



Les Hydrolats Aromatiques sont indissociables des Huiles Essentielles de par leurs origines et leurs propriétés. Ils font partie intégrante de l'aromathérapie bien que leur utilisation diffère. On parle d'ailleurs d'**hydrolathérapie**.

Définition :

Les hydrolats sont obtenus lors de la distillation par entraînement à la vapeur d'eau des fleurs, feuilles ou rameaux des plantes aromatiques. Au refroidissement, la vapeur d'eau chargée des molécules aromatiques va donner deux produits bien distincts. Le premier plus léger que l'eau flotte à la surface : c'est l'huile essentielle. Le deuxième, plus lourd, reste au fond du récipient : c'est l'hydrolat aromatique.

C'est donc de l'eau distillée chargée de molécules aromatiques hydrosolubles (moins de 5%). C'est un produit naturel dont les propriétés thérapeutiques sont complémentaires de celles des huiles essentielles. Le terme d'eau florale désigne des hydrolats aromatiques obtenus à partir de fleurs.

Utilisation :

Les hydrolats aromatiques contenant beaucoup moins de molécules aromatiques que les huiles essentielles sont plus doux et ne nécessitent pas les mêmes précautions d'usage.

L'hydrolat n'a pas la même composition biochimique que l'huile essentielle de la même plante. Il ne possède pas nécessairement les mêmes vertus thérapeutiques.

Ils peuvent être facilement utilisés par voie buccale, par voie locale en spray sur une muqueuse, par voie cutanée (visage, corps, cheveux). En cosmétique ils serviront de lotion nettoyante ou tonifiante.

Conservation :

Les hydrolats sont très sensibles à la lumière, à la chaleur ainsi qu'aux contaminations microbiennes.

Les hydrolats aromatiques (HA) purs et sans conservateurs se conserve 1 an au réfrigérateur et deux mois après ouverture. Sinon ils sont instables et se décomposent et deviennent impropre à la consommation.

Achat :

Bien vérifier la qualité lors de l'achat. On trouve sur le marché beaucoup de produits de mauvaise qualité (coupé avec de l'eau, de l'alcool ou des conservateurs)

Bien lire sur le flacon :

La concentration en principes actifs : 1Kg de plante pour 1 litre d'hydrolat aromatique ; l'odeur doit être puissante.

La qualité de l'eau de distillation et des plantes : choisir des hydrolats biologiques ou issus de plantes sauvages.

La fraîcheur et la pureté : les HA ne doivent pas contenir de conservateur, ils doivent être microfiltrés être conditionnés dans des flacons teintés. Bien vérifier la date de fabrication et de péremption.

Dans les pages suivantes nous allons trouver le descriptif de quelques hydrolats couramment utilisés.

Rappel des signalisations des propriétés :

**** propriétés exceptionnelles *** propriétés excellentes ** propriétés secondaires * propriétés faibles

Quelques Hydrolats Aromatiques et leurs applications

Achillée Millefeuille (Achilée Millefolium)

Odeur : agréable de sous-bois et de feuille - **Aspect :** liquide, limpide

Saveur : végétale et persistante en bouche

Propriétés : apaisantes, purifiantes, cicatrisantes*** Anti-inflammatoire, antinévralgique***

Utilisation : comme lotion du visage et pour les peaux grasses.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau matin/soir	Contre la cellulite. Action drainante Névrалgie faciale
Voie locale	Vaporiser sur la peau ou en compresse. En massage	Pour soigner les plaies ; le prurit et les allergies
Lotion cosmétique visage	Vaporiser sur la peau ou une compresse	Contre l'acné et la couperose

Basilic Tropical (Ocimum Basilicum)

Odeur : suave et aromatique typique du basilic - **Aspect :** liquide, limpide.

