromatiques à leurs usages quotidiens, religieux, techniques et médicaux. Toutefois, l'histoire des plantes aromatiques ne se confond pas encore avec celle des huiles essentielles. Pendant une longue période, la plante odorante est utilisée entière, broyée, brûlée, macérée ou incorporée à diverses préparations, sans séparation nette de sa fraction volatile.

Le tournant majeur réside dans l'évolution des techniques. Progressivement, l'être humain ne se contente plus d'utiliser la plante pour son odeur ou sa résine : il cherche à récupérer, concentrer et isoler la partie la plus volatile de la matière végétale. C'est ce cheminement technique, poursuivi sur plusieurs siècles, qui conduit à l'apparition des premiers produits aromatiques extraits.

Les huiles essentielles, au sens strict, ne correspondent donc pas aux usages les plus anciens des plantes aromatiques. Elles apparaissent bien plus tard, à la faveur du perfectionnement des procédés de distillation au Moyen Âge, puis de leur formalisation progressive. L'aromathérapie, entendue comme recours structuré aux huiles essentielles, est plus récente encore. Elle ne se constitue véritablement comme champ identifiable qu'au début du XXe siècle.

L'histoire de l'aromathérapie relève ainsi moins du prolongement avec l'herboristerie ancienne que d'une évolution spécifique : celle du passage **de la plante aromatique à l'extrait aromatique**, puis à son intégration dans un cadre de pensée, de classification et d'usage.



René-Maurice Gattefossé, chimiste parfumeur français, décrit l'aromathérapie comme « **le traitement des maladies par les essences aromatiques des plantes** ».

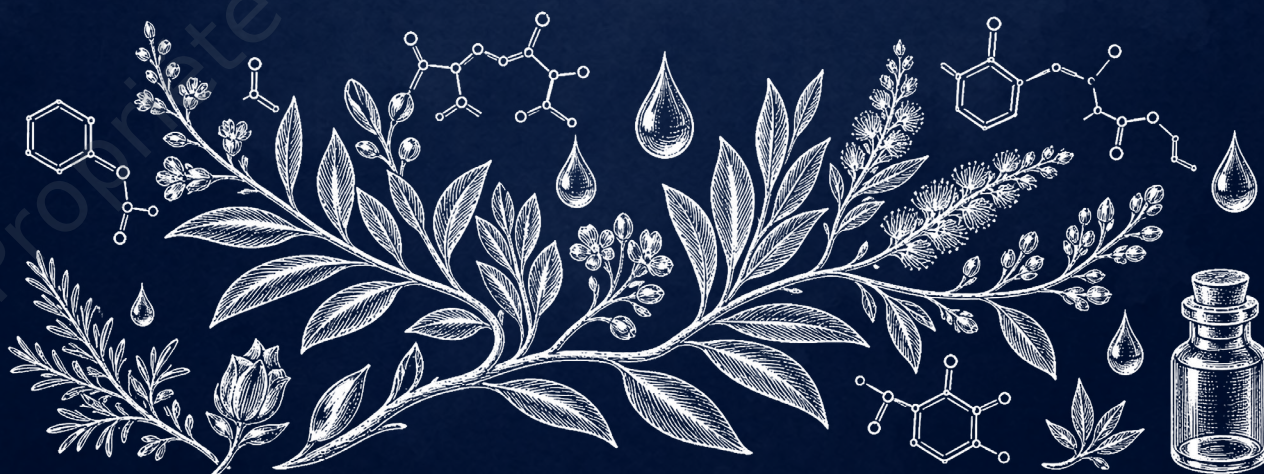
Jean Valnet, médecin militaire français, présente l'aromathérapie comme « **le traitement des maladies par les essences des plantes** ».

Michel Faucon, pharmacien, spécialiste en aromathérapie scientifique et enseignant, met l'accent sur **les huiles essentielles, leur composition biochimique et leurs propriétés biologiques**.

Chapitre III



Notions de familles biochimiques



1. Principales familles biochimiques et plantes productrices

Les constituants des huiles essentielles sont regroupés en familles selon la fonction chimique présente dans leur structure (fonction alcool, ester, oxyde, cétone, phénol, aldéhyde, etc.). Cette classification repose sur des critères structuraux.

