

Infirmière clinicienne spécialisée en approches complémentaires : utilisation de l'aromathérapie en complément des thérapeutiques médicamenteuses et non médicamenteuses

Isabelle EL KHIARI, infirmière clinicienne certifiée, spécialisée dans des approches complémentaires, GHUHM, Hôpitaux Joffre-Dupuytren & G. Clémenceau

Pas de conflit d'intérêt



PLAN D'INTERVENTION

- Profil de fonction, contexte de travail et approche infirmière du soin
- Cotation MAC / Recensement OMS et intérêts
- Option Aromathérapie
- Vignette clinique
- Options autres approches
- Conclusion
- Bibliographie

Profil de fonction

Infirmière Clinicienne Certifiée, spécialisée dans les approches complémentaires en soins



Activité transversale sur 3 sites, poste à 80 %

Interventions sur demande *médicale et/ou paramédicale*

- consultation 1^{ère} ligne (situation clinique complexe)
- consultation 2^{ème} ligne (compagnonnage équipe)
- de 30 minutes à 2 h environ 2 à 10 consultations/patients (sauf USLD)
- Approches psychocorporelles

Contexte : Population âgée soignée



Personnes âgées d'établissements gériatriques publics
de 971 lits *âge moyen 85 ans*

- **polypathologiques** (maladies neurodégénératives, cancéreuses, rhumatismales, cardiovasculaires, endocriniennes...) et **dépendantes**
- **prévalence douleur/démence/dépression associée aux rétractions musculaires et spasticité**
 - **douleurs neurogènes**
 - **douleurs ostéoarticulaires**
 - **douleurs par excès de nociception** (hyperstimulation des nocicepteurs par une agression tissulaire mécanique, thermique ou chimique)...
- **durée moyenne de séjour** *15,7 jours en MGA*
59 jours en SSR

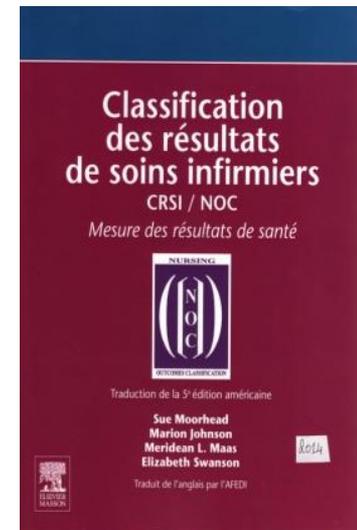
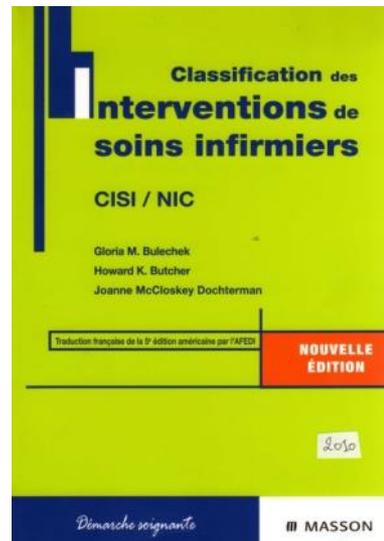
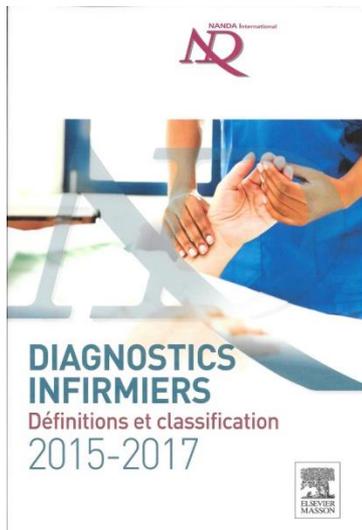
Contexte : approche infirmière des soins

Processus de raisonnement et de soins individualisés, centré sur la personne et non sur la maladie

➤ Utilisation des classifications

NANDA International – NIC/CISI - NOC/CRSI

échelles validées auto ou hétéro évaluations



COLLÉGIALE DES INFIRMIÈRES CONSULTANTES DOULEUR APHP COTATIONS ACTES IRD (2014-2017)

- Améliorer et valoriser l'activité de l'IRD
- Uniformiser et optimiser les cotations
- Proposer une adaptation des cotations aux regards des pratiques des IRD et notamment des approches complémentaires en soins
- **Axes**
 - ✓ Consultation de 1^{ère} ligne (lit du patient)
 - ✓ Consultation de 2^{ème} ligne (auprès des équipes)
 - ✓ Soins relationnels, éducatifs, techniques complexes et non médicamenteux qui comprend :
9 grandes catégories d'interventions infirmières CISI/NIC « rôle autonome »

acupression, aromathérapie, hypnose, incitation à faire de l'exercice physique, massage, méditation, relaxation, technique d'apaisement, toucher

OMS plus de 400 pratiques thérapeutiques recensées

Méthodes physiques et physiologiques *thérapeutiques physiques ayant une action sur le corps*

- ✓ **Acupression** *digitopuncture, points de Chapman, points Triggers, réflexologie, do-in, Ortho-Bionomy®*
- ✓ **Application de chaleur ou de froid** *physiothérapie : pack chaud /froid, Aromathérapie*