Saveur : aromatique typique du basilic

Propriétés : antispasmodique nerveux et digestif***

Utilisation : contre le stress ; la nervosité ; l'aérophagie, les spasmes digestifs

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau 3/jour	Digestion. Troubles hépatiques. Aérophagie. Nausées. nervosité

Bleuet (Centorea Cyanus)

Odeur : douce de foin et légèrement citronnée - **Aspect :** liquide limpide incolore

Propriétés : décongestionnant et anti-inflammatoire oculmaire.

Utilisation : pour soigner les yeux fatigués, irrités ou allergiques.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie locale	En compresse	Irritation des yeux. Conjonctivite
Lotion cosmétique	En vaporisation En vaporisation	Sur visage et cou pour tonifier Après soleil sur le corps (appliquer ensuite une huile après soleil)

Camomille Allemande ou Matricaire (Chamomilla recutita)

Odeur : douce ; miellée ; herbacée - **Aspect :** Liquide limpide incolore

Propriétés : anti-inflammatoire cutané et muqueux. Antiallergique***

Utilisation : dermatologique. Ophtalmique. Respiratoire. Digestive.

Application	Mode d'utilisation	Indications.
Voie locale	Vaporisation. Massages	Allergie au soleil. irritations
Voie orale	1 cuillère à soupe 3 fois/jour	Acidité gastrique
Voie locale	Collutoire gouttes nasales	Muqueuses enflammées

Camomille romaine ou noble (Chamomilla nobile)

Odeur : florale et miellée. Légèrement fruitée - Aspect : liquide limpide incolore

Propriétés : calmant dermatologique et nerveux

Utilisation : dermatologique. Inflammations oculaire. Eczéma. Psoriasis. Nervosité des enfants

Application	Mode d'utilisation	Indications.
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau 3 fois par jour	Digestion difficile
Voie locale	Vaporisation. Compresses. massages	Irritations cutanées. Psoriasis
Lotion visage et cosmétique	Vaporisation sur peau Compresses	Tonique peau sèche Conjonctivite. Irritation yeux
Bain	2 verres d'HA dans le bain	Eczéma
Soins des cheveux	HA sur cheveux rincés. Massez. séchez	Cheveux clairs

Cannelle de Ceylan (Cinnamomom Zeylanicum)

Odeur : puissante, chaude, épicée et sucrée. - Aspect : liquide limpide incolore

Saveur : chaude et épicée.

Propriétés : stimulant général***. Anti infectieux intestinal***. Purifiant et tonique cutané***

Utilisations : gastro entérite. Colite. Fatigue. Peaux fatiguées et manquant de tonus.

Application	Mode d'utilisation	Indications.
Voie orale	2 cuillères à café HA dans un verre d'eau	Fatigue. Infection intestinale
Voie locale	En vaporisation. En massage. Diluer à 50% avec HA rose de Damas	Peau fatiguée et manquant de tonus. Bactéricide. Virucide. Antifongique contre les infections cutanées.
Lotion visage et cosmétique	En vaporisation : Ne pas vaporiser pur sur le visage (dermocaustique). S'utilise dilué à 20% dans les crèmes et laits visage et à 50% dans les crèmes et laits corps	Assainit la peau Tonifie et raffermis les tissus Apporte une note épicée à vos crèmes maisons.

Ciste (Cistus lanadiferus)

Odeur : puissante. Ambrée. Boisée aux notes de miel - Aspect : liquide limpide incolore

Propriétés : régénérant cutané. Hémostatique. Cicatrisant.

Utilisation : pour les peaux matures, ridées, irritées. Coupures. Soins après rasage.

Application	Mode d'utilisation	Indications.
Voie locale	En vaporisation. Sur compresse. En massage	Stopper les saignements des plaies ou hémorragie. Pour traiter la couperose
Lotion visage et cosmétique	Vaporiser sur la peau ou sur compresse	Astringent après rasage. Antirides. Acné. Nettoyant de la peau abimée Tonifier la peau : appliquer sur le visage et le cou nettoyés puis appliquer votre crème

Cyprès (*Cupressus sempervirens*)

Odeur : fraîche, très boisée, légèrement fumée. - **Aspect :** liquide limpide incolore.

