



Développe tes sens

LE PETIT GUIDE DE L'OLFACTOTHÉRAPIE

Écrit par

OCÉANE TROPHARDY

SOMMAIRE

01

Qui suis je ?

02

D'où vient ce projet ?

03

Qu'est ce que l'olfactothérapie ?

04

Qui est à l'origine de l'olfactothérapie

05

Comprendre l'olfactothérapie

06

Les bienfaits de l'olfactothérapie

SOMMAIRE

07

Comment la pratiquer

08

*Quelques huiles essentielles
incontournables en olfactothérapie*

09

Comment choisir la bonne huile ?

10

Comment choisir le bon diffuseur ?

11

Le diffuseur par nébulisation

SOMMAIRE

12

Le diffuseur par brumisation/humidification

13

Le diffuseur par chaleur douce

14

Le brûle parfum

15

Lancêtre de l'olfactothérapie

16

Quelques précautions d'usages

17

Remerciements



QUI SUIS JE ?

Je suis Océane une femme multi-passionnée avant tout, maman de 5 enfants, prête à tout pour ma liberté et pour me sentir à ma juste place. J'ai à cœur d'aider les gens et notamment les femmes à se dépasser pour s'épanouir pleinement. Je suis doula, naturopathe, médium, magnétiseuse, numérologue entre autres étiquettes. Je me définirai plutôt comme je le disais plus haut comme femme multi-passionnée qui rêve d'un monde où la Lumière serait reine et où les gens seraient libre d'être eux même. C'est pourquoi j'essaie d'apporter chaque jours ma pierre à l'édifice en accompagnant les femmes sur le chemin de la guérison et à trouver leur voie, et en partageant mes réflexions sur les réseaux sociaux, et par écrit.



D'OÙ VIENT CE PROJET ?

Si tu as ce livre sous les yeux c'est que tu as reçu avec un coffret de fondants parfumés fait des mains de la douce Tatiana que tu vois sur la photo. Tatiana c'est ma meilleure amie, on se connaît depuis le lycée et même si notre amitié n'a pas été évidente tout de suite, elle est néanmoins la plus belle et la plus puissante que la vie m'ait offerte. Cette année n'a pas été une année évidente et, au fil d'une discussion où je lui racontai avoir envie de vendre des bougies, elle m'a dit rêver d'en faire et on s'est donc dit pourquoi pas le faire ensemble ? Et voici donc ces beaux coffrets de bougies et de fondants en vente. C'est le début d'une magnifique aventure, qui je l'espère nous aidera à réaliser nos rêves et à profiter pleinement de la vie. Ce projet est aussi un bel hommage à la petite Aecha, qui nous a rappelé à quel point la vie est fragile et imprévisible et qu'on aimera chaque jour que la vie nous donne. Je t'aime ma Taty 🍷💖



QU'EST CE QUE L'OLFACTOTHÉRAPIE ?

L'olfactothérapie est une approche thérapeutique de plus en plus reconnue, qui repose sur l'utilisation des huiles essentielles pour réguler et harmoniser l'équilibre émotionnel, mental et physique. Elle se fonde sur l'idée que l'odorat, l'un de nos sens les plus primordiaux et souvent sous-estimés, possède un pouvoir direct et immédiat sur notre bien-être global. En effet, les odeurs influencent non seulement notre humeur, mais également nos émotions, nos réactions comportementales, et même certaines fonctions physiologiques.



QUI EST À L'ORIGINE DE L'OLFACTOTHÉRAPIE ?

C'est Gilles Fournil qui a créé le terme d'olfactothérapie pour la première fois en 1992. Passionné par l'évolution de la conscience, il explore depuis des années les causes profondes de la souffrance humaine. Au cours de ses recherches, il réalise que l'odorat n'est pas suffisamment mis en avant dans les thérapies et que c'est un sens malheureusement trop oublié. Étant conscient que ce sens ouvre une porte vers les émotions et l'inconscient, il met au point l'olfactothérapie.

Aujourd'hui il anime des formations sur le sujet ainsi que des séminaires de développement personnel ou les odeurs sont omniprésentes.

COMPRENDRE L'OLFACTOTHÉRAPIE

L'odorat est un des sens les plus primitifs et les plus puissants. Les informations olfactives sont transmises directement au cerveau limbique, la zone des émotions et de la mémoire. C'est cette connexion qui permet aux senteurs de moduler notre humeur, de diminuer le stress, d'améliorer le sommeil ou de stimuler l'énergie.