Méthodes psychocorporelles *thérapeutiques à médiation corporelle ayant une action sur le psychisme et les émotions*

- ✓ **Aromathérapie** ; **Incitation à faire de l'exercice** *renforcement musculaire, étirement*
- ✓ **Massage** *ayurvédique, californien*
- ✓ **Technique d'apaisement** *positionnement, toucher présence...*
- ✓ **Thérapie par l'exercice** *souplesse articulaire*
- ✓ **Thérapie par la relaxation** *respiration profonde, visualisation, imagerie mentale, sophrologie caycédiennne®)*
- ✓ **Toucher** *toucher détente, toucher relationnel*
- ✓ **Toucher thérapeutique** *polarités, Ortho-Bionomy®*

OMS : 400 pratiques alternatives et complémentaires

Méthodes cognitivo-comportementales *thérapie psycho-cognitive qui permet une restructuration cognitive par le travail sur les pensées et les schémas mentaux*

- ✓ **Améliorer la capacité d'adaptation « coping »** *capacité à faire face à une situation, renforcement positif...*
- ✓ **Aromathérapie**
- ✓ **Gestion de l'humeur** *fleurs de Bach, gribouillage, luminothérapie, musique, positivisme*
- ✓ **Méditation** *mandala*
- ✓ **Visualisation** *visualisation positive, imagerie mentale, sophrologie*
- ✓ **Technique d'apaisement** *distraktion, humour, thérapie occupationnelle*

Approche bio nutritionnelle *basée sur une approche naturelle, savoir se nourrir avec les bons aliments*

- **Nutrithérapie** *chrono nutrition, Nutrition Cellulaire Active®, règles hygiéno-diététiques naturopathiques, aliments de saisons bio*
- **Compléments alimentaires naturels** *vitamines, minéraux ou oligo-éléments, acides gras ou acides aminé*

Intérêts des Approches complémentaires

- **Intégrer une approche humaine, dans une vision de globalité de la personne bio-psycho-social-spirituel-environnementale**
- **Améliorer la sphère psycho-émotionnelle et physique**
- **Potentialiser les effets des médicaments**
- **Éviter la surmédication**
- **Diminuer les effets secondaires des médicaments et les symptômes d'inconfort**
- **Permettre de redevenir acteur de sa santé, de sa vie et de prendre soin de soi**
- **Choisir une technique en fonction du mode de fonctionnement du patient « intellectuel, émotionnel » et de sa perception « kinesthésique, auditif, olfactif, visuel, gustatif » mais aussi de son tempérament hippocratique « bileux, lymphatique, nerveux, sanguin » voire de sa constitution "Doshas en Ayurvéda" « Vata (air + terre), Pitta (feu + eau), Kapha (terre + eau) » ou de son élément "MTC" « Métal (méridien Poumon - Gros intestin), Bois (méridien Foie-Vésicule-biliaire), Terre (méridien Rate-Pancréas-Estomac), Feu (méridien Cœur-Intestin grêle-cerveau), Eau (méridien Reins-Vessie) »**

OPTION : Symptômes divers & AROMATHÉRAPIE (1/5)

- **Aromathérapie scientifique ou aromatologie** : utilisation médicale des **extraits aromatiques de plantes** (essences et HE), **complémentaire** à un traitement médical et qui repose sur l'activité des molécules biochimiques des HE
- **Permettre d'harmoniser la santé physique et mentale ou renforcer le processus naturel de guérison.**
- **HE utilisées en complément d'une thérapeutique, en association ou pas d'une autre approche complémentaire**

OPTION : Symptômes divers & AROMATHÉRAPIE (2/5)

TTT PAR VOIES CUTANÉE & INTERNE

=> ECOLE FRANÇAISE

(biochimie, molécule, toxicité, propriété thérapeutique...)

- Voie Interne pour médecin / pharmacien : **Orale/Rectale/Vaginale**
- Voie Cutanée, en application locale ou massage.

TTT PAR VOIE OLFACTIVE

=> ECOLE ANGLAISE

régulation de la sphère psycho-émotionnelle, accès à l'inconscient

- Voie olfactive, **inhalation sèche ou diffusion atmosphérique**, inhalations sèches (impact sur le cerveau limbique) ou diffusion d'HE (principes actifs pénètrent ds les bronches et rejoignent la circulation sanguine).

OPTION : Symptômes divers & Aromathérapie (3/5)

- **Voie Cutanée**, en application locale, risque parfois d'irritations ou d'allergies sur certains épidermes, toujours faire **un test dans le pli du coude** avant utilisation (20 r  et 48 h) et toujours **diluer** dans de l'huile végétale :
 - ✓ 0,2 % d'HE *visage*
 - ✓ 5 % d'HE *action sur SNC : stress, bien-être...*
 - ✓ 7% d'HE *action circulatoire sanguine et lymphatique*
 - ✓ 10 % d'HE *action musculaire, tendineuse, ostéo-articulaire*
- **Diffusion atmosphérique**, vaporisation des produits actifs, par diffusion électrique ou inhalations, olfaction. Les principes actifs pénètrent au niveau des bronches et rejoignent la circulation sanguine.