ALDÉHYDES ALIPHATIQUES

Molécules aromatiques

Citral (géranial, néral), citronellal.

Profil olfactif

Citronné, frais, vert.

Huiles essentielles

Citronnelle (*Cymbopogon citratus*)

Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*)

Mélisse (*Melissa officinalis*)

ALDÉHYDES AROMATIQUES

Molécules aromatiques

Cinnamaldéhyde, benzaldéhyde.

Profil olfactif

Épicé, chaud, balsamique.

Huiles essentielles

Cannelle écorce (*Cinnamomum verum*)

Anis étoilé (*Illicium verum*)

ALCOOLS MONOTERPÉNIQUES

Molécules aromatiques

Linalol, géranol, menthol, terpinéol, citronellol.

Profil olfactif

Floral, doux, légèrement herbacé ou mentholé.

Huiles essentielles

Lavande fine (*Lavandula angustifolia*)

Géranium rosat (*Pelargonium graveolens*)

Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Coriandre (*Coriandrum sativum*)

CÉTONES

Molécules aromatiques

Camphre, verbénone, menthone, carvone.

Profil olfactif

Camphré, frais, pénétrant.

Huiles essentielles

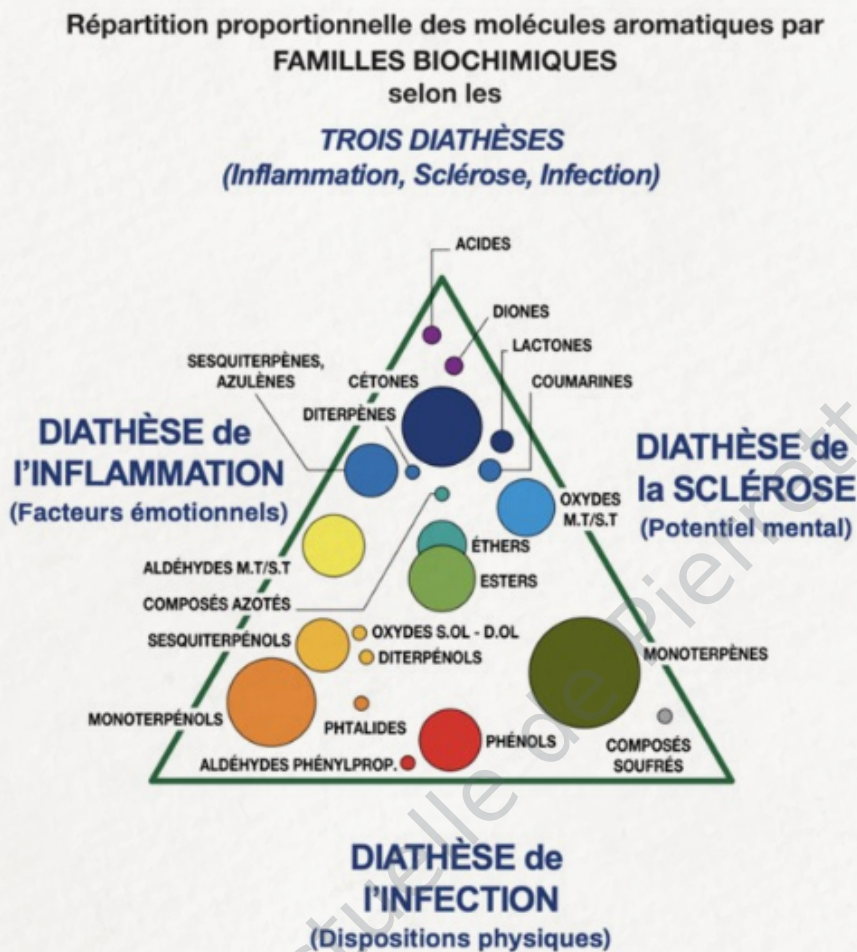
Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis* ct verbénone)

Lavande stéchade (*Lavandula stoechas*)

Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

2. Référentiel électrique

Triangle des diathèses de Mailhebiau

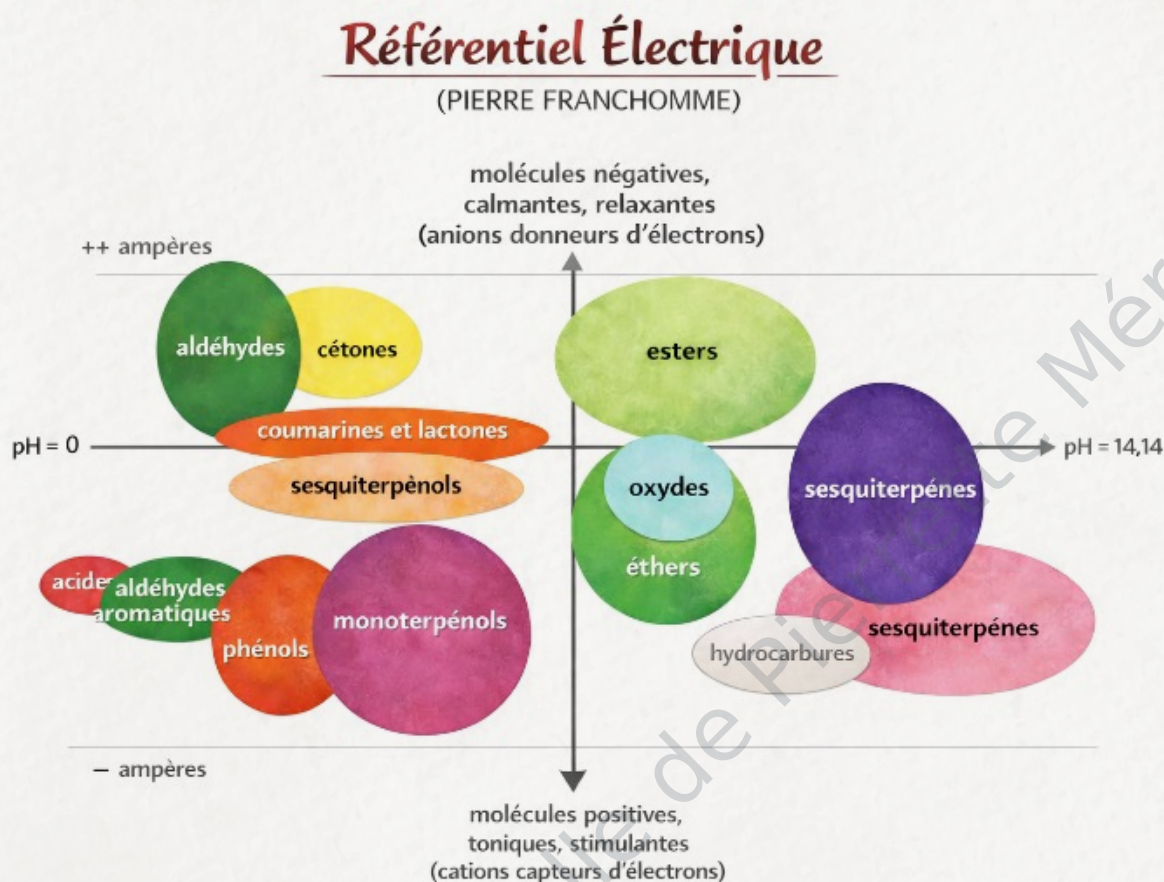


Copyright Philippe Mailhebiau
Aromanet Suisse

matière-énergie-information

La présentation de ces repères dans ce livret répond à un choix pédagogique : ouvrir au lecteur l'accès à ces outils issus de l'aromathérapie scientifique et enrichir la compréhension des relations entre familles biochimiques lors de la construction d'une synergie aromatique.

3. Référentiel électrique de Pierre Franchomme



Le référentiel électrique proposé par Pierre Franchomme constitue un repère issu de l'enseignement scientifique de l'aromathérapie, largement présenté dans les cours spécialisés, y compris en milieu clinique et hospitalier. Ce schéma situe les grandes familles biochimiques des huiles essentielles les unes par rapport aux autres et éclaire leur dynamique générale.

Ces repères reposent sur une même idée : les huiles essentielles ne se choisissent pas uniquement en fonction d'un symptôme, mais selon une organisation cohérente des familles biochimiques et du fonctionnement global de l'organisme.

Le référentiel électrique organise les familles biochimiques entre elles. Il met en évidence leurs relations, leurs complémentarités et leurs oppositions. Il sert à structurer une synergie et à associer les huiles essentielles de manière cohérente.