L'olfactothérapie repose sur l'utilisation des huiles essentielles, extraites de plantes, fleurs, résines et racines, pour offrir un soutien émotionnel et physique. Chaque huile a des propriétés spécifiques qui agissent sur le corps et l'esprit.



LES BIENFAITS DE L'OLFACTOTHÉRAPIE

Les applications de l'olfactothérapie sont variées. Voici quelques-unes des principales utilisations :

- Réduire l'anxiété et le stress : Certaines huiles comme la lavande, la camomille ou l'ylang-ylang aident à apaiser les tensions.
- Améliorer la concentration et la clarté mentale : Le romarin, la menthe poivrée et le basilic sont reconnus pour stimuler la vigilance.
- Favoriser le sommeil : La lavande, la bergamote et la marjolaine sont idéales pour induire un état de relaxation et favoriser un sommeil réparateur.

- Équilibrer les émotions : L'encens, la rose et l'orange douce peuvent être utilisés pour harmoniser l'état émotionnel et aider à surmonter la dépression ou les états de tristesse.

- Soulager les douleurs physiques : Certaines huiles, comme l'eucalyptus, le gingembre ou la gaulthérie, sont utilisées pour soulager les douleurs musculaires et articulaires



COMMENT LA PRATIQUER ?

L'olfactothérapie peut être pratiquée de plusieurs façons. Voici quelques méthodes courantes:

- Inhalation directe : Verses quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir ou un tissu et inhales profondément. Cette méthode est idéale pour un effet rapide.
- Diffusion : Utilises un diffuseur d'huiles essentielles pour diffuser les senteurs dans l'air. Cette méthode est douce et idéale pour une diffusion continue dans une pièce.
- Massage : Dilues des huiles essentielles dans une huile végétale (comme l'huile de jojoba ou d'amande douce) et masses doucement les zones ciblées, comme les poignets, le cou ou le dos.

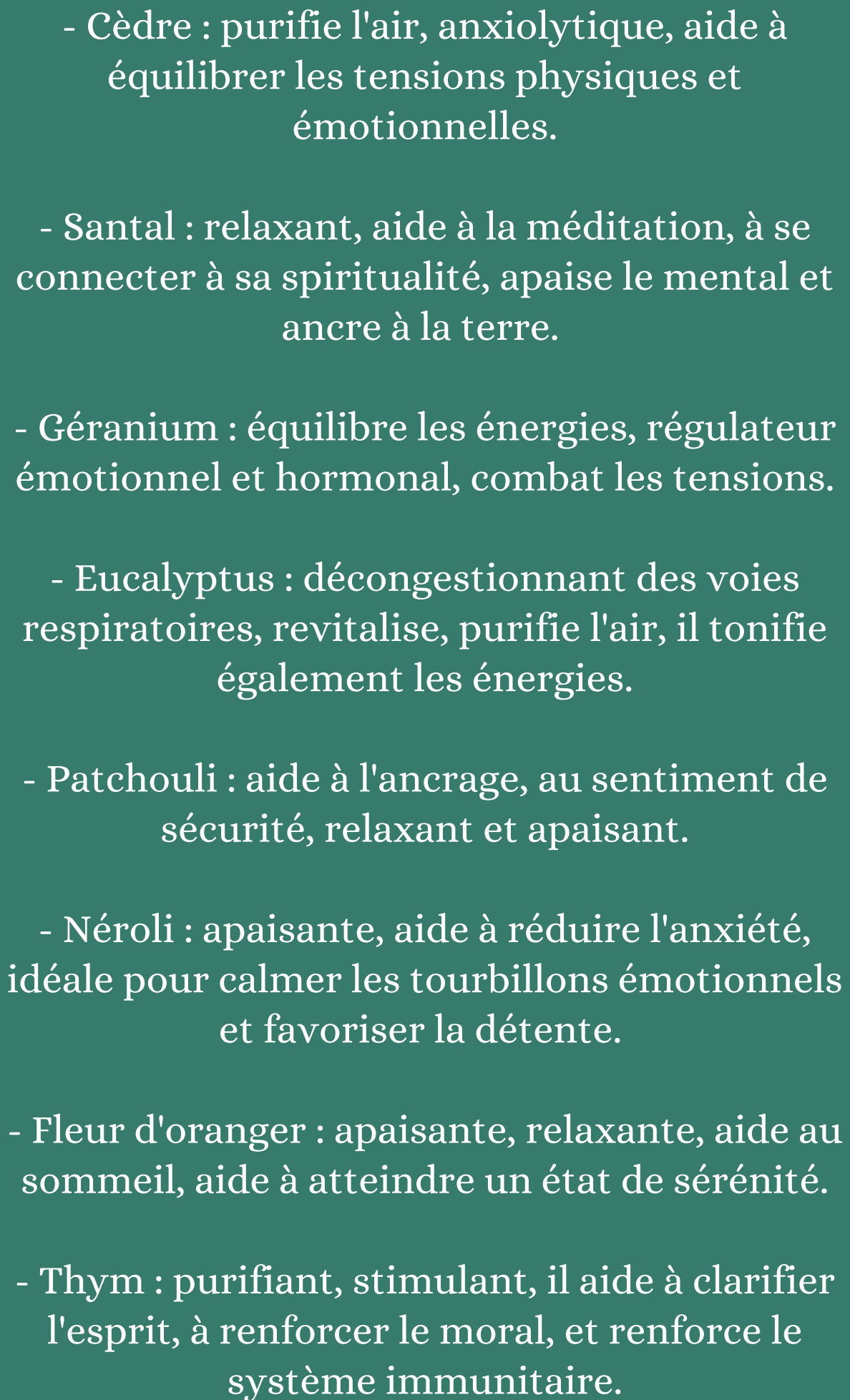
- Le bain aromatique : Ajoutes quelques gouttes d'huile essentielle à l'eau du bain (en la diluant dans une base huileuse comme l'huile d'amande douce) pour profiter de leurs effets relaxants tout en se détendant.