OPTION : Symptômes divers & Aromathérapie (4/5)



- **Voie Interne** réservé au médecin/pharmacien :
Orale, Rectale, Vaginale
- **Voie Cutanée**, application locale, risque parfois d'irritations ou d'allergies sur certains épidermes, donc toujours faire **un test dans le pli du coude** avant 20 mn et 48 h et **diluer** dans de l'**huile végétale** avec **0,2 % d'HE (visage)** à **5 % d'HE (action sur SNC : stress, bien-être...)** à **7% d'HE (action circulatoire sanguine et lymphatique)** et à **10 % d'HE (action musculaire, tendineuse, ostéo-articulaire)**.
- **Diffusion atmosphérique**, vaporisation de produits actifs, par diffusion électrique ou inhalation, olfaction. Les principes actifs pénètrent au niveau des bronches et rejoignent la circulation sanguine.

Inhalation sèche/olfaction

Aromastick, compresse, mouchoir, touche parfumeur, taie d'oreiller, vêtement...



Diffusion
MICROPARTICULES
« sèches »



OPTION : Symptômes divers & Aromathérapie (5/5)

- **NOM COMMERCIAL** (nom commun) : **PETIT GRAIN DE BIGARADE**
- **NOM BOTANIQUE** : **Citrus aurantium var. amara** (Rutacées)
- **PROPRIETES & INDICATIONS** : **Physique** => Anti inflammatoire, antidepresseur, antispasmodique, cicatrisant, régénérant, équilibrant nerveux, relaxant, sédatif. **Sphère émotionnelle** => désadaptation du milieu ambiant, hyperémotivité, déprime, cyclothymie, tristesse, insomnie, angoisse, nervosité, carence affective, surmenage, sentiment d'amertume, déception => Réconforte, encaisse les chocs, joie de vivre, harmonie, calme les nuits agitées...
- **PARTIE DISTILLEE** : **Feuilles**
- **CHEMOTYPE** par **CHROMATOGRAPHIE** (carte identité, principe actif, direction ttt) : **ESTERS** : Acétate de Linalyle \pm 35-60 % => AINS, Antispasmodique, antalgique, neurotrope, cicatrisante, **ALCOOL**, **MONOTERPENOLS** : Linalol \pm 15-35 % + α -Terpinéol \pm 3-10% => anxiolytique, anti-infectieux, antalgique, anti dépressive...
- **PROVENANCE** (origine du produit) : **Paraguay, Espagne, Maroc**
- **MODE DE PRODUCTION** (Mode de culture / **Label BIO**)
Ex : **Ecocert, Cosmos, AB**



enfant - 3 ans, diluer à 6-10 %, 6 gtes/jour max (PO), oxydation

VIGNETTE CLINIQUE (1/8)

Mr LUC T-V, 55 ans hospitalisation de répit pour un cancer du tiers inférieur de l'œsophage, avec métastases hépatiques et pulmonaires, adénopathies diffuses et présence d'une prothèse œsophagienne. Avec un **hoquet permanent** persistant malgré plusieurs ttt sans amélioration notable (mopral, azantac, liorésal, largactil), **épuisé** du fait du **manque de sommeil**, d'une **douleur abdominale** (soulagée partiellement avec le spasfon Lyoc) et de **douleurs lombaires** bien contrôlées avec SAP IVL de Morphine 50 mg/24h.

D'origine camerounaise, marié, 6 enfants (de 5 ans à 18 ans), épouse au foyer, informaticien, de tempérament introverti, discret, non plaintif, aime maîtriser et/ou pouvoir contrôler les choses, frustré de devenir dépendant d'autrui, a honte de ce qu'il est devenu (ancien footballeur amateur dans un club).

ENTRETIEN / EXAMEN CLINIQUE (2/8)

- **Mr Cyprès T-V** est accueillant, a un hoquet toutes les 2 minutes, épuisé, nausées épisodiques et a 3 zones douloureuses en les priorisant (φ douleur lombaire) :
- **Douleur abdominale**, spasmodique récurrente ↗ par la constipation, EN : 7/10
- **Douleur au creux de l'estomac**, nociceptive permanente, EN : 5/10
- **Douleurs au niveau des pieds**, neuropathique post chimiothérapie (1 mois), DN4 : 7/10, EN : 2/10, hypoesthésie avec risque de brûlure lors de la douche
- **Anxiété et dépression** : HADS score anxiété : 10/21 (légère), score dépression : 7/21 (φ), regard triste, propos nostalgiques

ENTRETIEN / EXAMEN CLINIQUE (3/8)

- **Problématiques** : impuissance face à son hoquet permanent, frustration face à son état de santé, honte de dépendre d'autrui, notamment pour aller à la selle, épuisement, déprime, doute quant à sa capacité d'exercer son rôle de père.
- **Souhaits** : aller mieux, rentrer chez lui, voir ses enfants, reprendre son travail d'informaticien à la maison (dépannage en ligne) et profiter de sa famille.