Chapitre IV

Les voies d'administration des huiles essentielles



1. Enjeu clinique

Également nommée voie percutanée (voie de passage à travers la peau), cette voie constitue la voie d'usage de référence en aromathérapie. Elle s'inscrit dans la pratique quotidienne en raison de sa rapidité d'action, de son efficacité clinique et d'un niveau de toxicité inférieur à celui observé avec la voie orale.

L'expérience clinique et les données disponibles en confirment l'efficacité thérapeutique, avec un risque de toxicité généralement faible lorsque les règles de dilution et de dosage sont respectées. Cet équilibre entre efficacité et sécurité explique qu'elle soit souvent privilégiée par rapport à d'autres voies d'utilisation plus exposées aux effets indésirables.

La peau représente une interface physiologique active, c'est-à-dire une zone d'échange fonctionnelle entre la substance aromatique et l'organisme. Cette interface permet le passage des molécules aromatiques au-delà de la surface de l'épiderme.

Selon les différentes formes, l'usage par voie cutanée peut conduire à différents niveaux d'action, correspondant à la profondeur de diffusion des molécules dans les tissus.

- Les huiles essentielles dans le bain
- Le bain de pieds aromatique
- Action et limites pratiques
- Huiles essentielles – Propriétés
- Voie Respiratoire / Voie Olfactive
- ADME
- Métabolisme



Diffusion atmosphérique

L'exposition atmosphérique ne se limite pas au traitement symptomatique. Elle possède également une dimension environnementale : assainissement de l'air intérieur, gestion des odeurs, ambiance stimulante ou apaisante selon le profil biochimique des huiles utilisées. En période hivernale, des huiles essentielles riches en oxydes ou en monoterpènes sont retenues à cet effet ; d'autres, à dominante esters ou monoterpénols, sont recherchées pour leurs effets relaxants, tandis que les profils monoterpéniques sont choisis pour leur effet stimulant.

Ces effets ne reposent pas uniquement sur l'absorption pulmonaire. La perception olfactive active directement le système limbique sans relais thalamique préalable. L'amygdale et l'hippocampe participent à la mémoire émotionnelle. Une odeur peut ainsi réactiver un souvenir précis accompagné de l'émotion associée — phénomène connu sous le nom de « madeleine de Proust ».



Olfaction

Compte tenu de cette double action pulmonaire et olfactive, l'usage de la diffusion atmosphérique ne peut relever d'une pratique approximative. Les pneumologues rappellent que les huiles essentielles appartiennent à la famille des composés organiques volatils (COV) : une concentration excessive dans l'air intérieur peut majorer l'irritation des voies aériennes supérieures. L'utilisation repose donc sur des règles précises de choix, de concentration et de temporalité, conditionnant l'efficacité et la sécurité d'emploi. Ces repères demeurent encore insuffisamment connus du grand public. Il est nécessaire de s'appuyer sur des recommandations fondées et clairement établies.

La compréhension de ces mécanismes impose désormais d'examiner le devenir des molécules aromatiques après leur inhalation : absorption, distribution, métabolisme et élimination (ADME).

Les contre-indications et les règles d'utilisation sont présentées dans un chapitre distinct.





6. ADME

ABSORPTION

Lors de la diffusion atmosphérique, les molécules d'huiles essentielles sont entraînées par l'air inspiré.

- Voie respiratoire : passage par les fosses nasales, le rhinopharynx, les bronches, jusqu'aux alvéoles pour les molécules les plus volatiles ; contact direct avec les muqueuses respiratoires.
- Voie olfactive : une partie des molécules atteint la muqueuse olfactive au plafond des fosses nasales ; l'influx est transmis au bulbe olfactif puis au système limbique.

DISTRIBUTION

Une fraction des molécules qui ont traversé les muqueuses respiratoires rejoint la circulation sanguine et se répartit dans l'organisme.

En parallèle, la voie olfactive emprunte un circuit nerveux direct vers les structures centrales impliquées dans la perception des odeurs, les émotions et certaines régulations neurovégétatives.

MÉTABOLISME

Les molécules d'HE arrivées dans la circulation sont transformées principalement par le foie (systèmes enzymatiques de type cytochromes), avec une participation des poumons. Cette biotransformation réduit progressivement la quantité de molécules actives présentes dans l'organisme après la phase d'exposition.

