Par **Sophie Bartczak**
Illustration **Kari Modén**

Les huiles essentielles réanient l'hôpital

Discrètement mais sûrement, l'aromathérapie s'installe dans un nombre croissant de services hospitaliers français. De la simple diffusion relaxante à de **vraies réponses thérapeutiques,** son usage se professionnalise et transforme cet univers médical, pour le plus grand bien des patients, des familles et des soignants.

Il y a quelques années encore, les rares infirmières ou médecins hospitaliers utilisant l'aromathérapie préféraient rester discrets, tant la pratique semblait licencieuse en France. Mais, petit à petit, sous la pression du grand public, avec l'appui des premières études scientifiques et grâce aux expériences probantes d'autres pays européens, les hôpitaux français s'ouvrent, et de plus en plus de services officialisent l'utilisation de fragrances entre leurs murs blancs.

SOULAGER LES MAUX DE LA VIEILLESSE

Les services de gériatrie et de soins palliatifs ont été les premiers à s'intéresser à l'aromathérapie. « Les personnes âgées sont souvent polymédicamentées, donc plus sensibles aux effets secondaires des traitements, ce qui nous incite à intégrer d'autres types de prises en charge », témoigne Géraldine Gommez, gériatre au centre hospitalier de Valenciennes, l'un des plus avancés en France en la matière. Avant l'introduction des huiles essentielles en 2008, les cliniciens du pôle gériatrie pratiquaient déjà la relation d'aide, l'empathie ou les touchers détente. L'aromathérapie a naturellement enrichi leur palette de soins. Des protocoles rigoureux ont été établis (prescription médicale, traçabilité, évaluation...), et les soignants se sont formés à cette méthode, qu'ils intègrent désormais au quotidien. Ainsi, une association d'huiles essentielles de gaulthérie couchée et de katafray diluées dans une huile végétale apporte une réponse rapide aux douleurs articulaires, permettant de limiter le recours à des antalgiques puissants. Le mélange dilué lavande fine et tea tree est, quant à >>

ILLUSTRATION KARI MODÉN/PEPPERCOOKIES

>> lui, souvent efficace contre des mycoses cutanées très invalidantes chez ces populations, tandis que l'hélichryse italienne peut être utile en cas d'hématomes, et le géranium rosat contre les escarres.

Pour calmer l'anxiété, l'angoisse et l'agitation fréquentes de ces patients, des hôpitaux, comme celui de Valenciennes ou comme Pasteur à Colmar, ont recours aux huiles essentielles de lavande, d'orange douce et de camomille noble via des inhalations (mouchoir à respirer ou stick inhalateur personnel) et des onctions sur le dos, la voûte plantaire, le sternum ou l'intérieur des poignets. La mélisse, elle, est utilisée de façon privilégiée pour aider au lâcher-prise. « Au-delà de leurs vertus thérapeutiques, les huiles essentielles transforment la relation, analyse Géraldine Gommez. En fin de vie, ce type de prise en charge améliore de façon considérable l'accompagnement du patient et de ses proches. Les soignants sont remis au cœur de leur métier – le "prendre soin" – et en ressortent grandis et enrichis dans leur pratique. »

"EN FIN DE VIE, CE TYPE DE PRISE EN CHARGE AMÉLIORE DE FAÇON CONSIDÉRABLE L'ACCOMPAGNEMENT DU PATIENT ET DE SES PROCHES"
GÉRALDINE GOMMEZ, GÉRIATRE

ADOUCIR LES TRAITEMENTS DU CANCER

« Pour adoucir les maux du quotidien et atténuer les effets secondaires de traitements parfois insupportables, les services d'oncologie sont très ouverts aux soins alternatifs », explique le Pr Annelise Lobstein, qui travaille au laboratoire d'innovation thérapeutique de Strasbourg et est responsable scientifique du premier diplôme universitaire (DU) d'aromathérapie clinique en France. Afin de soulager les effets consécutifs aux chimiothérapies, on propose aux patients de respirer de l'huile essentielle de menthe poivrée ou de citron contre les nausées, en prévention ou dès qu'ils en ressentent le besoin ; et en réponse au syndrome main-pied (réaction inflammatoire de la peau très invalidante), un composé d'huiles essentielles de bois de rose, de lavande aspic et de ciste. Celui-ci, développé par une équipe luxembourgeoise, sera bientôt introduit à l'hôpital Pasteur de Colmar, qui vient également de mettre en place un >>

Nelly Rabeau, aide-soignante auprès de personnes âgées et de patients atteints de la maladie d'Alzheimer à l'hôpital Saint-Nicolas d'Angers

"L'aromathérapie a transformé mon métier"

« Depuis l'introduction de l'aromathérapie, en 2010, mon métier a pris une tout autre dimension. Les huiles essentielles font désormais partie de mon quotidien et m'apportent personnellement beaucoup. Avant un toucher relaxant, j'installe le diffuseur, ce qui permet de me recentrer et d'être en meilleure posture d'écoute. Je ne suis plus dans le "faire", mais dans la relation à l'autre, et ça change tout. L'association du toucher et des huiles essentielles est un vecteur de relation extraordinaire. C'est au-delà des mots, de l'âge, des maladies. Cela donne lieu à des relations très intenses, des confidences, parfois même des pleurs. Lors d'un massage des pieds associé à une diffusion, une dame nonagénaire, qui ne parlait plus depuis plusieurs années, a laissé échapper "Elle est bien Janine", en parlant d'elle-même. Un beau moment gravé dans mon esprit. »

En 2014, l'hôpital Saint-Nicolas d'Angers a reçu le prix Huiles essentielles et innovations cliniques, en gériatrie, attribué par la fondation Gattefossé, qui récompense chaque année une équipe médicale pour son approche scientifique et clinique de l'utilisation des huiles essentielles en milieu hospitalier.