Diagnostics Infirmiers prioritaires : *validés par le patient*

=> Sentiment d'impuissance p 349

=> Constipation fonctionnelle chronique p 201

ENTRETIEN / EXAMEN CLINIQUE 4/8)

- **Plan de soins, propositions thérapeutiques**
 - Aider à maîtriser la situation en lui laissant faire des choix,
 - aide préciser ses besoins, ses émotions, sa pensée,
 - Gérer le hoquet, la douleur, l'anxiété et la fatigue
 - Favoriser l'autogestion de ses symptômes.
 - Modifier le traitement de fond : ↓Spasfon Lyoc mise sous Debridat 50 mg en IVL x 3/jour
- **Evaluation CRSI/NOC**
 - => Niveau de niveau de bien être physique à 1/5 (extrêmement perturbé)
 - => Niveau de fatigue à 1/5 (sévère)



CONTRAT DE SOIN ET SUIVI (5/8)

HE/HV Origine Bio	Quantité	Spécificité Biochimique Principale	Effet Physiologique	Effet Psycho-émotionnel
Estragon (<i>Artemisia dracuncululus</i>)	10 gtes	Ethers : Méthyl chavicol (75%)	Hoquet, spasme neuromusculaire + favoriser la fonction hépatique + stimulant digestif	« Le souffle du dragon » Digérer les émotions, Concentrer, avoir confiance, tonifier et stimuler
Carthame¹¹⁸ (<i>Carthamus tinctorius</i>)	10 ml	AGPI : acide linoléique ω ₆ (68%)	laxatif doux qui favorise la sécrétion biliaire, hypolipémiante hypocholestérolémiante, protecteur du système cardio- vasculaire, renforce l'immunité, antifongique (voie per os exclusive)	
HE/HV Origine Bio	Quantité	Spécificité Biochimique Principale	Effet Physiologique	Effet Psycho-émotionnel
Gingembre (<i>Zingiber officinalis</i>)	10 gtes	Sesquiterpènes: a-zingibérène (40%)	antalgique Anti-inflammatoire, tonique digestif + favoriser l'évacuation des gazs intestinaux /estomac.	« A la racine de l'énergie » Renforcer ses capacités à faire, d'aller vers les autres, revigorer Tonifier
PGB (<i>Citrus aurantium</i>)	50 gtes	Esters : acétate de linalyle (50%) Monoterpénols : linalol (25%)	spasmolytique + réguler le SNC, calmer, détendre et favoriser le sommeil.	« Un câlin chaleureux » Réconforter, retrouver de l'harmonie/joie de vivre, encaisser les chocs, relaxer + se réadapter
HV noisette (<i>Corylus avellana</i>)	10 ml		Pénétration rapide et profonde, facilite le drainage veineux et régulateur du SNC	Relaxante, dynamisante

Contrat : Interventions en soins infirmiers (CISI/NIC)

- Aromathérapie

✓ **Auto gestion du hoquet**
ingestion HE/HV per os
1 goutte x 3/ jour sur $\frac{1}{2}$ sucre ou
sur le dos de la main (à laper),
pendant 3 à 5 jours (max : 6
x/jour) + en cas de besoin en
alternance avec l'acupression

✓ **Améliorer le confort digestif
avec auto massage région
stomacale**

✓ 1 application locale dans le sens
d'une aiguille d'une montre 3
x/jour en systématique + en si
besoin (6 x/ jour max) avec
fenêtre thérapeutique tous les 21
jours.



CONTRAT DE SOIN ET SUIVI (6/8)

Contrat : Interventions en soins infirmiers (CISI/NIC)

- Acupression

✓ **Auto massage point 6 MC** en complément, en alternance avec HE d'estragon per os (utilisé ponctuellement pendant les 2 premières semaines)

En fin de séjour

- **Sophrologie** (détente, le sommeil, épisodes douloureux, visualisation positive)

- **Toucher détente** (massage californien)

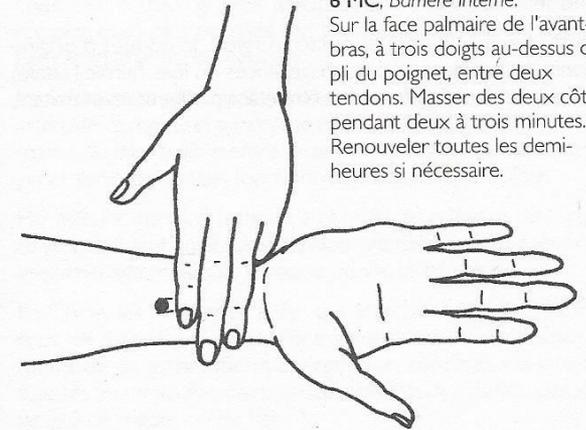
Progression évaluée en continu : *Evaluation des résultats CRSI/NOC*

4 mois de PEC avec un total de 16 consultations IDE C

=> amélioration de la gestion des symptômes d'inconfort (jusqu'à sa fin de vie) et appropriation des approches complémentaires utilisées

Points à masser

Lorsque le hoquet persiste, devient gênant et fatigant, on peut alors s'aider en massant un point symétrique sur chaque poignet par pression circulaire forte.



6 MC, Barrière interne.
Sur la face palmaire de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet, entre deux tendons. Masser des deux côtés, pendant deux à trois minutes. Renouveler toutes les demi-heures si nécessaire.



