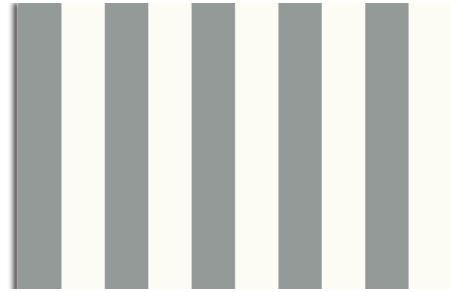


Alma Consult

Nutrition, Aromathérapie



Alina MOYON
Docteur en pharmacie

COMPRENDRE LES HUILES ESSENTIELLES

Durée 6 journées de 7h - soit 42h

Objectifs

- Approfondir la connaissance théorique et pratique d'une quinzaine d'huiles essentielles, en suivant une approche biochimique et aussi sensible de chacune d'entre elles.
- Connaître les principales familles biochimiques et les principales molécules qui composent les huiles essentielles.
- Connaître les propriétés thérapeutiques de ces dernières et évaluer les usages possibles d'une huile essentielle en fonction de sa composition biochimique.
- Savoir faire le lien entre les symptômes d'une maladie, les propriétés thérapeutiques recherchées, les familles biochimiques et les huiles essentielles.
- Maîtriser les précautions d'utilisation des huiles essentielles et leurs contre-indications.
- Savoir appliquer ces nouvelles compétences dans l'utilisation des huiles essentielles étudiées pour différents usages et voies d'administration.



ALMA ...

...et Vous

JOUR 1					
N°	Séquences	Objectifs pédagogiques	Compétences acquises	Méthode et moyens pédagogiques	Durée
Matin					
1	<ul style="list-style-type: none"> Présentation du stage : objectifs, plan de cours, méthodes pédagogiques Déroulement du stage : horaires, pauses Les règles du jeu : accord sur la relation formateur/participants, sur la façon dont va se dérouler la formation Présentation des stagiaires et du formateur Réponses aux questions des participants 	Expression spontanée sur le thème afin d'en appréhender les principales problématiques et mettre en exergue les attentes des stagiaires	<ul style="list-style-type: none"> Pour les participants: émergence des enjeux de la formation Pour le formateur: connaissance de l'activité de chaque participant afin d'utiliser des exemples utiles au cours de son déroulé pédagogique 	Tour de table	45 minutes max.
2	<ul style="list-style-type: none"> Histoire de l'utilisation des huiles essentielles Définition de l'aromathérapie et des huiles essentielles 	Situer l'utilisation des huiles essentielles dans le temps et dans le cadre des méthodes de maintien du bien-être	Vision claire sur ce que les huiles essentielles peuvent (et ce qu'elles ne peuvent pas) apporter pour le bien-être de la personne	Exposé théorique sur PPT	1 heure 15 minutes
Pause 15 mns					
3	Méthodes d'obtention des huiles essentielles	Savoir choisir de manière éclairée les huiles essentielles	Capacité à choisir des huiles essentielles de qualité, permettant une utilisation efficace et en toute sécurité	<ul style="list-style-type: none"> Exposé théorique sur PPT Projection de courts documentaires sur les différentes méthodes d'obtention des huiles essentielles 	1 heure 30 minutes
Pause déjeuner 1h00					
4	Critères de qualité des huiles essentielles	Savoir choisir de manière éclairée les huiles essentielles	Capacité à employer les huiles essentielles au maximum de leur potentiel	Exposé théorique sur PPT	1 heure
5	Les huiles essentielles: propriétés physiques et conservation	Connaître les lois/règlements régissant l'utilisation des huiles essentielles	Maîtrise des enjeux légaux dans le cadre d'une utilisation professionnelle des huiles essentielles	Exposé théorique sur PPT	30 minutes
5	Présentation du cadre législatif d'utilisation des huiles essentielles	Connaître les lois/règlements régissant l'utilisation des huiles essentielles	Maîtrise des enjeux légaux dans le cadre d'une utilisation professionnelle des huiles essentielles	Exposé théorique sur PPT	30 minutes
Pause: 15 mins					
6	Familles botaniques aromatiques Structures cellulaires des plantes aromatiques	Comprendre la place et l'importance des plantes aromatiques dans le monde végétal, et leur structure botanique particulière	Capacité de reconnaissance des plantes aromatiques pour éviter les mésusages ou les falsifications	Exposé théorique sur PPT	1 heure
6	Retour d'expérience sur la journée	<ul style="list-style-type: none"> Clarifier la formation reçue et les outils transmis Répondre aux éventuelles questions : <ul style="list-style-type: none"> métier individuelle 	<ul style="list-style-type: none"> Pour les participants : valider la transmission d'information et d'outils de la journée 1 de formation Pour le formateur : étape incontournable pour confirmer les fondamentaux Verrouiller le niveau de motivation. Faire s'engager. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu des 3 questions Retour en plénière Niveau de motivation 	30 minutes
Total : 7 heures					



