

# THÉORIE & PRATIQUE des HUILES ESSENTIELLES

## Formation par Rodolphe BALZ

### Programme & modalités d'évaluation



- **1<sup>e</sup> jour – objectif : comprendre le lien entre la plante et l’Huile Essentielle**
  - Le règne végétal et son évolution
  - La botanique et l’apparition des plantes aromatiques et médicinales
  - Les familles aromatiques et leur variabilité
  - D’où viennent les Huiles Essentielles ?
  - → Observation et identification botanique (plantes fraîches et diapositives)
  
- **1<sup>e</sup> jour + 2<sup>ème</sup> jour – objectif : reconnaître une Huile Essentielle de qualité et choisir les huiles à bon escient**
  - La synthèse naturelle des Huiles Essentielles dans les plantes aromatiques
  - Les techniques d’extraction, la pureté, la durée de vie des Huiles Essentielles
  - La qualité des H.E. : définition, critères, mode de production agricole
  - Les rendements, les marchés, la falsification, les prix
  - → Test olfactif
  - → Préparation d’une huile de soin bien-être Bio
  - → Visite d’une distillerie
  
- **2<sup>e</sup> + 3<sup>e</sup> jour – objectif : comprendre comment agissent les Huiles Essentielles et savoir dans quels cas les utiliser**
  - Eléments de chimie aromatique des Huiles Essentielles
  - Les familles de molécules courantes et leurs principales propriétés
  - Les 3 voies d’accès des H.E. dans le corps, et les organes interfaces
  - Première approche structure (type de molécule) – activité (propriétés)
  - → Test cutané individuel
  - → Préparation d’un aromel

- **3<sup>e</sup> jour – objectif : maîtrise de l'utilisation des**

- Huiles Essentielles sans risque.**

- Les bonnes dilutions et le bon support
    - Précautions pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées ou hypersensibles
    - Huiles Essentielles et molécules potentiellement « dangereuses »
    - Eléments règlementaires
    - → Préparation d'un mélange pour la diffusion atmosphérique
    - → Visite d'un laboratoire de Recherche & Développement

- **4<sup>e</sup> jour – objectif : Elargissement de l'utilisation des Huiles Essentielles adaptées à ma personnalité**

- Les différents usages des Huiles Essentielles
  - Prévention et santé
  - Les Huiles Essentielles en cuisine et dans la cosmétique
  - L'olfaction et les parfums
  - → Préparation d'un parfum individualisé

- **4<sup>e</sup> jour – objectif : Conseils et précautions à la commercialisation des Huiles Essentielles**

- Le packaging du « vrac »
  - Commercialisation aux particuliers et aux professionnels

- → **Evaluation des connaissances et validation des acquis**

- → **Appréciation individuelle du stage**

- → **Présentation du suivi**