CONTRAT DE SOIN ET SUIVI (7/8)

Résultats des interventions en soins infirmiers

Symptômes	Avant de PEC	A J 5 de PEC	Fin de PEC
Hoquet	ttes les 2 mn	↘ progressive épisodique	↓ total
Douleurs spasmodiques / Constipation chronique	EN : 7/10	EN : 4/10	Stable
Douleur nociceptive (creux de l'estomac)	EN : 5/10	EN : 1/10	Stable
Douleurs neuropathiques (pieds)	DN4 : 7/10 EN : 2/10	DN4 : 7/10 EN : 2/10	Stable
Anxiété et dépression	HADS => anxiété : 10/21 (légère) dépression : 7/21 (φ)	HADS => anxiété : 7/21 (φ) dépression : 6/21 (φ)	HADS => anxiété : 9/21 (légère) dépression : 8/21 (légère)
Résultats CRSI/NOC	Avant de PEC	A J 5 de PEC	Fin de PEC
Niveau de bien être physique	1/5 (extrêmement perturbé)	2/5 (perturbé)	4/5 (légèrement perturbé)
Niveau de fatigue	1/5 (sévère)	2/5 (substantielle)	3/5 (modérée et stable)
Niveau de bien-être psychospirituel	2/5 (fortement perturbé)		4/5 (légèrement perturbé)

EVALUATION FINALE (8/8)

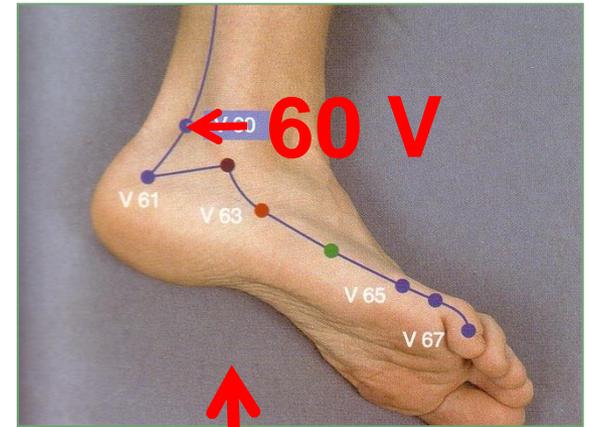
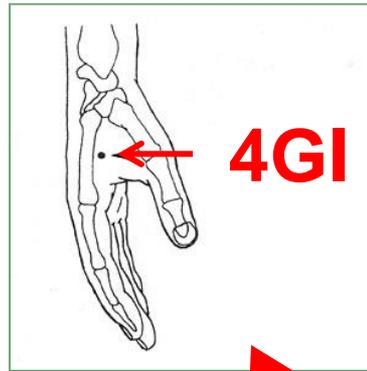
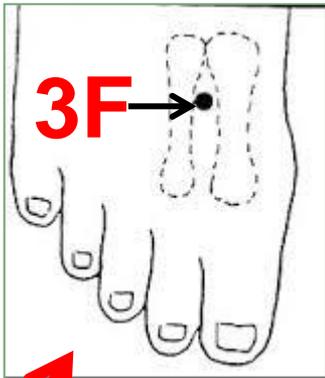
Mr LUC T-V

- a oscillé entre des phases d'amélioration et d'aggravation
- a compris l'intérêt des traitements mis en place, qu'ils soient médicamenteux ou non
- a renforcé ses ressources
- a beaucoup cheminé dans ses représentations, son devenir, sa finitude
- a profiter pleinement des moments présents en famille, sans culpabiliser
- est resté souriant et remerciant tout au long de son séjour
- décédé paisiblement dans son sommeil en présence de sa famille suite à une surinfection bronchique suivie d'une occlusion intestinale avec nécessité d'une ↗ antalgiques + 1/4 amp d'hypnovel (1,25 mg) pour gestion angoisses de mort + difficultés d'endormissement le soir au coucher

OPTION : DOULEUR & ACUPRESSION & MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Régulation des flots énergétiques par pression des pouces sur des points spécifiques, le long des méridiens d'acupuncture

les grands points de la douleur
Libérateurs d'endorphines...



« Méridien de la Vessie »
« point aspirine »

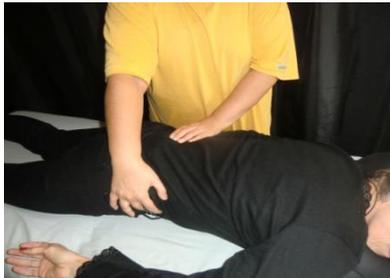
« Méridien du Foie »
Soulage les crampes
Stimule production
d'endorphines

« Méridien du Gros Intestin »
Soulage les douleurs
Stimule production
d'endorphines



OPTION : DOULEUR & ACUPRESSION & TOUCHER & ORTHO-BIONOMY®

PHASE 4 : Découvrir et communiquer avec les structures du corps, pour dissoudre les tensions ou les déséquilibres musculaires, tendineux, ligamentaires, osseux et articulaires



PHASE 4 : Autorégulation : tension de la nuque

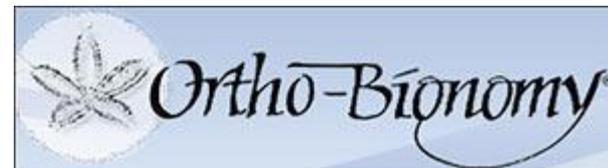


OPTION : DOULEUR & INCITATION À FAIRE DE L'EXERCICE & ORTHO-BIONOMY®

- Rétablir l'autonomie physique et psychique, les dysfonctionnements organiques et les blocages psycho-émotionnels
- Améliorer & conserver la mobilité ostéoarticulaire
- Favoriser la circulation énergétique du corps

Exercice de l'ALGUE

Posture assise sur ses ischions, dos décollé du dossier de la chaise
Faire des mouvements doux de type balancement de droite à gauche en restant dans sa zone de confort