JOUR 2					
N°	Séquences	Objectifs pédagogiques	Compétences acquises	Méthode et moyens pédagogiques	Durée
Matin					
1	Retours sur la journée précédente et test des connaissances	Situer le niveau de compréhension des connaissances délivrées au cours de la première journée de formation	Meilleure compréhension permettant de fixer les nouvelles notions	Réactivation mémoire : session orale de questions - réponses	30 minutes
2	Familles biochimiques auxquelles appartiennent les principales huiles essentielles	<ul style="list-style-type: none"> Avoir une approche scientifique des molécules participant aux activités des huiles essentielles Maîtriser la relation structure - activités des différentes classes biochimiques de principes actifs 	Discernement dans l'utilisation des huiles essentielles pour un maximum d'efficacité et de sécurité	Exposé théorique sur PPT	1 heure
Pause 15 mns					
2	Familles biochimiques auxquelles appartiennent les principales huiles essentielles (suite)	<ul style="list-style-type: none"> Avoir une approche scientifique des molécules participant aux activités des huiles essentielles Maîtriser la relation structure - activités des différentes classes biochimiques de principes actifs 	Discernement dans l'utilisation des huiles essentielles pour un maximum d'efficacité et de sécurité	Exposé théorique sur PPT	1 heure
4	Utilisation sur la peau des huiles essentielles <ul style="list-style-type: none"> Structure de la peau Pénétration des huiles essentielles à travers la peau 	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre la structure et le fonctionnement de la peau Particularités de l'utilisation des huiles essentielles par voie cutanée 	Maîtrise de l'emploi des huiles essentielles dans le cadre d'un massage bien-être	Exposé théorique sur PPT	1 heure
Pause déjeuner 1h00					
6	Utilisation en diffusion des huiles essentielles <ul style="list-style-type: none"> Odorat et muqueuse nasale Notions d'olfactologie Diffuseurs 	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre la structure et le fonctionnement du système olfactif Particularités de l'utilisation des huiles essentielles par voie olfactive Savoir choisir et utiliser efficacement un diffuseur d'huiles essentielles 	Maîtrise de l'emploi des huiles essentielles pour créer une ambiance propice au bien-être dans une pièce	Exposé théorique sur PPT	1 heure
3	<ul style="list-style-type: none"> Principales utilisations des huiles essentielles Précautions d'utilisation et contre-indications 	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les avantages et les limites de l'utilisation des huiles essentielles Maîtriser les cas particuliers et les précautions à prendre en compte dans l'usage des huiles essentielles 	Discernement dans l'utilisation des huiles essentielles pour un maximum d'efficacité et de sécurité	Exposé théorique sur PPT	30 minutes
Pause: 15 mins					
2	Présentation d'une fiche technique-type (monographie) d'une huile essentielle: plante productrice, partie de la plante employée; mode d'obtention de l'huile essentielle, propriétés physiques et chimiques, utilisations pratiques, précautions d'emploi	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	
2	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles; 1. Carotte cultivée	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
7	Retour d'expérience sur la journée	<ul style="list-style-type: none"> Clarifier la formation reçue et les outils transmis Répondre aux éventuelles questions : <ul style="list-style-type: none"> métier individuelle 	<ul style="list-style-type: none"> Pour les participants : valider la transmission d'information et d'outils de la journée 2 de formation Pour le formateur : étape incontournable pour confirmer les fondamentaux Verrouiller le niveau de motivation. Faire s'engager. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu des 3 questions Retour en plénière Niveau de motivation 	30 minutes
Total : 7 heures					



JOUR 3					
N°		Objectifs pédagogiques	Compétences acquises	Méthode et moyens pédagogiques	Durée
Matin					
1	Retours sur la journée précédente et test des connaissances	Situer le niveau de compréhension des connaissances délivrées au cours de la deuxième journée de formation	Meilleure compréhension permettant de fixer les nouvelles notions	Réactivation mémoire : session orale de questions - réponses	30 minutes
2	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles: 2. Citron	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause 15 mns					
3	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 3. Cyprès toujours vert	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause déjeuner 1h00					
4	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 4. Épinette noire	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause: 15 mins					
5	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 5. Eucalyptus citronné	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
6	Retour d'expérience sur la journée	<ul style="list-style-type: none"> Clarifier la formation reçue et les outils transmis Répondre aux éventuelles questions : <ul style="list-style-type: none"> métier individuelle 	<ul style="list-style-type: none"> Pour les participants : valider la transmission d'information et d'outils de la journée 2 de formation Pour le formateur : étape incontournable pour confirmer les fondamentaux Verrouiller le niveau de motivation. Faire s'engager. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu des 3 questions Retour en plénière Niveau de motivation 	30 minutes
Total : 7 heures					