QUELQUES HUILES ESSENTIELLES INCONTURNABLES EN OLFACTOTHÉRAPIE

- Lavande : Apaisante, relaxante, idéale pour réduire le stress et favoriser le sommeil.
- Camomille romaine : Calmante et réparatrice, elle est parfaite pour les troubles émotionnels.
- Ylang-ylang : Utilisée pour rééquilibrer les émotions et pour ses propriétés relaxantes.
- Bergamote : Antidépressive et rééquilibrante, elle favorise un bien-être général.

- Menthe poivrée : Rafraîchissante et énergisante, elle améliore la concentration et soulage les tensions.
- Encens : Apaisant et méditatif, il aide à retrouver la sérénité et l'harmonie intérieure.
- Petit grain bigaradier : Apaisant, relaxant, favorise l'endormissement et le bien être, aide également à l'équilibre émotionnel.
- Citron : Tonifiant, purifiant, il aide à donner de l'énergie, aide à retrouver la joie de vivre.
- Verveine citronnée : Apaisante, relaxante, aide à s'apaiser et à avoir un sommeil réparateur.
- Romarin : purifie, apaise, tonifie. Permet également de clarifier son esprit et de se recentrer.
- Pamplemousse : apaise tout en tonifiant, c'est une huile parfaite pour se motiver lors des matins difficiles.

- 
- Cèdre : purifie l'air, anxiolytique, aide à équilibrer les tensions physiques et émotionnelles.
 - Santal : relaxant, aide à la méditation, à se connecter à sa spiritualité, apaise le mental et ancre à la terre.
 - Géranium : équilibre les énergies, régulateur émotionnel et hormonal, combat les tensions.
 - Eucalyptus : décongestionnant des voies respiratoires, revitalise, purifie l'air, il tonifie également les énergies.
 - Patchouli : aide à l'ancrage, au sentiment de sécurité, relaxant et apaisant.
 - Néroli : apaisante, aide à réduire l'anxiété, idéale pour calmer les tourbillons émotionnels et favoriser la détente.
 - Fleur d'oranger : apaisante, relaxante, aide au sommeil, aide à atteindre un état de sérénité.
 - Thym : purifiant, stimulant, il aide à clarifier l'esprit, à renforcer le moral, et renforce le système immunitaire.

- Saugé sclarée : régulatrice hormonale elle apaise l'anxiété et les tensions tout en ayant un effet réconfortant.
- Rose : reconnection au féminin, rééquilibre les émotions, soulage la tristesse, la colère et l'anxiété tout en favorisant l'amour de soi et la détente.
- Mandarine : elle apaise les tensions, donne du peps, de la joie, de la motivation.
- Marjolaine à coquilles : apaisante elle est particulièrement efficace pour calmer l'anxiété, l'irritabilité et les troubles du sommeil.
- Basilic sacré : stimulant, tonifiant, il aide à l'ancrage et à clarifier l'esprit, à calmer le mental, il aide également à la concentration.
- Ciste ladanifère : réconfortante, elle apaise le stress et les émotions, elle aide à surmonter les traumatismes émotionnels.
- Niaouli : Stimulant et purifiant, il est idéal pour dégager les voies respiratoires, tout en apportant un effet tonifiant sur l'esprit.