Propriétés : Vasoconstricteur. Décongestionnant veineux***

Utilisation : contre les varices, hémorroïdes. Couperose. Jambes lourdes.

Application	Mode d'utilisation	Indications.
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau	Jambes lourdes
Voie locale	Vaporisation. Massage	Jambes lourdes
Lotion visage et	Vaporisation sur la peau	Couperose. Acné. Hémorroïdes

Eucalyptus Globuleux (*eucalyptus globulus*)

Odeur : puissante, aromatique, fraîche, caractéristique. - **Aspect :** liquide limpide incolore

Propriétés : antiseptique et rafraichissant***

Utilisation : contre angines. Sinusite. Rhinite. Orgelet. conjonctivite

Application	Mode d'utilisation	Indications.
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau 3fois/jour	Pathologies hivernales
Voie locale	Vaporisation. Compresse	Orgelet. conjonctivite
Lotion visage et cosmétique	Vaporisation. Compresse	Pour purifier et vivifier les peaux grasses et les peaux à problèmes.

Genévrier (*juniperus communis*)

Odeur : très boisée, légèrement poivrée. - **Aspect :** liquide limpide incolore

Propriétés : diurétique. Antirhumatismal. Antalgique***

Utilisation : contre la cellulite. La rétention d'eau. Les rhumatismes.

Application	Mode d'utilisation	Indications.
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau 3fois/jour	Cellulite. Rétention d'eau. rhumatismes
Voie locale	Vaporisation. Massages	raideurs
Lotion visage et cosmétique	Vaporisation. Compresse	Acné. Nettoyage peau grasse.

Hélichryse Italienne ou Immortelle (*Helichrysum Italicum*)

Odeur : intense, enivrante, sèche aux notes de foin, de curry et de miel. - **Aspect** liquide limpide incolore

Propriétés : fluidifiant sanguin***. Cicatrisant***. Anticoagulant**. Détoxiquant*

Utilisation : contre la couperose. Hématomes. Peaux irritées et congestionnées. Coup de soleil. Eczéma

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau - 3fois/jour	Aide à la résorption des hématomes
Voie locale	Vaporisation. Compresse	Anti hématomes
Lotion visage et cosmétique	Vaporisation. Compresse	Acné. Couperose. Nettoyage peaux grasses

Laurier noble (*Laurus nobilis*)

Odeur : puissante, aromatique, fraîche et épicée, caractéristique du Laurier. - **Aspect :** liquide limpide incolore. - **Saveur :** rafraîchissante, aromatique, épicée, intense.

Propriétés : Purifiant et antiseptique***

Utilisation : contre les aphtes ; l'acné ; pour l'hygiène dentaire ; le soin des peaux mixtes et grasses.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau	Immunostimulant
Voie orale	Bains de bouche	Aphtes, stomatites, névralgies dentaires
Voie locale	Vaporisation – compresses Massages	Rhumatismes ; lavage d'ulcère ; lavage blessures
Lotion visage cosmétique	Vaporisation - compresses	Acné ; tonique peaux mixtes ou grasses
Soins cheveux	HA sur cheveux rincés ; massez ; séchez.	Tonifier les cheveux.

Lavande vraie ou lavande fine (*lavandula vera*).

Odeur : suave, fraîche, aux notes herbacées. - **Aspect :** liquide limpide incolore - **Saveur :** très rafraîchissante, très florale.

Propriétés : anti-inflammatoire ; calmant ; adoucissant ; cicatrisant***

Utilisation : contre les brûlures ; les coups de soleil ; les piqures d'insectes ; traitement des boutons ; petites plaies cicatrisant mal ; irritation de la peau ; peaux acnéique et grasse.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau	Gorge irritée ; calmant
Voie locale	Vaporisation - Compresses	Peau irritée ; traitement plaie et piqures
Lotion visage cosmétique	Vaporisation - Compresses	Acné ; couperose ; après rasage ; adoucissant peau
Bain	2 verres dans le bain	Calmant
Soins cheveux	HA sur cheveux rincés. Massez ; séchez	Poux

Menthe poivrée (*mentha piperita*)

Odeur : puissante, fraîche, mentholée, aux notes sucrées. - **Aspect :** liquide limpide incolore - **Saveur :** très rafraîchissante, mentholée, légèrement sucrée.