>> protocole prometteur pour réduire les démangeaisons intenses provoquées par certaines chimiothérapies sous-cutanées. Enfin, après chaque radiothérapie, l'application sur la zone exposée d'huile essentielle de niaouli mélangée à du gel d'aloès permet de réduire les rougeurs et les inflammations locales.

STIMULER OU CALMER L'ESPRIT

D'autres établissements commencent à s'intéresser aux vertus de l'aromathérapie en psychiatrie, et plus particulièrement pour accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. « Déjà une dizaine de publications scientifiques montrent l'apport des huiles essentielles pour cette pathologie, détaille Annelise Lobstein. À tel point que l'Assistance publique-hôpitaux de Paris (AP-HP) souhaite valider l'intérêt de l'aromathérapie auprès de patients. Une première étude à grande échelle a débuté sur trois centres hospitaliers, en vue de mesurer l'impact de diffusions aromatiques sur les troubles du comportement et du sommeil de ces personnes. »

Dans le Sud, une autre expérimentation se met en place au sein du Centre mémoire de ressources et de recherche (CMRR) du CHU de Nice. Ce projet vise à améliorer le comportement, la motricité et la cognition de patients déjà atteints de la maladie d'Alzheimer ou présentant un risque de la développer. Grâce à des capteurs vidéo, les perturbations comportementales sont repérées (agitations, troubles du sommeil, orientation, mémoire...) et des solutions non médicamenteuses leur sont proposées : *serious games*[1], interventions musicales ou diffusion automatique d'huiles essentielles personnalisées et adaptées (lavande pour apaiser, agrumes pour stimuler, par exemple). « L'importance des odeurs dans la maladie d'Alzheimer est de plus en plus mise en évidence, car la mémoire olfactive est la plus résistante », commente le Pr Philippe Robert, directeur du CMRR.

Au vu de ces premières expériences fort convaincantes et des vingt à trente ans de pratique de l'aromathérapie à l'hôpital dans les pays les plus avancés (lire encadré ci-contre), le vaste potentiel thérapeutique des huiles essentielles, bien plus qu'une mode, s'avère réellement prometteur. Si leur introduction à l'hôpital a longtemps paru anecdotique – en France, du moins –, leur déploiement pourrait bien, mine de rien, apporter ce supplément d'âme pour soigner les bleus du corps, comme ceux de l'esprit.

1. Jeux vidéo à visée éducative, informative, stimulatrice...

Cette enquête a été réalisée grâce à l'aimable participation de Robert Anton, professeur honoraire de pharmacognosie à l'université Louis-Pasteur de Strasbourg ; de Sophie Gattefossé-Moyrand, présidente de la fondation Gattefossé ; de Françoise Couic-Marinier, pharmacienne et formatrice en aromathérapie dans des hôpitaux et universités ; de Claire Gonnin, pharmacienne ; d'Auriane Gros, chercheuse.

Vingt-cinq ans d'avance en Allemagne et en Grande-Bretagne

Selon Rhiannon Harris, éditrice de l'*International Journal of Clinical Aromatherapy*, la **Grande-Bretagne** est l'un des pays les plus précurseurs. « L'aromathérapie y est présente depuis plus de vingt-cinq ans en cancérologie, et 90 % des services de soins palliatifs la pratiquent. Il existe des aromathérapeutes salariés par les hôpitaux, et les sages-femmes formées utilisent les huiles essentielles en massage du bas du dos pour faciliter la détente et l'accouchement, ou en olfaction (du jasmin notamment, connu pour donner confiance et force à la mère en fin de travail). »

En Allemagne, les huiles essentielles font aussi partie du quotidien des hôpitaux, qui ont traditionnellement recours aux enveloppements et compresses. « Contre la toux, on applique une compresse chaude imprégnée d'un mélange d'huile d'olive et d'huiles essentielles de thym et de lavande, indique Gisela Blaser, infirmière et formatrice en aromathérapie. Pour la fatigue, c'est plutôt une compresse à base d'huiles essentielles d'orange et de romarin cineole – sauf en cas d'hypertension. Et pour calmer l'agitation du soir, on utilise souvent la lavande mélangée à du lait et de l'eau chaude en bains de pieds. »

Depuis peu, des remèdes à base d'huiles essentielles ont obtenu le statut de médicaments, et l'aromathérapie permet d'éliminer les germes multirésistants, responsables d'infections nosocomiales, la bête noire des hôpitaux. Une révolution !