- Cumin : Réconfortant, il aide à soulager les angoisses et les préoccupations, apportant un sentiment de sécurité.
- Gingembre : Énergisant, tonifiant, il aide à stimuler la circulation et à apporter une sensation de chaleur et de vitalité. Soulage également les nausées.
- Mélisse : Calmante, elle aide à réduire le stress, l'anxiété et l'agitation. Elle favorise la relaxation et apaise les émotions négatives.
- Immortelle : Apaisante et réconfortante, elle aide à soulager le stress, la tristesse et à favoriser l'ancrage émotionnel.
- Cardamome : Réconfortante et digestive, elle est utilisée pour calmer les émotions, réduire l'anxiété et apporter de la clarté mentale.
- Cannelle : Stimulante et réchauffante, elle aide à la concentration, la clarté mentale et la vitalité.
- Musc : Réconfortant et aphrodisiaque, il équilibre les émotions et renforce la confiance en soi.

COMMENT CHOISIR LA BONNE HUILE ?

Comme tu peux le constater de nombreuses huiles ont les mêmes bienfaits alors comment choisir la bonne ? Je te conseillerai d'écouter ton cœur et ton instinct. Laquelle t'appelle le plus aujourd'hui ? Cela ne dispense bien évidemment pas de vérifier les contres indications mais tu verras que dans la plupart des cas celle que tu choisiras sera parfaitement adapter à ton besoin. Pourquoi ? Parce que ton corps sait, il reconnaît des notes, des énergies que tu ne perçois pas forcément consciemment.

Je te conseille également d'acheter des huiles biologiques, de belles qualités pour une meilleure utilisation et si tu utilises un diffuseur d'en prendre également un de qualité pour éviter les résidus chimiques toxiques dans l'air. Saches que le prix ne fait pas la qualité et qu'il existe de petites marques à prix très raisonnable. En plus d'huiles faites par des petits producteurs, j'utilise personnellement beaucoup les huiles de chez pranarom que j'aime beaucoup.

COMMENT CHOISIR LE BON DIFFUSEUR ?

On parlait précédemment des différentes façons de pratiquer l'olfactothérapie, et parmi ces manières se trouve l'utilisation d'un diffuseur d'huiles essentielles. Toutefois, il est important de choisir un diffuseur de qualité si on ne veut pas créer de substances toxiques par la chaleur et si on veut profiter pleinement des molécules aromatiques. On choisit son diffuseur selon plusieurs critères le premier étant la surface de l'espace de diffusion. C'est donc à partir de ce paramètre que je vais t'expliquer les différences entre les diffuseurs dans les prochaines pages.

LE DIFFUSEUR PAR NÉBULISATION

C'est le diffuseur idéal pour les grands espaces, en effet, il couvre une surface allant de 50 à 120m². Il propulse des millions de micro gouttelettes d'huiles essentielles dans l'air. Diffusées à froid, elles conservent pleinement leurs bienfaits et offre une parfaite qualité de diffusion.

Comment ça marche ? Les huiles essentielles sont propulsées par une pompe, à la verticale à travers une fine buse en verre. À la sortie de cette buse, un souffle d'air très rapide et transversale vient accueillir les huiles essentielles qui sont projetées latéralement sur les parois de la verrerie extérieure. Le flux d'huiles essentielles et d'air sont tous deux très fortement accélérés par l'effet Venturi, qui est créé par la forme des buses. La grande vitesse de ces deux flux, ainsi que l'angle avec lequel ils se croisent, créé une très forte dispersion des particules dans l'atmosphère qui sont donc envoyées avec une forte cinétique et un faible poids. Ce qui est parfait pour une diffusion de qualité.

À ce jour, la nébulisation est la technologie de diffusion la plus avancée. Elle permet donc la diffusion la plus puissante. De plus, cette diffusion est entièrement froide c'est donc celle qui protège le plus les bienfaits de l'huile essentielle.

