

Formation - Programme détaillé & modalités d'évaluation Théorique & Pratique des Huiles Essentielles

Du 26 novembre midi au 30 novembre 2018 à midi.



• **Lundi 26 novembre – objectif : comprendre le lien entre la plante et l’Huile Essentielle.**

- Accueil, présentations individuelles
- 12h Déjeuner végétarien Bio offert
- 13h – 13h30 Tour de table rapide / attentes individuelles / présentation du programme
- 13h30 – 15h30 **D’où viennent les Huiles Essentielles ?**
 - → Le règne végétal et son évolution
 - → La botanique : les plantes aromatiques et médicinales
 - → Les familles aromatiques, variabilité
- 15h30 – 15h45 Pause boissons
- 15h45 – 17h30 D’où viennent les Huiles Essentielles ? (suite et fin)
 - → **Observation et identification botanique /clichés**

• **Mardi 27 novembre – objectif : reconnaître une « bonne » Huile Essentielle + choisir la qualité de ses Huiles Essentielles en fonction des buts recherchés.**

- 9h – 9h30 Tour de table personnel (origine, lieu de résidence, famille, etc...)
- 9h30 – 11h00 **La synthèse naturelle des Huiles Essentielles dans les plantes aromatiques**
(photos molécules + stock H.E.)
 - → Les organes sécréteurs et de stockage
 - → Les techniques d’extraction, la pureté, la durée de vie des H.E.
 - → La qualité des H.E. (définition / critères /mode de production agricole bio)
 - → Les rendements, Les marchés, La falsification, les prix
- 11h00 – 11h15 Pause boissons
- 11h15 – 12h30 La synthèse naturelle des H.E. dans les plantes aromatiques (suite et fin)
- 12h30 – 14h Déjeuner végétarien Bio offert
- 14h00 – 15h **Test olfactif**
- 15h – fin **Visite de la distillerie d’Escoulin**

• **Mercredi 28 novembre – objectif : savoir comment agissent les Huiles Essentielles + comprendre dans quels cas les utiliser.**

- 9h – 9h30 1^{er} bilan « Qu’en avez-vous retiré ? »
- 9h30 – 10h45 **Éléments de chimie aromatique des Huiles Essentielles**
 - → Les familles de molécules courantes dans les H.E. et leurs principales propriétés
 - → Les 3 voies d’accès des H.E. dans le corps, et les organes d’interfaces : voie cutanée, voie aérienne, voie orale
- 10h45 – 11h Pause boissons
- 11h – 12h → **test cutané individuel**

• Mercredi 28 novembre – (suite)

- 12h – 13h30 Déjeuner végétarien Bio offert
- 13h30 – 15h **Éléments de chimie aromatique des Huiles Essentielles**
 - → Première approche structure (type de molécule) – activité (propriétés)
- 15h – 15h30 Pause boissons
- 15h30 → Préparation d'une Huile de soin bio « bien-être » ou « cosmétique »
- → Préparation d'un aromel

||

• Jeudi 29 novembre – objectif : maîtriser l'utilisation des Huiles Essentielles sans risque.

- 9h – 9h15 Introduction de la journée
- 9h15 – 10h45 **Précautions d'emploi, galénique et posologie – Les règles de base**
 - → Les bonnes dilutions
 - → Les supports adaptés
 - → Les précautions enfants et personnes hypersensibles
 - → Huiles Essentielles et molécules potentiellement « dangereuses »
 - → Éléments réglementaires
- 10h45 – 11h Pause boissons
- 11h – 12h Précautions d'emploi, galénique et posologie – Les règles de base (suite et fin)
- 12h – 13h00 Déjeuner végétarien Bio offert
- 13h00 – fin **Visite du Laboratoire IRIS**
 - → Préparation d'un mélange diffusion
 - → Autoévaluation et tests d'acquisitions théoriques et pratiques

hh

• Vendredi 30 novembre – objectif : en savoir encore plus sur les Huiles Essentielles + identifier les Huiles Essentielles adaptées à MA personnalité.

- 9h – 9h05 Introduction de la journée
- 9h05 – 10h30 **Les usages en cuisine, parfums, bien-être des Huiles Essentielles**
 - → L'olfaction et les parfums
 - → Les différents usages des H.E.
 - → Prévention et santé
- 10h30 – 10h45 Pause boissons
- 10h45 – 11h30 → Préparation d'un parfum individualisé
- 11h30 – 12h → Bilan de la formation
- 12h – 12h45 → Préparation d'une Huile de soin personnelle (propriétés individualisées)
- 12h45 Déjeuner végétarien Bio offert

Les travaux pratiques sont surlignés.