ÉLIMINATION

Les composés aromatiques sont ensuite éliminés surtout :

- par les poumons (expiration des molécules volatiles),
- par les reins (urines),

avec des voies d'élimination accessoires par la sueur et le sébum.

Chapitre V

Règles de sécurité avant tout recours aux huiles essentielles



1. Prévention des risques de toxicité des HE

La prévention des risques liés à la potentielle toxicité des HE repose sur le respect des règles de bon usage récapitulées ci-dessous.

Utiliser des HE de qualité médicale chemotypée

Privilégier les HE douces : s'appuyer sur la liste de classement des HE en fonction des risques de toxicité ou d'effets secondaires avérés (cf. Annexe 5)

Dosage/Concentration : inférieur à 10% HE diluée dans une HV

0,2 à 3 % : visage

< à 3% : muqueuses

3 à 10% maximum : application cutanée en fonction de la zone corporelle à traiter et de l'âge .

Voie d'administration : privilégier la voie cutanée et la diffusion atmosphérique séquentielle

Pas plus de 10 jours d'affilée

Usuellement 5 jours sur 7.

Eviter les mélanges d'HE (pas plus de 3 HE différentes) et de même composition biochimiques

Chapitre VI



Matériel Préparation Conditionnement Conservation



Les chapitres précédents ont établi les bases indispensables à l'utilisation de l'aromathérapie : définition d'une huile essentielle, procédés d'extraction, caractéristiques physico-chimiques, distinction entre huiles essentielles, essences, hydrolats et huiles végétales, mécanismes d'absorption, voies d'administration, repères de sécurité, interactions risques identifiés.

Ce socle permet d'aborder les techniques nécessaires pour préparer une synergie adaptée à une indication

Il s'organise en volets successifs :

1. Constitution de la mallette.

Réunir le matériel requis : flacon vide destiné à la synergie, huiles essentielles, huile végétale, pipettes, petit entonnoir, bécher et étiquettes.

2. Acquisition des règles de dilution.

Identifier les pourcentages utilisables en usage non thérapeutique et déterminer la proportion d'huiles essentielles dans l'huile végétale.

3. Technique de préparation.

Sélectionner les huiles essentielles, préparer le flacon, réaliser les ajouts dans l'ordre prévu et homogénéiser le mélange.

4. Exemple de synergies ET sources sérieuses

Utiliser un protocole déjà établi, fondé sur des sources scientifiques, en lien avec l'action recherchée.

5. Apprentissage des règles d'application.

Connaître les modalités d'application par voie cutanée, par voie respiratoire et par voie olfactive. Adapter la voie choisie aux propriétés des huiles essentielles et à l'action recherchée.

1. Mallette d'aromathérapie

Matériel réuni pour la manipulation des huiles essentielles, les opérations de dilution, les mélanges et le conditionnement des préparations aromatiques, dans le respect des règles d'hygiène et de précision :

- Protection contre la lumière
- Limitation de l'oxydation
- Stabilité du mélange

Contenu :

- Huiles essentielles sélectionnées selon les propriétés du document pédagogique
- Huiles végétales de support
- Essences d'agrumes, hydrolats
- Flacons destinés aux préparations (5 mL, 10 mL, 30 mL)
- Stick inhalateur
- ROL 'on
- Diffuseur automatique type Mobysens
 - compte-gouttes
 - pipette graduée
 - petit entonnoir
 - étiquettes de traçabilité + stylo indélébile
 - lingettes, lotion d'hygiène, gants si nécessaire



Matériel nécessaire

Préparation synergies

1. Contenant et supports

- Flacon vide pour synergie (5ml, 10ml, 30ml)
- Flacons d'huiles essentielles (codigoutte intégré)
- Flacons d'huiles végétales
- Roll-on
- Stick Inhalateur

Bouchon codigoutte

Système intégré au flacon d'huile essentielle permettant un écoulement goutte à goutte.

Rôle :

- dosage précis
- ajout direct dans le flacon final
- préparation sans transvasement intermédiaire

Dans la majorité des préparations à domicile, le mélange s'effectue directement dans le flacon définitif.

Pipette

Tube fin permettant le transfert d'un liquide.