En terme d'inconvénients, la nébulisation fait un petit bruit permanent, il y a des gens que cela ne dérangera pas mais d'autres plus sensibles qui auront plus de mal notamment pour une diffusion dans une chambre par exemple, ou dans une pièce silencieuse. Le deuxième inconvénient est le prix même si l'on peut aujourd'hui en trouver pour une cinquantaine d'euros, pour avoir un diffuseur de qualité il faut y mettre le prix. Néanmoins qui dit bon nébulisateur dit achat une fois, donc cet inconvénient remis à sa juste place c'est à dire en y voyant les bienfaits et le temps qu'il durera est je trouve moindre.

LE DIFFUSEUR PAR BRUMISATION OU HUMIDIFICATION

Ce diffuseur est idéal pour les pièces sèches. Il faut savoir que pour une atmosphère saine, le taux d'humidité dans une pièce doit être compris entre 40 et 60%. Il est donc idéal en cas d'usage de chauffage électrique ou au bois, et pour la diffusion dans les pièces de 30 à 45m².

Comment ça marche ? Ils fonctionnent beaucoup plus simplement que les nébulisateurs. Le montage est simple, au fond du diffuseur se trouve une petite pastille à ultrasons qui émet des vibrations à très haute fréquence, au dessus de cette pastille, tu verses de l'eau froide dans le réceptacle prévu à cet effet, puis tu mets l'huile essentielle à diffuser au dessus de l'eau. Au contact de la pastille qui vibre, l'eau va émettre une brume d'eau froide (ce n'est donc pas de la vapeur), la brume emporte les particules d'huile essentielle qui se trouvent à la surface.

Le brumisateuse est donc à choisir pour des espaces moyens tout en gardant une belle qualité de diffusion. Pour voir la diffusion, car la brume qui se dégage du diffuseur est très visuelle et quasi hypnotique, c'est donc très agréable à regarder. Enfin, c'est un diffuseur qui fait très peu de bruit, il est donc plus discret que le précédent, et le bruit est un petit clapotement d'eau c'est donc plus agréable que le précédent.

En terme d'inconvénients, le brumisateuse est moins efficace pour un usage thérapeutique, en effet, les particules d'huiles essentielles étant couplées à l'eau, elles sont lourdes dans l'air et ne sont plus pures puisque diluées. Elles resteront donc moins longtemps dans l'air en suspension et seront moins concentrées. Le deuxième inconvénient c'est la forte présence sur le marché qui rend certains produits de très basse qualité, ce qui rend le choix difficile à faire lors de l'achat. Méfies toi des diffuseurs de moins de 30€.

LE DIFFUSEUR PAR CHALEUR DOUCE

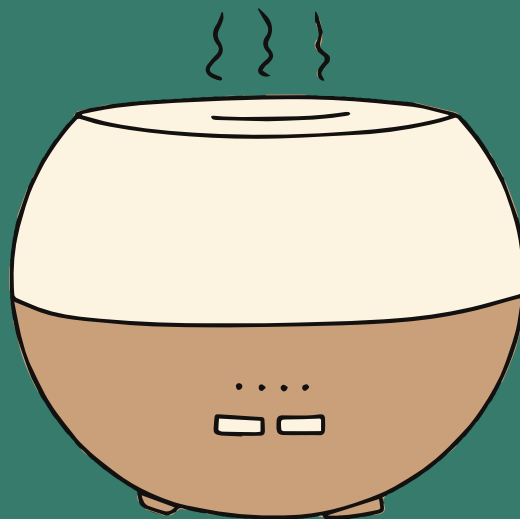
Le diffuseur par chaleur douce est un diffuseur conseillé pour les pièces allant jusqu'à 20m². Ils sont très pratiques et simples d'entretien. De plus, ils sont souvent hybrides c'est à dire qu'ils peuvent diffuser huiles essentielles ou parfum d'ambiance.

Comment ça marche ? La règle de base concernant la diffusion des huiles essentielles est de ne pas dépasser 40°C, ce diffuseur va donc chauffer doucement les huiles essentielles sans dépasser cette température. Tu as sur ces diffuseurs un petit réceptacle dans lequel tu verses quelques gouttes d'huiles essentielles.

Petit à petit sous l'effet de la chaleur, les particules aromatiques volatiles vont être propulsées dans l'atmosphère.

Ces diffuseurs sont à choisir si tu veux un diffuseur peu coûteux et robuste, en effet ils dépassent rarement les 30€ en restant efficaces. C'est un diffuseur totalement silencieux il est donc idéal pour une chambre.

