

LES HYDROLATS

Un hydrolat est une eau distillée obtenue comme les huiles essentielles, par distillation dans un alambic. Il est un sous-produit de la distillation, récupéré à la sortie de l'alambic, chargé en molécules actives de la plante qui a été distillée pour en extraire son huile essentielle. C'est la partie aqueuse que l'on obtient après séparation de l'huile essentielle qui surnage et qui est récupérée de son côté. Du fait que les huiles essentielles ne sont pas ou peu solubles dans l'eau mais communiquent tout de même à l'eau une odeur, on parle d'"hydrolat" ou d'"eau aromatique" ou d'"eau distillée de..." (nom de la plante distillée)" et, pour les fleurs, on parle d'"eau florale". Il existe un hydrolat aromatique pour toutes les parties de plantes que l'on distille : écorces, fleurs, feuilles, plantes entières.

COMMENT UTILISER LES HYDROLATS ?

- **En ingestion**

L'ingestion est connue pour être la voie d'utilisation thérapeutique la plus efficace des hydrolats. 2 principaux modes d'utilisation sont connus : en cure, sur plusieurs jours de suite ou ponctuellement.

Les cures d'hydrolat sont intéressantes aux changements de saison notamment, soit en cure détoxifiante pour drainer les émonctoires, soit pour le système immunitaire. En effet, les hydrolats sont de bons draineurs de l'organisme, ils ont une action sur l'ensemble du système digestif et métabolique afin de rétablir le terrain. Les cures d'hydrolat peuvent aussi être réalisées dans le cas de problèmes chroniques comme la ménopause, la fatigue, les jambes lourdes, etc. Pour faire une cure d'hydrolat, 2 possibilités :

- **Diluer 1 à 2 cuillères à soupe d'hydrolat dans 1 L d'eau à boire dans la journée.** Poursuivre pendant 20 à 25 jours, et faire une pause de 5 jours avant de recommencer si nécessaire.
- **Diluer 1 cuillère à café dans un verre d'eau, à boire 3 à 4 fois par jour.** Recommencer pendant 20 à 25 jours et faire une pause de 5 jours avant de reprendre si nécessaire.

Utilisés ponctuellement, les hydrolats permettent d'agir sur les problèmes plus aigus, en cas de troubles digestifs, d'insomnie, etc. Selon l'âge, la quantité d'hydrolat à consommer va varier :

- Enfant de moins de 1 an : ½ à 1 cuillère à café par jour dans le biberon, ou en vaporisation sur le mamelon.
- De 1 à 3 ans : 1 cuillère à café par jour dans un verre d'eau.

- de 3 à 6 ans : 1 cuillère à café dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour.
- à partir de 6 ans : 1 cuillère à café dans un verre d'eau, 1 à 4 fois par jour.

En fonction du but recherché, les hydrolats peuvent être dilués dans un verre d'eau froide, chaude ou dans une tisane par exemple. Le tout est de ne pas faire bouillir l'hydrolat pour ne pas le dénaturer.

- **Dans le bain**

Contrairement aux huiles essentielles, les hydrolats se prêtent parfaitement bien à une utilisation dans le bain, puisqu'ils sont miscibles dans l'eau. Ils permettent d'accentuer les effets relaxants d'un bain par exemple ! Selon le volume d'eau et l'âge, la quantité d'hydrolat à ajouter ne sera pas la même :

- pour les enfants de moins de 1 an : ajouter 1 à 3 cuillères à café dans l'eau du bain
- de 1 à 3 ans : ajouter 1 à 2 cuillères à soupe
- de 3 à 6 ans : ajouter 2 à 4 cuillères à soupe
- à partir de 6 ans : ajouter 5 à 10 cuillères à soupe

Les hydrolats permettent aussi d'apaiser les pieds douloureux et fatigués. Dans ce cas, ajouter 3 cuillères à soupe d'hydrolat dans une bassine pour réaliser un bain de pied.

Enfin, les hydrolats peuvent être utilisés en bain de siège contre les infections génitales ou hémorroïdes par exemple. Pour cela, ajouter 5 à 10 cuillères à soupe dans une bassine adaptée.

- **Pour l'hygiène buccale**

Des hydrolats peuvent être utilisés pour l'hygiène buccale en cas d'infection, d'aphtes, de gingivite ou de mauvaise haleine par exemple. Pour profiter de leurs bienfaits, il est possible de les utiliser en bain de bouche :

- Pour les adultes, diluer 1 à 2 cuillères à soupe d'hydrolat dans un verre d'eau de rinçage.
- Pour les enfants, diluer 1 cuillère à café d'hydrolat dans un verre d'eau de rinçage.

- **En compresse**

Pour une application localisée des hydrolats sur la peau, il est possible de réaliser des compresses imbibées. Pour cela, diluer 4 à 5 cuillères à soupe d'hydrolat dans 100 mL d'eau. Plonger une compresse ou un linge propre dans le mélange et appliquer sur la peau. Laisser poser 20 minutes pour une meilleure action.

Comment utiliser les hydrolats pour la peau et les cheveux ?

Les hydrolats présentent plusieurs intérêts pour la peau et les cheveux. Ils permettent en premier lieu de rééquilibrer leur pH. En effet, une peau et des cheveux en bonne santé ont un pH légèrement acide, autour de 5,5. L'eau possède un pH neutre de 7. Le pH des hydrolats est quant à lui acide : généralement autour de 5, il peut descendre jusqu'à 3 ! Ils ont donc tout leur intérêt pour prendre soin de la peau et des cheveux.

