

# L'Aromag

LE BULLETIN D'INFORMATION DE VOTRE AROMATOLOGUE



## BELLE ANNÉE AROMATIQUE !

Il est encore temps pour moi de vous souhaiter plein de belles choses pour cette nouvelle année qui débute et que nous commençons ensemble puisque vous êtes en train de me lire !

Cet Aromag en premier lieu est un service nouveau que je souhaite vous proposer comme un passeur d'informations où vous pourrez retrouver les RV que j'organise, des conseils, des informations, des réflexions qui vous permettront d'explorer le monde de l'aromathérapie en sécurité et avec plaisir !

## Calendrier Février

SAM. 1ER FÉVRIER 2025

### CAUSERIE AROMA LES HYDROLATS

14H30 - 16H30  
gratuit sur réservation  
Biocoop Nord de La Roche s/Yon

.....

ME. 19 FÉVRIER 2025

### ATELIER GESTION DU STRESS - AROMA

17H - 19H  
35€ sur réservation  
L'Épicerie du Bien-Être  
Quartier des Halles - La Roche s/Yon

.....

RV SUR MON SITE  
POUR LES RÉSERVATIONS

[www.natall-aroma.fr](http://www.natall-aroma.fr)



**Astuce !** Si vous n'êtes pas très réseaux sociaux, n'hésitez pas à consulter régulièrement mon site internet que je réactualise régulièrement.

## Toux sèche : attention aux huiles essentielles !

Beaucoup de toux en ce moment accompagnent les virus hivernaux, et on aurait tendance à se faire des inhalations par exemple avec quelques gouttes d'huiles essentielles dans de l'eau chaude mais attention !

En effet, en cas de toux sèche, les voies et les muqueuses respiratoires sont déjà bien sèches. Asséchées en plus par le chauffage à l'intérieur des maisons (d'où l'intérêt supplémentaire d'aérer tous les jours) donc il ne s'agit pas d'irriter davantage avec des huiles essentielles qui pourraient avoir cet effet-là (type HE contenant la molécule 1.8 cinéole, vous savez c'est celle qui sent l'eucalyptus, d'ailleurs son ancien nom c'était l'eucalyptol, ce sont les HE d'eucalyptus radié et globulus, niaouli, ravintsara, cajepout, romarin à cinéole, saro, laurier noble, myrte vert...)

Préférez tout simplement une inhalation toute simple uniquement à la vapeur d'eau, idéalement 2 à 3 fois par jour. Je l'ai testée dernièrement après la grippe, en quelques jours pour moi ça été très efficace ! Et bien sûr, continuez l'hydratation en buvant bien tout au long de votre journée.

En complément, vous pouvez par contre dans un brumisateur diffuser un hydrolat ou un mélange d'hydrolat qui viendra passivement humidifier votre air ambiant, faites un mélange 50% d'eau et 50% d'hydrolat(s) dans votre appareil, à diffuser 10 à 15 min plusieurs fois dans la journée. Hydrolats conseillés : pin sylvestre, cyprès, sapin géant.

# L'Aromag

## L'IMPACT DES ODEURS SUR NOS EMOTIONS

Le 16 novembre 2024 a eu lieu une Causerie Aroma sur ce thème. Retour sur ce sujet qui me tient à cœur.

Je pourrai vous en parler des heures tellement le sujet est vaste. Il s'agit là d'une **approche encore méconnue de l'aromathérapie**. Ici, pas d'application cutanée d'HE, pas de diffusion, on n'avale pas d'HE non plus. **On est face au pouvoir des molécules aromatiques dans le "geste" de la respiration consciente**. Rien de magique dans ce pouvoir, bien au contraire...

Si on remonte le fil... **notre système olfactif est présent in utero à partir de la 9ème semaine** (2ème sens après le toucher). A travers le liquide amniotique le fœtus sent et mémorise les odeurs notamment les molécules ingérées par la maman, cela va donner naissance aux futures préférences de bébé. Son système olfactif devient fonctionnel à partir du 3ème trimestre de grossesse. **C'est ainsi que nous allons construire notre bibliothèque olfactive tout au long de notre vie et que notre jugement olfactif dépend grandement de notre vécu personnel** : chacun a son propre catalogue olfactif créé et alimenté par les moments heureux ou non de la vie où les odeurs se sont fixées ; **c'est l'idée de La Madeleine de Proust**.

Un produit odorant qui pénètre dans le nez devient une odeur que s'il est détecté par la muqueuse olfactive (épithélium humide = mucus). Les molécules odorantes sont ensuite captées par les cils olfactifs = 2 cm<sup>2</sup> (à la base des neurones) au fond de la cavité nasale. Les neurones (environ 10 millions) portent les 400 récepteurs olfactifs : 1/3 de commun et le reste est propre à chacun. Ils transforment alors le message chimique en influx nerveux interprétable par le cerveau. Le bulbe olfactif traite le message olfactif : **l'information est alors transmise au cerveau limbique, siège de nos émotions et de notre mémoire affective**.



**En simplifié, l'odeur perçue ne passe pas par notre cortex cérébral, c'est un chemin direct système olfactif vers le cerveau limbique.** D'où existence d'un lien anatomique réel entre l'olfaction, émotion (amygdale) et mémoire (hippocampe + cortex entorhinal). Ce fonctionnement anatomique explique pourquoi **l'émotion précède toujours la reconnaissance de l'odeur**.

C'est ce que l'on explore dans l'olfaction d'une huile essentielle qui en plus est un véritable concentré de molécules aromatiques, chacune ayant ses bienfaits ; certaines apaisantes, d'autres toniques par exemple. **La gestion émotionnelle est un des grands pans à explorer en olfaction. C'est d'ailleurs ce que je vous propose de découvrir lors de l'atelier Gestion du Stress du 19 février.**

Le travail en olfactologie est vaste et encore méconnu. C'est aussi une voie sécuritaire dont on se sert notamment en aroma-oncologie pour accompagner justement les hauts et bas émotionnels ainsi que la nausée par exemple, pour éviter de surmédicamenter.

**N'hésitez pas à me faire un retour par mail pour me dire si ce sujet vous intéresse, ou si vous avez des retours d'expériences.**

Nathalie Alleaume EI  
siret 924 882 004 000 14 - ape 96.09Z  
contact@natall-aroma.fr  
www.natall-aroma.fr

**Avertissement** : j'ai été formée de façon sérieuse et responsable à l'aromathérapie, pour autant, je ne suis pas professionnelle de santé, aucun des conseils donnés dans cet Aromag n'a vocation et ne peut se substituer à un avis médical. Vous avez votre libre arbitre et je ne saurai être tenue responsable de mauvaises utilisations d'huiles essentielles ou d'hydrolats.