JOUR 4					
N°		Objectifs pédagogiques	Compétences acquises	Méthode et moyens pédagogiques	Durée
Matin					
1	Retours sur la journée précédente et test des connaissances	Situer le niveau de compréhension des connaissances délivrées au cours de la troisième journée de formation	Meilleure compréhension permettant de fixer les nouvelles notions	Réactivation mémoire : session orale de questions - réponses	30 minutes
3	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 6. Genévrier commun	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause 15 mns					
3	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 07. Géranium rosat	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause déjeuner 1h00					
4	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 08. Lavande vraie	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause: 15 mins					
5	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 09. Litsée citronnée	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
6	Retour d'expérience sur la journée	<ul style="list-style-type: none"> Clarifier la formation reçue et les outils transmis Répondre aux éventuelles questions : <ul style="list-style-type: none"> métier individuelle 	<ul style="list-style-type: none"> Pour les participants : valider la transmission d'information et d'outils de la journée 2 de formation Pour le formateur : étape incontournable pour confirmer les fondamentaux Verrouiller le niveau de motivation. Faire s'engager. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu des 3 questions Retour en plénière Niveau de motivation 	30 minutes
Total : 7 heures					



JOUR 5					
N°		Objectifs pédagogiques	Compétences acquises	Méthode et moyens pédagogiques	Durée
Matin					
1	Retours sur la journée précédente et test des connaissances	Situer le niveau de compréhension des connaissances délivrées au cours de la quatrième journée de formation	Meilleure compréhension permettant de fixer les nouvelles notions	Réactivation mémoire : session orale de questions - réponses	30 minutes
3	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 10. Marjolaine à coquilles	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause 15 mns					
2	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 11. Menthe des champs	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, en fonction des besoins	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause déjeuner 1h00					
4	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles: 12. Oliban	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause: 15 mins					
5	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 13. Pamplemousse	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, en fonction des besoins	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
6	Retour d'expérience sur la journée	<ul style="list-style-type: none"> Clarifier la formation reçue et les outils transmis Répondre aux éventuelles questions : <ul style="list-style-type: none"> métier individuelle 	<ul style="list-style-type: none"> Pour les participants : valider la transmission d'information et d'outils de la journée 2 de formation Pour le formateur : étape incontournable pour confirmer les fondamentaux Verrouiller le niveau de motivation. Faire s'engager. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu des 3 questions Retour en plénière Niveau de motivation 	30 minutes
Total : 7 heures					



JOUR 6					
N°		Objectifs pédagogiques	Compétences acquises	Méthode et moyens pédagogiques	Durée
Matin					
1	Retours sur la journée précédente et test des connaissances	Situer le niveau de compréhension des connaissances délivrées au cours de la cinquième journée de formation	Meilleure compréhension permettant de fixer les nouvelles notions	Réactivation mémoire : session orale de questions - réponses	30 minutes
3	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 14. Petit grain bigarade	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, en fonction des besoins	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause 15 mns					
3	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): 15. Ylang-ylang	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, en fonction des besoins	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> Présentation théorique des monographies sélectionnées Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques) 	1 heure 30 minutes
Pause déjeuner 1h00					
4	Formulation d'une synergie à base d'huiles essentielles et végétales pour la diffusion	Être capable de trouver les bonnes huiles essentielles et végétales et leurs dosages appropriés pour une problématique donnée	Savoir-faire pratique	Mise en situation individuelle	1 heure
4	Formulation d'une synergie à base d'huiles essentielles et végétales pour une application sur la peau	Être capable de trouver les bonnes huiles essentielles et végétales et leurs dosages appropriés pour une problématique donnée	Savoir-faire pratique	Mise en situation individuelle	1 heure
Pause: 15 mins					
5	Test de connaissance	Évaluer et valider les acquis	Évaluation du niveau de compréhension des notions enseignées	QCM avec correction commentée en plénière	1 heure
6	<ul style="list-style-type: none"> Retour d'expérience sur la formation Séance de questions / réponses 	<ul style="list-style-type: none"> Clarifier la formation reçue et les outils transmis Répondre aux éventuelles questions : <ul style="list-style-type: none"> métier individuelle 	<ul style="list-style-type: none"> Pour les participants : valider la transmission d'information et d'outils de la formation Pour le formateur : recueil du retour satisfaction des stagiaires 	<ul style="list-style-type: none"> Bilan Questions - Réponses 	30 minutes
Total : 7 heures					