Pour la peau

Les hydrolats possèdent de nombreuses propriétés bénéfiques pour prendre soin de la peau. Ils sont astringents, apaisants, cicatrisants, purifiants... Leurs utilisations sont variées, en voici quelques-unes :

- Application le matin, en pulvérisation ou sur un coton afin de réveiller la peau et d'enlever les impuretés de la nuit.
- Application le soir, afin de retirer les impuretés de la journée ou en tant que démaquillant.
- En masque pour le visage, mélangé à une argile ou une poudre de plante adaptée à son type de peau.
- En tant que phase aqueuse dans la réalisation de crème hydratante, ou de tout autre produit cosmétique fait maison.

- En bain de vapeur afin de purifier les pores de la peau.

Pour les cheveux

Contre les pellicules, les cheveux gras ou en cas de démangeaisons du cuir chevelu, les hydrolats possèdent différentes propriétés pour prendre soin des cheveux. Voici comment les utiliser :

- En eau de rinçage après le shampoing, sur le cuir chevelu pour rééquilibrer le pH et les longueurs
- En spray pour rafraîchir les boucles ou tout simplement pour parfumer les cheveux
- En phase aqueuse pour la réalisation de masques aux poudres, no-poo ou shampoing solide.

Comment utiliser les hydrolats en cuisine ?

Certains hydrolats ont une odeur divine et peuvent être intégrés dans diverses recettes de cuisine pour parfumer les préparations. Dans les smoothies, les cocktails, les sorbets ou les salades de fruits, les hydrolats aromatisent et apportent en même temps leurs bienfaits. Ils peuvent également être intégrés à des vinaigrettes ou des plats en sauce pour profiter de leurs propriétés digestives. Afin de conserver toutes leurs propriétés, le mieux est de les ajouter à froid dans les plats, ou en vaporisation juste avant de

servir. La cuisson risquerait de les dénaturer, de leur faire perdre de la saveur. Laissez parler votre imagination et laissez-vous emporter par les arômes délicats des hydrolats !



HYDROLAT DE LAVANDE

- **Apaisant**
- **Cicatrisant** cutané, antiseptique léger,
- Anti-inflammatoire léger,
- **Anesthésique léger...**
- A ces titres, il est idéal pour un usage en eau démaquillante pour les peaux grasses et/ou irritées, pour nettoyer une plaie, ou en compresse sur un coup de soleil. Il peut servir en cas de douleurs dentaires lors de l'apparition des premières dents chez les

bébés (associé à l'hydrolat de camomille romaine : à parts égales, pulvériser 5 fois par jour sur les gencives). Enfin l'hydrolat de lavande fine est relaxant, **anti-stress et inducteur de sommeil**, il va aussi bien pour un bébé, un enfant qu'un adulte, en bain relaxant (ajouter 3 cuillères à soupe à l'eau du bain)."



HYDROLAT DE MELISSE

- **Sédatif, Apaisant** : il agit sur l'équilibre du système nerveux, permet de calmer les états d'anxiété, de stress, de fatigue nerveuse, d'hyperactivité ou encore d'insomnie.

- **Anti-Inflammatoire, antalgique** : apaise les inflammations cutanées entre autres, en cas de peau irritée ou calmer les douleurs menstruelles ou encore les douleurs des migraines.
- **Tonique Cutané** : adapté aux peaux matures pour sa capacité à lutter contre le vieillissement cutané et à réguler les peaux grasses.
- **Digestif** : Grâce à son action antispasmodique, il lutte contre les crampes d'estomac, et soulage les douleurs abdominales. Il stimule également le foie afin de favoriser la digestion, et permet ainsi d'éviter nausées et vomissements.
- **Antiviral** : prévient les infections hivernales ainsi que les infections virales telles que le zona, l'herpès ou encore la varicelle.



HYDROLAT DE CYNORHODON (GRATTE-CUL)

- Participe aux **défenses naturelles de l'organisme**, soutient le système immunitaire, contribue au bien-être physique.
- Aide à apaiser les coups de froid.
- Est utilisé pour se sentir **plus énergique**, pour la fatigue mentale et physique.
- Aide à maintenir les **articulations** saines et flexibles, la mobilité articulaire et contribuer à prolonger la solidité des articulations.
- En cosmétique il est rafraîchissant, **rajeunissant**, anti-inflammatoire, astringent et **tonifiant**.



HYDROLAT DE CLEMENTINES

- **Stimule l'appétit**
- **Assainissant**, il purifie l'air ambiant.
- **Calme le système nerveux et rééquilibre l'émotionnel**
- **Aide à lutter contre le stress** et à relâcher les tensions
- Favorise l'endormissement



HYDROLAT DE BOURGEONS DE CASSIS

Le bourgeon symbolise la naissance ou la renaissance. Il contient tous les éléments vitaux pour bâtir une nouvelle plante. L'eau florale de Cassis est pleine de cette **énergie vitale**. Cet hydrolat aide à **éliminer les mauvaises vibrations** qui polluent le mental et l'ensemble de l'organisme. Elle apporte l'énergie nécessaire, elle stimule tous les canaux d'énergie, **débloquent les noeuds. Pour aider notre organisme à changer de saison, d'heure**, pour revitaliser notre existence, cet hydrolat de bourgeons de cassis offre un coup de pouce de la nature pour s'adapter aux aléas de la vie.