Propriétés : rafraîchissant ; tonique ; astringent***.

Utilisation : contre les démangeaisons ; bouffées de chaleur ; transpiration excessive ; peaux fatiguées et ternes. Après soleil. Digestive

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau.	Digestive. Rafraîchissante.
Voie locale	Vaporisation - Compresses	Après soleil. Jambes lourdes. démangeaisons
Lotion visage cosmétique	Vaporisation - Compresses	Après rasage. Coups de soleil. Peau fatiguée : Vaporisez sur le visage et le cou après les avoir nettoyé. Appliquez immédiatement après une crème ou une huile

Fleur d'Oranger ou néroli (*citrus aurantium*)

Odeur : florale, douce, finement fruitée. - Aspect : liquide limpide incolore.

Saveur : douce et florale.

Propriétés : calmant nerveux. Apaisant, régénérant cutané***

Utilisation : Nervosité et insomnie des enfants. Peaux sèches.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau.	Nervosité, insomnie (surtout pour les enfants)
Voie locale	Vaporisation - Compresses	Régénérant peau
Lotion visage cosmétique	Vaporisation - Compresses	Tonique toutes peaux

Romarin à Verbénone (*rosmarinus officinalis* ABV)

Odeur : fraîche, aromatique et herbacée, aux notes miellées. – Aspect : liquide limpide incolore.

Saveur : rafraîchissante, puissante, aromatique.

Propriétés : dépuratif hépatique et cutané. Mucolytique***. Tonique nerveux et capillaire**.

Utilisation : purification de la peau. Acné. Soins des cheveux. Embarras hépatique.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau. 3 fois/jour	Troubles hépatobiliaires. Digestion.
Voie locale	massage	Crampes musculaires
Lotion visage cosmétique	Vaporisation - Compresses	Antirides. Acné
Soins cheveux	HA sur cheveux rincés. Massez ; séchez	Chute des cheveux. Pellicules. Cheveux gras.

Rose de Damas ou eau de rose (*Rosa Damascena*).

Odeur : fleurie, fraîche, enivrante et subtile. – Aspect : liquide limpide incolore.

Saveur : rafraîchissante, fleurie.

Propriétés : astringent. Adoucissant. Régénérant. Antivieillessement cutané.

Utilisation : peaux matures. Peaux irritées, ridées.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau.	Frigidité/impuissance. Insomnie. Nervosité
Voie locale	Vaporisation - Compresses	Allergies cutanées. Eczéma.
Lotion visage cosmétique	Vaporisation - Compresses	Rougeurs. Couperoses. Tonifiant peaux sèches. Régénérant peaux ridées. Irritations oculaires. Irritations peau de bébé.

Sarriette des montagnes (*saturja montana*)

Odeur : puissante, aromatique, épicée, caractéristique. – **Aspect** : liquide limpide incolore.

Saveur : aromatique, épicée, piquante, chauffante.

Propriétés : anti-infectieux très puissant de la sphère bucco-dentaire et gastro-intestinale****
Antifongique**. Tonique nerveux**.

Utilisation : aphtes. Gingivite. Angines. Mycoses. Diarrhées infectieuses. Colites. Fatigue nerveuse.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau	Gargarismes. Hygiène dentaire. Infections intestinales. Digestion. Mycoses. Asthénie.
Voie locale	Vaporisation - compresses	Infections cutanées. Mycoses.
Lotion visage cosmétique	Vaporisation. - Compresses	Peaux grasses. Acné.

Sauge officinale (*salvia officinalis*).