Rôle :

- ajout précis d'huile végétale
- complément de volume
- limitation des pertes

Entonnoir adapté aux petits flacons

Petit entonnoir en verre ou en inox.

Rôle :

- faciliter le remplissage
- éviter le débordement

2. Outils de mélange

- Pipettes
- Petit entonnoir
- Bécher en verre
- Bouchons codigouttes de rechange
- Étiquettes à coller sur chaque préparations

Bécher en verre — optionnel

Petit récipient gradué.

Rôle :

- préparation d'un volume plus important
- mélange préalable avant répartition

Non indispensable pour les synergies simples réalisées directement dans le flacon final.

Étiquettes

À apposer systématiquement sur chaque préparation.

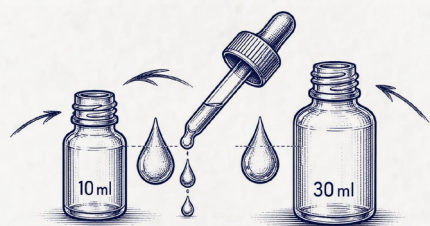
Doivent mentionner :

- Indication de la synergie
- Date de préparation
- Mode d'administration
- Date limite d'utilisation (DLU)

Rôle :

- sécurité
- identification immédiate
- prévention des erreurs

2. Règles de dilution pour les synergies par voie cutanée



Règles de dilution des huiles essentielles : Voie cutanée (précutanée)

USAGE COURANT SÉCURISÉ < 10 % D'HE

0,5 à 1 %	Action dermo-cosmétique + confort • peau fragile
3 %	Réparatrice tégumentaire • plaies et crevasses
5 %	Système nerveux • neurotonique - stress - bien-être
7 %	Circulatoire (sang + lymph) • jambes lourdes - congestion - stimulation vasculaire
10 % d'HE	Musculaire, articulaire et vasculaire • tensions musculaires - confort viscéral - stase circulatoire

Mélanges aromatiques	5ml	10ml	15ml	30ml	50ml	Se conformer aux recommandations annexes
BASE VÉGÉTALE HUILE(S) ESSENTIELLE(S)	1 gtte QSP 5 ml	2 gttes QSP 10 ml	3 gttes QSP 15 ml	7 gttes QSP 30 ml	12 gttes QSP 50 ml	1%
	3 gttes QSP 5 ml	7 gttes QSP 10 ml	11 gttes QSP 15 ml	22 gttes QSP 30 ml	37 gttes 1,5 ml QSP 50 ml	3%
	6 gttes QSP 5 ml	12 gttes QSP 10 ml	18 gttes QSP 15 ml	37 gttes 1,5 ml QSP 30 ml	62 gttes 2,5 ml QSP 50 ml	5%
	8 gttes QSP 5 ml	17 gttes QSP 10 ml	26 gttes QSP 15 ml	52 gttes 2,1 ml QSP 30 ml	87 gttes 3,5 ml QSP 50 ml	7%
	12 gttes QSP 5 ml	25 gttes 1 ml QSP 10 ml	37 gttes 1,5 ml QSP 15 ml	75 gttes 3 ml QSP 30 ml	125 gttes 5 ml QSP 50 ml	10%
	18 gttes QSP 5 ml	37 gttes 1,5 ml QSP 10 ml	56 gttes 2,25 ml QSP 15 ml	112 gttes 4,5 ml QSP 30 ml	187 gttes 7,5 ml QSP 50 ml	15%
	25 gttes 1 ml QSP 5 ml	50 gttes 2 ml QSP 10 ml	75 gttes 3 ml QSP 15 ml	150 gttes 6 ml QSP 30 ml	250 gttes 10 ml QSP 50 ml	20%
	62 gttes 2,5 ml QSP 5 ml	125 gttes 5 ml QSP 10 ml	187 gttes 7,5 ml QSP 15 ml	375 gttes 15 ml QSP 30 ml	625 gttes 25 ml QSP 50 ml	50%
						Pourcentage de dilution

- Préparer une synergie -



Voie cutanée



MATÉRIEL

- Flacon 10 ou 30 mL
- Pipette
- Codigoutte
- Étiquette
- Carnet



HUILES ESSENTIELLES ET VÉGÉTALES

- Huiles végétales : 1 à 2
- Huiles essentielles : 1 à 3
- Disposition :
 - HV à gauche – HE à droite
- Surface propre et ordonnée