OPTION : DOULEUR & TECHNIQUE D'APAISEMENT & ORTHO-BIONOMY®

Libérer les tensions corporelles avec un rééquilibrage des énergies par une autorégulation naturelle du corps

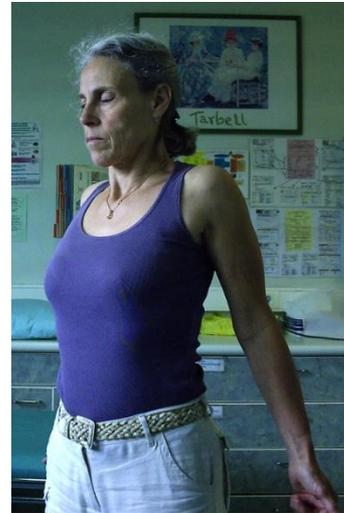


PHASE 4 : Percevoir et reconnaître des zones de tensions du corps physique et aller dans le sens du déséquilibre pour déclencher le réflexe autocorrecteur



OPTION : DOULEUR & THERAPIE PAR L'EXERCICE & ORTHO-BIONOMY®

Redonner de la souplesse articulaire, du mouvement
Libérer les tensions corporelles



OPTION : Fatigue, stress, douleur, radiothérapie & Toucher & Toucher Thérapeutique & ORTHO-BIONOMY® ou POLARITÉ

PHASE 5 : TOUCHER

Ecouter les mouvements intérieurs
physiques et énergétiques (tissus,
muscles, organes...)



PHASE 6 : TOUCHER THERAPEUTIQUE

Observer et prendre conscience des tensions
auriques, de leurs relations avec les émotions
(enveloppe énergétique du corps)



OPTION : RELAXATION & RESPIRATION

Respiration
Synchroniser



Se calmer, se relaxer

Diminuer la douleur

Se concentrer...

Respiration accompagnée



OPTION : RELAXATION & VISUALISATION & IMAGERIE MENTALE & SOPHROLOGIE

Détendre, relaxer, apaiser
Gérer les émotions, les tensions
Lever les blocages physique / psychique

Harmoniser le corps, l'esprit et
les valeurs de l'existence
Retrouver un bien-être général
Prévenir et gérer les symptômes
d'inconfort (douleur, anxiété, sommeil...)
Développer ses ressources, son potentiel
Se projeter positivement dans l'avenir
Redonner de la maîtrise et du sens à sa vie

VISUALISATION



IMAGERIE
MENTALE



SOPHROLOGIE



OPTION : DOULEUR & ANXIÉTÉ & MASSAGES

AYURVÉDIQUE

CALIFORNIEN

- Harmoniser son corps physique, mentale et spirituelle
- Rééquilibrer les fonctions organiques
- Détendre, relaxer, stimuler, revigorer, favoriser le sommeil
- Détoxifier, améliorer la circulation (sanguine, lymphatique)
- Améliorer la vision, la posture corporelle, la résistance aux virus et aux maladies
- Retarder le vieillissement



- Permettre une profonde relaxation physique et psychique
- Libérer les émotions
- Soulager les douleurs chroniques (fibromyalgie, arthrose, arthritiques ...)
- Favoriser l'émergence de la mémoire corporelle



OPTION : douleur, fatigue & Thérapie par l'exercice & DO-IN



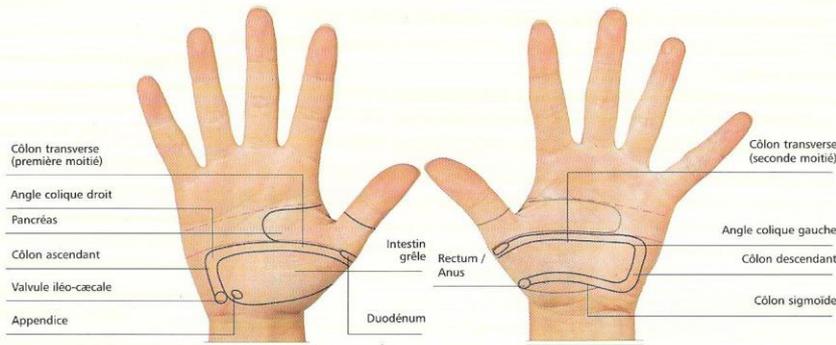
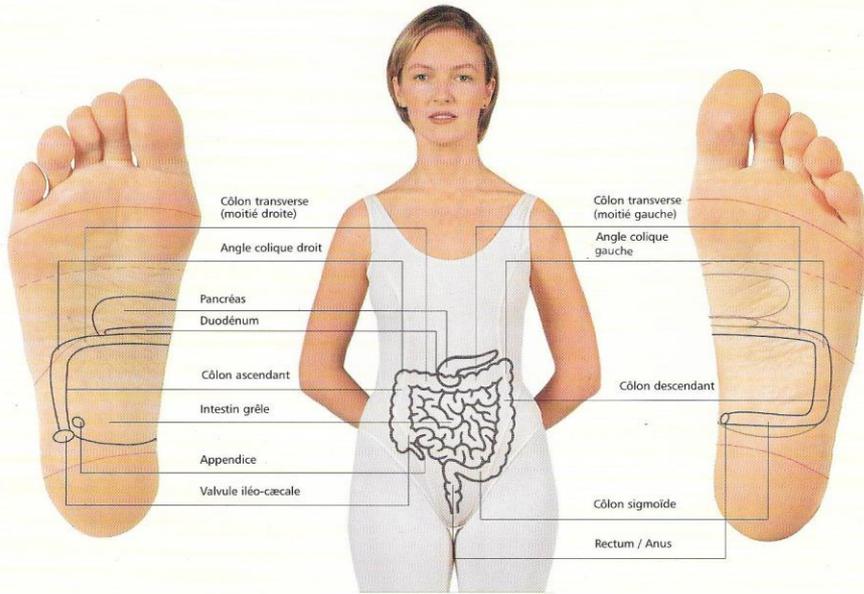
Technique japonaise
provenant de la Chine
sous le nom de Tao-In

