



Programme de cours

Aromathérapie scientifique — Année 1

« L'Odyssée des huiles essentielles »

Formation en 7 journées

Formatrice : **Marine Comhaire, pharmacienne d'officine**

Apotica — Centre de formation

Jour 1 — Introduction et fondations de l'aromathérapie scientifique

1. Histoire de l'aromathérapie

- Origines dans les civilisations anciennes
- Évolution à travers les siècles
- Pionniers et figures emblématiques

2. Les branches de l'aromathérapie

- Scientifique
- Familiale
- Énergétique

3. Fondements techniques

- Modes d'obtention des huiles essentielles : distillation, expression...
- Produits complémentaires : huiles végétales, hydrolats

4. Biochimie des huiles essentielles

- Étude des familles biochimiques et de leurs propriétés thérapeutiques
- L'aromatogramme

5. Sécurité et utilisation pratique

- Modes d'action des huiles essentielles
- Précautions d'emploi : contre-indications, toxicité, dilution correcte
- Cas spécifiques : grossesse, enfants, tests d'allergie

6. Applications concrètes

- Voies d'administration : diffusion, voie cutanée...
- Introduction à la formulation de produits

Jour 2 — Le système nerveux et l'aromathérapie olfactive

1. Étude détaillée des familles biochimiques pour le système nerveux

2. Comparaison détaillée des agrumes

3. Comparaison approfondie des différentes lavandes

4. Olfactothérapie : le lien entre odeurs et émotions

5. Olfactothérapie et soins palliatifs

6. Monographies détaillées des huiles essentielles du système nerveux

7. Exercices pratiques : formulation de produits relaxants et de mélanges à diffuser

Jour 3 — Immunité, système respiratoire, ORL et digestif

1. Les huiles essentielles antivirales, antibactériennes et expectorantes
2. Les huiles essentielles pour le système digestif
3. Recettes : baumes, synergies à diffuser...
4. Monographies détaillées d'une vingtaine d'huiles essentielles
5. Étude comparative des thym

Jour 4 — Système cutané et musculo-articulaire

1. Étude des huiles végétales et de leurs applications
2. Huiles essentielles du système cutané : soins de la peau, cicatrisation, anti-âge
3. Huiles essentielles du système musculo-articulaire
4. Les huiles essentielles chez le sportif
5. Gestion de la douleur et récupération musculaire
6. Formulation de gels, d'huiles de massage post-sport et de soins adaptés

Jour 5 — Applications spécifiques

1. Aromathérapie en pédiatrie : usages sécurisés pour les enfants
2. Accompagnement des femmes enceintes et allaitantes
3. L'aromathérapie pour l'accouchement
4. L'aromathérapie chez les seniors
5. L'aromathérapie dans les soins palliatifs

Jour 6 — Système circulatoire et aromathèque familiale

1. Étude approfondie du système circulatoire et des huiles essentielles associées
2. Gestion des addictions
3. Exercices pratiques : mises en situation et cas concrets
4. Composition d'une trousse d'aromathérapie familiale
5. Révision générale avec examen blanc et correction

Jour 7 — Examen final et bonus

1. **Matinée**
 - Examen final : évaluation théorique et pratique
2. **Après-midi**
 - L'aromathérapie dans les massages et les soins spécifiques
 - Quel futur pour l'aromathérapie ?
 - Comment mettre l'aromathérapie en pratique dans votre vie privée ou professionnelle ?