TOUJOURS DILUER À UNE HUILE VÉGÉTALE

1

VERSER UNE PETITE QUANTITÉ D'HUILE VÉGÉTALE

→ Amorcer la préparation



2

AJOUTER LA 1^{re} HUILE ESSENTIELLE

→ Fermer → Agiter brièvement



3

AJOUTER LA 2^e HUILE ESSENTIELLE

→ Fermer → Agiter brièvement



4

AJOUTER LA 3^e HUILE ESSENTIELLE (SI PRÉVUE)

→ Fermer → Agiter brièvement



5

COMPLÉTER AVEC L'HUILE VÉGÉTALE

→ Jusqu'au volume final (10 / 30 mL)



HOMOGENÉISER

- Agiter environ 20 fois



TRAÇABILITÉ

- Numéro de préparation
- Date
- Volume
- Indication
- Durée de conservation



Chapitre VII

Monographies huiles essentielles





Bois de rose — *Aniba rosaeodora*

Origine :

Amazonie (Brésil)

Organe producteur :

Bois

Spécificité biochimique :

Linalol majoritaire

Botanique :

Arbre tropical appartenant à la famille des Lauracées, caractérisé par un tronc élancé, un feuillage persistant et la production de petites fleurs de couleur jaunâtre.

Odeur / Fragrance :

Florale • Boisée • Douce

Propriétés :

Anti-infectieuse • Antibactérienne • Antifongique • Antivirale • Stimulante
• Tonique

Indications :

Infections broncho-pulmonaires • Infections ORL • Asthénie • Surmenage
• Dermatologie



Camomille romaine — *Chamaemelum nobile*

Origine :

Europe occidentale

Organe distillé :

Parties aériennes fleuries

Spécificité biochimique :

Esters monoterpéniques majoritaires (angélates)

Botanique :

Plante herbacée vivace de la famille des Astéracées, port bas, feuilles finement découpées, capitules floraux blancs à cœur jaune.

Odeur / Fragrance :

Florale • Douce • Légèrement fruitée

Propriétés :

Antalgique • Anti-inflammatoire • Antispasmodique ++ • Équilibrante nerveuse • Sédatrice • Digestive

Indications :

Anxiété • Stress • Insomnie • Rides • Spasmes digestifs • Coliques

Chapitre X

Synergies simples selon les indications prises en charge en cure thermale





Les chapitres précédents ont permis d'expliquer comment **choisir, associer, diluer et administrer** les huiles essentielles, en tenant compte de leur **qualité**, de leurs **propriétés**, de leurs **familles biochimiques**, de leur **voie d'administration**, de leur **tolérance**, de leurs **contre-indications** et de leurs **effets indésirables**.

Il vous est désormais possible de préparer des **synergies simples certifiées** pour les **indications prises en charge en cure thermique**.

Exemples de synergies simplifiées construites à partir des associations aromatiques classiquement retrouvées dans les ouvrages de référence en aromathérapie.



L'utilisation des huiles essentielles ne remplace pas un diagnostic médical. Un avis du médecin traitant, du pharmacien ou d'un spécialiste reste nécessaire avant toute usage personnelle.

Pourquoi cette mise en garde est votre meilleure alliée ?

Cette mention garantit que l'usage des huiles essentielles s'inscrit dans un cadre sécurisé, défini par les autorités de référence en aromathérapie.

1. Le Consensus d'experts Fondation (lien fondation Gattefossé Préconisations 2018) précise que l'aromathérapie doit être considérée comme une « **thérapeutique complémentaire** » et non substitutive.

- **L'obligation de diagnostic** : La Fondation stipule que l'usage des huiles essentielles nécessite au préalable « un diagnostic médical posé ».
- **La sécurité** : Elle souligne que cette démarche est indispensable pour garantir une « pratique sécurisée », car l'aromathérapie intervient en « complément de la médecine allopathique » et ne doit en aucun cas retarder une prise en charge conventionnelle.