Odeur : puissante, aromatique, fraîche et herbacée. - **Aspect** : liquide limpide incolore.

Saveur : rafraîchissante, aromatique.

Propriétés : régulateur hormonal. Troubles circulatoires. Anti transpirant***. Douleurs articulaires**.

Utilisation : problèmes de peau liés à la ménopause. Transpiration excessive. Bouffées de chaleur. Règles douloureuses. Troubles circulatoires dus au système hormonal. Cholestérol. Aphtes. Infections buccales.

Application	Mode d'utilisation	Indications.
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau	Equilibre féminin ; bouffées de chaleur ; sueur excessive ; digestion ; aphtes.
Voie locale	Vaporisation – compresses massages	Varices ; jambes lourdes ; articulations
Lotion visage cosmétique	Vaporisation - compresses	Peaux à problèmes. rides
Soins cheveux	HA sur cheveux rincés. Massez ; séchez	Chute des cheveux. Brillance.

Arbre à Thé ou tea tree (*melaleuca alternifolia*)

Odeur : aromatique, fraîche, herbacée, avec des notes vertes. – **aspect** : liquide limpide incolore.

Saveur : rafraîchissante, herbacée.

Propriétés : anti-infectieux cutané majeur. Antifongique. Purifiant***

Utilisation : acné. Infections cutanées. Mycoses. Hygiène buccale.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau.	Bains de bouche. Infections et inflammations dentaires. Mycoses
Voie locale	Vaporisation - compresses	Infections et mycoses cutanées.

Verveine citronnée ou verveine odorante (*lippia citriodora*)

Odeur : puissante, fraîche, citronnée – **Aspect :** liquide limpide incolore. - **Saveur :** rafraîchissante, herbacée aux notes citronnées.

Propriétés : Rafrachissante. Adoucissante. Calmante cutanée et nerveuse. Tonique, cicatrisante***

Utilisation : Peaux grasses. Lotion après rasage. Eau de toilette. Nervosité. Anxiété. Anti-inflammatoire. Antiviral et anti bactérien.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau	Digestive. Spasmes. Coliques. Drainage
Voie locale	Vaporisation – compresses massages	Traitement des douleurs
Lotion visage cosmétique	Vaporisation - compresses	Lotion apaisante. Soins visage tonique et raffermissant.
Bain	2 verres dans le bain	Adoucissant. Relaxant.

Thym vulgaire à linalol (*thymus vulgaris linaloliferum*)

Odeur : puissante, fraîche, aromatique, aux notes miellées. **Aspect :** liquide limpide incolore. **Saveur :** rafraichissante et aromatique.

Propriétés : anti infectieux et antimycosique***

Utilisation : peaux à problème. Acné. Furoncles. Infections ORL.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau.	Immunostimulant. Asthénie nerveuse. Infections buccales. Purifiant intestinal.
Voie locale	Vaporisation - Compresses	Impétigo. dermatites
Bain	2 verres dans le bain	Protection contre la grippe

Thym vulgaire à Thymol (*thymus vulgaris thymoliferum*)

Odeur : puissante, fraîche, aromatique, aux notes miellées. **Aspect :** liquide limpide incolore. **Saveur :** rafraichissante et aromatique.

Propriétés : anti infectieux puissant****

Utilisation : infections ORL de l'adulte, intestinales, urinaires.

Application	Mode d'utilisation	Indications
Voie orale	2 cuillères à café dans un verre d'eau	Infections : intestinales, respiratoires, urinaires. Asthénie. Digestion
Voie locale	Vaporisation - Compresses	Douleurs rhumatismales. tonifiant
Lotion visage cosmétique	Vaporisation - Compresses	Peaux sèches
Soins cheveux	HA sur cheveux rincés. Massez ; séchez	Pour la douceur des cheveux.

Bibliographie :

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale : Dr Michel Faucon

Dictionnaire complet d'aromathérapie : Dr Jean-Philippe Zahalka

L'aromathérapie : Dr Jean Valnet