Préserver la santé en
retardant le
vieillessement et **rendre**
plus résistant à la
maladie



OPTION : CONSTIPATION & ACUPRESSION

RÉFLEXOLOGIE



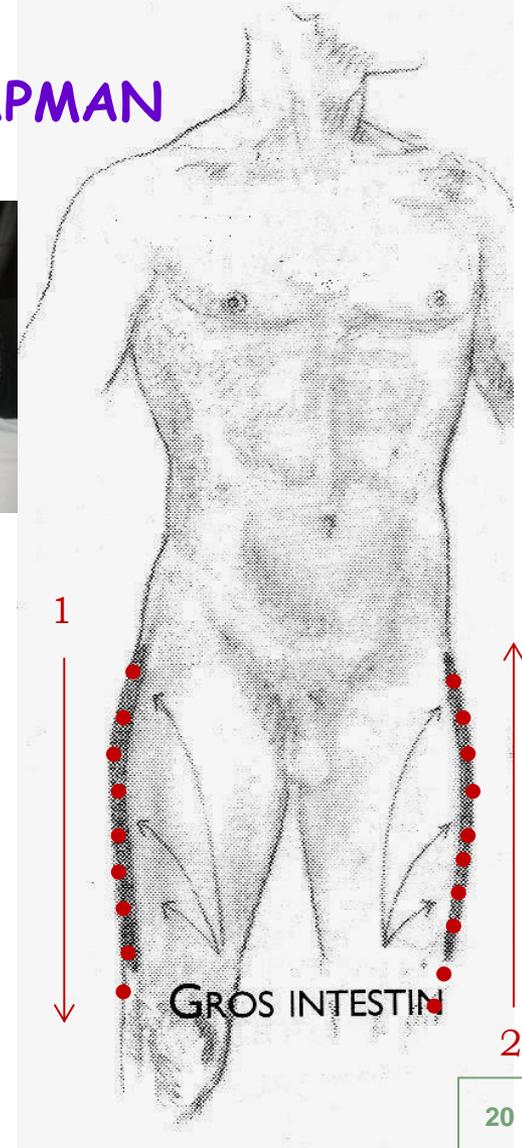
Les zones-réflexes du côlon ascendant, de la première partie du côlon transverse, de l'appendice et du cæcum ne se trouvent que sur le pied droit et la main droite.

Les zones-réflexes du côlon descendant, de la seconde partie du côlon transverse, du côlon sigmoïde, du rectum et de l'anus ne se trouvent que sur le pied gauche et la main gauche.

POINTS DE CHAPMAN



Stimulation par frictions circulaires douces pd 15 à 20 secondes



OPTION : MÉDITATION & MANDALA

Méditer

Se recentrer sur soi

Se concentrer

Se calmer, se relaxer...



Se décentrer de soi

S'ouvrir

Se défatiguer...



OPTION : GESTION DE L'HUMEUR & CREATIVITE



Evacuer ses émotions négatives (colère, peur, tristesse...)
Libérer les tensions envahissantes
Se vider l'esprit et se ressourcer
Se maintenir en santé



LUMINOTHERAPIE

Resynchroniser les rythmes hormonaux et Circadiens
Améliorer l'humeur, la cognition
Réguler l'appétit et apporter de la vitalité, de l'énergie



OPTION : GESTION DE L'HUMEUR & FLEURS DE BACH



- Permettre à la personne de se prendre en charge, d'être actrice de sa guérison et de son bien-être.
 - Réguler la sphère psycho-émotionnelle en rééquilibrant les pics saillants de la personnalité (émotions passagères ou durables).
 - Développer les qualités positives et les vertus de ses défauts.
 - Permettre de mieux se connaître afin de corriger ses propres erreurs.
 - Renforcer le corps physique et calmer l'esprit (retrouve une paix intérieure).
- => Aucune toxicité, pas d'accoutumance et pas d'interférence avec les médicaments, pas de principe actif mais un principe informationnel.

RESCUE REMEDY (avec alcool) ou **URGENCE** en Fleurs d'atlas (s/alcool)

- **Rock Rose** (hélianthème) => transcende ses peurs, courage.
- **Impatiens** (impatience) => tolérance et acceptation du rythme des autres.
- **Cherry Plum** (prunier myrobolan) => maîtrise ses émotions, sang froid.
- **Star of Bethlehem** (étoile de Bethléhem) => consolation et reconforter
- **Clématis** (clématite) => se réancrer, s'enraciner dans la réalité.