2. Selon le Tisserand Institute (Safety Guidelines site référence la sécurité mondiale pour éviter les accidents liés à l'automédication)

- **Les interactions médicamenteuses** : il est précisé que les huiles essentielles peuvent « **interagir avec les médicaments**. Un avis spécialisé est requis car certaines molécules peuvent modifier l'efficacité d'un traitement ou en augmenter la toxicité. »
- **Le risque de fausse perception** : mentionne le risque de « **fausse perception de guérison** ». L'utilisation d'une huile sans avis médical peut soulager un symptôme de manière superficielle tout en laissant une « condition sous-jacente » s'aggraver.
- **Les populations à risque** : Il est rappelé que pour les « **populations vulnérables** » (femmes enceintes, enfants, personnes souffrant de pathologies chroniques), l'avis d'un expert est la seule garantie contre les effets indésirables graves.

En résumé : Cette phrase protège l'utilisateur en s'assurant que la puissance biochimique des plantes est encadrée par une expertise capable d'évaluer votre « profil de sécurité individuel ».



Pierrette Méret

Autrice

- ✧ Pierrette Méret débute sa carrière à l'AP-HP (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris) après un cursus en communication, prévention de la santé et psychologie cognitive clinique et sociale. Elle s'y spécialise dans l'élaboration de projets de service, la rédaction de protocoles et de procédures, au service de pratiques hospitalières sécurisées et de qualité.
- ✧ Son parcours professionnel se poursuit ensuite en EHPAD, en direction d'établissement. Soucieuse du devenir des seniors et de leur bien-être, elle complète ses connaissances par une spécialisation en phyto aromathérapie hospitalière à Clermont-Ferrand ainsi que l'étude des nouvelles données sur les mécanismes d'action de la balnéothérapie (balneology educational programs). Depuis, elle se consacre à la transmission des savoirs en aromathérapie, approche Snoezelen et thermalisme auprès des personnels soignants.
- ✧ En collaboration avec Michel Faucon, elle est à l'initiative des premiers enseignements en aromathérapie clinique dans le cadre du thermalisme. Ses travaux sont consacrés à l'amélioration du quotidien des personnes âgées et à la qualité des informations qui leur sont transmises, dans une exigence constante de sécurité et de prévention.

À propos

Passionnée par le lien entre la nature, la santé et le bien-être, Pierrette Méret œuvre depuis de nombreuses années à faire rayonner l'aromathérapie et le thermalisme comme approches complémentaires au service des personnes âgées et des professionnels qui les accompagnent.

À travers cet ouvrage, elle souhaite transmettre des connaissances fiables, pratiques et inspirantes, pour des usages responsables, sécurisés et bienveillants des huiles essentielles.



Huiles Essentielles et Thermalisme

Cet ouvrage didactique propose une approche scientifique pédagogique et pratique de l'usage des huiles essentielles associé aux bienfaits d'une cure, mais indépendamment des soins thermaux :

Il aborde ce champ de connaissances partir de l'histoire et de l'enracinement du thermalisme français, depuis ses origines antiques jusqu'à la reconnaissance médicale des cures. Une place majeure est dédiée à l'étude de la végétation au cœur des stations. Centrée sur l'identité des essences aromatiques et la diversité de la flore locale, cette analyse approfondie renoue avec les préceptes médicaux du XIXe siècle qui unissaient le repos au sein des parcs et

jardins à l'efficacité curative des eaux, propre à l'environnement de chaque lieu.

Est exposée ensuite la naissance de l'aromathérapie à travers la définition d'une huile essentielle, ses procédés d'extraction et sa production, puis développé la notion de familles biochimiques. Les règles de sécurité indispensables avant leurs manipulations, préviennent les risques toxicologiques pour garantir un usage sécuritaire.

Comment se constituer une mallette d'aromathérapie, les principes de dilution, les modalités d'application cutanée ou olfactive et les règles de diffusion atmosphérique, guident les gestes techniques.

Enfin, les monographies d'huile essentielle, huile végétale et hydrolat aboutissent à des synergies simples, issues de protocoles d'experts, adaptées aux indications prises en charge lors d'un séjour thermal.

Ces pages vous invitent à avoir recours aux huiles essentielles avec sérieux et discernement, dans l'esprit même du thermalisme : prendre soin de soi avec mesure, connaissance et attention, loin des simplifications et des conseils approximatifs trop souvent diffusés.



Pierrette Méret

© Pierrette Méret, 2026 - Tous droits réservés.

ISBN : 979-10-987004-1-5

