

AROMATHERAPIE

Prévention Epidémie coronavirus

Il n'existe pas d'étude clinique ou toxicologique qui prouve l'efficacité ou l'innocuité de l'usage des Huiles essentielles dans le cadre de l'épidémie du Coronavirus. **Une hygiène stricte et la distanciation sociale, restent les premiers remparts efficaces face au risque de contamination.**



Néanmoins, différentes études scientifiques mettent en évidence **l'action antivirale des huiles essentielles**, notamment dans les cas d'infection à coronanovirus chez l'animal ^{1,2,3}: ainsi l'usage des Huiles essentielles n'empêche pas l'individu de se faire infecter, mais représente une solution supplémentaire pour diminuer le taux de transmission et **limiter la sévérité des symptômes**, en particulier si ces huiles sont prises à titre préventif. ⁴

Sur cette affiche, différents modes d'administration d'huile essentielle vous sont proposés: vous pouvez en choisir un en fonction de vos spécificités.

*Tous les conseils de la page ci contre vous sont proposés par Céline Hilpipre,,Consultante en aromathérapie, et sont disponibles sur le site internet www.riedarom.com
Céline Hilpipre est Docteur en pharmacie de l'Université de Lyon, Ingénieur des Mines de Saint Etienne, et diplômée en aromathérapie clinique de l'Université de Strasbourg. Elle intervient fréquemment en tant qu'enseignante en aromathérapie à la faculté de pharmacie de Strasbourg, ainsi que dans le cadre de conférences scientifiques. Elle fait aussi partie du comité national d'experts pour la mise en place de l'aromathérapie à l'hôpital.*

Que faire si je suis un professionnel de santé en contact direct avec des personnes infectées?

➔ Des capsules pré-remplies d'huiles essentielles anti infectieuses par voie orale sont préférables et disponibles en Pharmacie, demander conseil à votre pharmacien.

Références bibliographiques

1. Jackwood MW, Rosenbloom R, Petteruti M, Hilt DA, McCall AW, Williams SM. Avian coronavirus infectious bronchitis virus susceptibility to botanical oleoresins and essential oils in vitro and in vivo. *Virus Res.* 2010. doi:10.1016/j.virusres.2010.01.006
2. Wang W, Zu YG, Guan Y, Li QY, Liu JX, Wu N. Anti-virus activity of combined essential oil on infectious bronchitis virus. *Indian Vet J.* 2008.
3. Mehmood M, Anwar H, Noreen S, Ameen F, Saud-ul-Hassan, Hussain S. In Vivo Anti-Viral Effect of Melaleuca alternifolia (Tea Tree Oil) and Olea europaea (Olive Leaf Extract) on Vero Cell Adapted Avian Influenza Virus. *IJPPR Int J Pharm Pharm Res.* 2018;14(1).
4. Gelmini F, Belotti L, Vecchi S, Testa C, Beretta G. Air dispersed essential oils combined with standard sanitization procedures for environmental microbiota control in nosocomial hospitalization rooms. *Complement Ther Med.* 2016. doi:10.1016/j.ctim.2016.02.004

Prévention: Huiles essentielles par voie orale



• COMMENT ?

→ Verser 1 goutte d'huile essentielle de Ravintsara sur un demi sucre (ou une c à c d'huile végétale) et laisser fondre dans la bouche tous les matins

• POUR QUI?

→ Adulte et enfant à partir de 12 ans

• PRECAUTIONS:

→ Pour les personnes asthmatiques: des capsules pré-remplies d'huiles essentielles anti infectieuses par voie orale sont préférables, demander conseil à votre pharmacien.

→ Pour les enfants, les personnes ayant des troubles gastriques, ou les personnes ayant des traitements à faibles marges thérapeutiques, mieux vaut utiliser la voie cutanée



Que faire si je ne trouve pas d'huile essentielle de ravintsara (cinnamomum camphora cinéole)?

Je peux utiliser:

- de l'Eucalyptus radié (Eucalyptus radiata)
- Ou du Niaouli en cutané (Melaleuca quinquenervia)

Prévention: Huiles essentielles par voie cutanée



• COMMENT ?

→ Verser 8 gouttes d'huile végétale, puis 2 gouttes de ravintsara dans le creux de la main et appliquer sous un des 2 pieds tous les matins

• POUR QUI?

→ Tout le monde

→ En particulier :

- pour les enfants à partir de 12 ans (1 goutte de 6 à 11 ans)
- Pour les personnes ayant des troubles gastriques (reflux, acidité) ou digestifs

• PRECAUTIONS:

→ Prudence chez les personnes présentant des allergies cutanées

→ Pour les femmes enceintes: la prise au long cours d'huile essentielle est déconseillée



Comment protéger un peu plus mon environnement?

• COMMENT ?

→ Verser 6 à 8 gouttes d'un mélange d'Huile essentielle assainissant dans votre diffuseur

→ Le mettre en marche 3 fois 10 minutes par jour

→ Bien aérer après la diffusion

• PRECAUTIONS:

→ Déconseillé en cas d'asthme

→ Déconseillé en présence d'un enfant de moins de 6 ans



Idée de mélange assainissant à diffuser?

- Un mélange tout fait disponible en pharmacie
- Ou Créer mon mélange, par exemple:
 - + 2 gouttes de Ravintsara (ou Eucalyptus radié)
 - + 2 gouttes de Tea tree (ou Marjolaine à coquille)
 - + 2 gouttes de Sapin baumier (ou épinette noire)