OPTION : GESTION DE L'HUMEUR & DOULEUR

NUTRITHERAPIE

CHRONO NUTRITION

Manger // chronobiologie

Anticiper/ optimiser/ restaurer/
corriger la fonction biologique de
l'organisme

Améliorer l'état de santé

Matin : aliments gras et protéines

Midi : protéines animales et
féculents

Goûter : oléagineux et sucre naturel

Soir : des protéines végétales ou
poissons, oméga-3 et des fibres

Optimiser la santé, les performances physiques
et intellectuelles

Prévenir / traiter les maladies

Retarder l'effet du vieillissement

Détecter certaines carences (magnésium =
crampes, vit B6 = ↓ immunité, peau sèche =
manque oméga 3 ou douche trop chaude)

Identifier les interactions médicamenteuses

- **Thé noir** ↗ carence en fer et empêche la
biodisponibilité de l'acide folique /vit B9

- **Café** ↓ production sérotonine + antagoniste
mélatonine, ↗ effet bronchodilatateur des
antiasthmatiques, acidifiant ↗ douleur

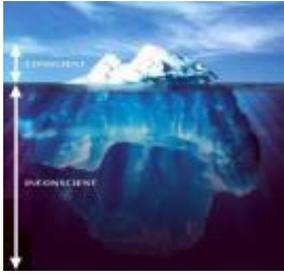
- Laitages ↓ l'absorption des ATB et la
biodisponibilité du Ca (=> 3h avant ou après)

- Jus pamplemousse inhibe effet
immunosupresseurs + ↗ absorption
anticholestérolémiant

Prendre les compléments alimentaires :

- Vitamine aux repas matin /midi

- Acides aminés avant repas...



CONCLUSION

Pour choisir l'approche complémentaire la plus pertinente, l'infirmière clinicienne tient compte :

- => de la personne soignée**
 - ses habitudes de vie
 - ses schémas d'adaptation conscients ou inconscients
- => de l'analyse clinique et de l'expérience professionnelle**
 - finesse de l'observation et du jugement clinique
 - appropriation des classifications NANDA.I, NIC et NOC
 - maîtrise d'approches complémentaires kinesthésiques et mentales
 - remise en position d'acteur de la personne mobilisant ses ressources et ses stratégies personnelles en complément des autres thérapeutiques antalgiques



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES (1/2)

- **ASSISTANCE PUBLIQUE - HÔPITAUX DE PARIS**, « Projet de création de la collégiale des Infirmières Consultantes Douleur de l'AP-HP », 2008 Paris, élaboration d'un guide des activités des IRD 2013.
- **AUBRY J., CHANG H-H.**, *Guérir par l'automassage Do-In*, Ed. Edi-inter, 1995, Genève.
- **BULECHEK G.M., BUTCHER H.K. et Mc CLOSKEY DOCHTERMAN J.C.**, *Classification des Interventions de Soins Infirmiers*, Ed. Masson, 2010, 3^{ème} édition Française.
- **CIRCULAIRE N° DHOS/E2/2002/226 DU 30 AVRIL 2002** relative à la mise en œuvre du programme national de lutte contre la douleur 2002-2005 dans les établissements de santé.
- **DÉCRET N° 2004-11-28-802 DU 29 JUILLET 2004** relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession d'infirmier, Code de la Santé Publique.
- **Dr QUILLÉ T.** *Ortho-Bionomy® : Découvrez votre réflexe autocorrecteur*, Ed. TESTEZ, 2007, Paris.



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES (2/2)

- FAUCON M., Traité d'aromathérapie scientifique et médicale : les huiles essentielles, fondements et aide à la prescription, 3^{ème} édition, Ed. SANG DE LA TERRE, 2017, Paris, 988p.
- **FRAMCHOMME P. ; PENOEL D. ; JOLLOIS R.**, L'aromathérapie exactement, Ed. Roger Jollois, 2001, BAYEUX.
- FRAWLEY D., Dr RANADE S., LELE A., Ayurvéda et Marmathérapie, les points d'énergie dans la médecine ayurvédique, Ed. VEGA, Paris, 2011, 62-69p.
- **GERAULT G. ; SOMMERARD J-C. ; BEHAR C. ; MARY R.**, Le guide de l'olfactothérapie, Ed. ALBIN MICHEL, 2011, PARIS.
- **MALAQUIN-PAVAN E., LECOINTRE B. et JOUTEAU-NEVES C.**, La consultation infirmière, Ed. Lamarre, 2014.
- **MOORHEAD S., JOHNSON M. & MAAS M., SWANSON E.**, Classification des résultats de soins infirmiers, Ed. Elsevier Masson, 2014, 2^{ème} édition Française.
- **NANDA INTERNATIONAL 2012-2014**, Diagnostics Infirmiers, définitions et classification, Ed. Elsevier Masson, 2013, 2^{ème} édition Française.
- **SFETD - Commission « Douleur et Soins Infirmiers »** : « Référentiel d'Activité Infirmier Ressource Douleur (IRD) », Novembre 2007.
- **INSTITUT UPSA**, Douleurs et personne âgée, 2011, Paris.
- **INSTITUT UPSA**, Thérapies à médiation corporelle et douleur, 2013, Paris.
- **COLLECTIF SFAP**, Relation d'aide en soins infirmiers, 2007, Paris.
- **COLLECTIF SFAP**, Soins infirmiers et douleur, 2000, Paris.