Le soucis avec le diffuseur c'est la puissance, comme je le disais précédemment pour une pièce de plus de 20m² autant l'oublier. Et il est important même si il est peu coûteux de l'acheter auprès d'un fournisseur de qualité car si le produit n'est pas fiable, tu risques de dépasser les 40°C et créer des composés volatiles toxiques et de perdre en plus les bienfaits des huiles.



LE BRÛLE PARFUM

On voit de plus en plus de personnes utiliser des brûles parfum pour diffuser des huiles essentielles, cela représente une alternative sans électricité et donc qui pourrait à première vue être avantageuse, de plus les brûles parfum sont souvent très peu coûteux.

Le gros soucis de ce type de diffusion c'est la chaleur qui dégrade énormément la qualité de l'huile essentielle utilisée jusqu'à supprimer la plupart des bienfaits. En plus de cela, pour certaines huiles cela crée des composés cancérigènes, mutagènes et reprotoxiques. Enfin, cela peut rendre irritantes pour les voies respiratoires certaines huiles et provoquer des crises d'asthme ou d'épilepsie pour les plus fragiles.

Ainsi, si tu veux diffuser très simplement et dans des petits espaces de l'huile essentielle je te déconseille cette méthode. Achète plutôt des galets en céramique, argile ou en bois, qui diffusent sans énergie dans les petits espaces.

L'ANCÊTRE DE L'OLFACTOTHÉRAPIE

On parle beaucoup d'huiles essentielles et de diffusion dans ce livre mais j'aimerais apporter un élément qui me semble intéressant. Avant on n'avait pas l'olfactothérapie, on n'avait pas les huiles essentielles et pourtant certains peuples utilisaient l'olfaction pour se soigner !

Comment ? En respirant le parfum de certaines plantes directement dans la nature, on sait par exemple qu'une balade dans une forêt de conifères à un effet vraiment bénéfique sur les poumons et sur le bien être. Ainsi, si tu ne veux pas te prendre la tête avec les huiles essentielles ou que cela te fait peur tu peux déjà respirer en pleine conscience l'air extérieur, pour y chercher les parfums présents, tu peux respirer de près certaines plantes, faire des inhalations à base de plantes séchées également. Ce sont des techniques différentes mais néanmoins très intéressantes de par leurs simplicités et leurs efficacités. Ne t'arrêtes pas au manque de matériel, ou de moyens financiers car la nature est généreuse et nous offre tout ce dont nous avons besoin gratuitement.

QUELQUES PRÉCAUTIONS D'USAGES

L'olfactothérapie est une méthode douce, mais elle nécessite certaines précautions :

- Diluer les huiles essentielles : Ne jamais utiliser les huiles essentielles pures sur la peau sans les diluer dans une huile végétale, sauf exception (comme la lavande pour des petites brûlures).
- Tester les huiles essentielles : Avant d'utiliser une huile essentielle, fais un test de tolérance (poses une goutte diluée dans le pli du coude pour vérifier la présence d'une réaction allergique).



- Consulter un professionnel : Si tu es enceinte, allaitante ou si tu souffres d'une condition médicale particulière, il est préférable de consulter un professionnel de santé avant d'utiliser les huiles essentielles.

- Toujours vérifier les contre indications de l'huile même en olfaction notamment pour les enfants et les animaux de compagnies auxquelles on ne pense pas suffisamment.

Les huiles essentielles sont une concentration de plantes, de ce fait elles sont très puissantes.

Ainsi même si aujourd'hui on voit de plus en plus de désinformation à leurs sujets à cause de certains vendeurs peu scrupuleux notamment sur les réseaux sociaux, je t'encourage à vraiment faire preuve de rigueur et de discernement pour les utiliser.



REMERCIEMENTS

Je tenais à te remercier personnellement pour ton achat et ta confiance qui me fait chaud au coeur.

Je remercie également mon époux, qui me supporte et me soutient au quotidien même dans mes rêves les plus fous ainsi que pour tout l'amour qu'il me donne.

Et puis merci à mes enfants, de me donner l'élan de me dépasser pour leur montrer que dans la vie c'est possible de réaliser ses rêves.

Merci à Tatiana, une deuxième fois pour ta confiance, ton amour et ton soutien.

Et merci à mes soutiens du net, mes abonnés Instagram, YouTube, qui me soutiennent pour certains depuis des années, qui m'ont aidé à grandir dans ma pratique et dans ma confiance en moi. Sans vous, je n'aurais pas pu continuer d'avancer sur ce chemin de l'entrepreneuriat.

Merci à toutes et tous et à très vite pour de nouvelles aventures 🥰

