

Jean-Philippe Zahalka  
Docteur en Pharmacie

DICTIONNAIRE COMPLET DE

# 70 HYDROLATS ET EAUX FLORALES



dauphin  
ÉDITIONS 

# SOMMAIRE

Introduction	9
<b>1<sup>re</sup> partie : QUELQUES RAPPELS SUR LES HYDROLATS</b>	<b>13</b>
<b>1 ORIGINE</b>	<b>14</b>
<b>1- La plante aromatique</b>	<b>15</b>
Définitions	16
La genèse de l'essence	16
- <i>La photosynthèse</i>	16
- <i>L'influence de l'environnement sur la photosynthèse</i>	16
- <i>La notion de chémotype</i>	17
Mode d'extraction de l'huile essentielle et de l'hydrolat	17
- <i>La distillation</i>	17
- <i>Cas particulier des agrumes</i>	22
Différence entre hydrolat et huile essentielle	23
- <i>Au niveau des propriétés</i>	23
- <i>Au niveau de l'utilisation</i>	23
- <i>Au niveau des contre-indications</i>	23
- <i>Au niveau du rendement</i>	24
- <i>Au niveau de la conservation</i>	24
<b>2. La plante non aromatique</b>	<b>24</b>
<b>2 PROPRIÉTÉS DES HYDROLATS</b>	<b>26</b>
<b>1. Propriétés physiques</b>	<b>26</b>
- <i>La solubilité</i>	26
- <i>Autres critères physiques</i>	27

<b>2. Propriétés et composition chimique</b>	<b>27</b>
<b>3. Analyse de l'hydrolat</b>	<b>28</b>
<b>4. Propriétés thérapeutiques</b>	<b>30</b>
- <i>Antibactérien</i>	30
- <i>Anti-inflammatoire</i>	30
- <i>Digestif</i>	30
- <i>Cicatrisant, apaisant</i>	30
- <i>Antifongique</i>	30
- <i>Activateur, décongestionnant</i>	30
- <i>Draineur</i>	31
- <i>Pulmonaire</i>	31
- <i>Calmant nerveux</i>	31
- <i>Antirhumatismal</i>	31
- <i>Hormonal</i>	31
<b>5. Propriétés cosmétiques et usages domestiques</b>	<b>31</b>

### **3 CRITÈRES DE QUALITÉ ET RECOMMANDATIONS POUR L'UTILISATEUR** **33**

<b>1. Conditions d'achat et mise en garde du consommateur</b>	<b>33</b>
- <i>Les HA obtenus à partir de végétaux purs et certifiés</i>	33
- <i>Les autres dénominations</i>	34
- <i>L'étiquetage</i>	35
<b>2. Utilisations</b>	<b>36</b>
Voie interne	36
Voie externe	36
<b>3. Conservation</b>	<b>37</b>
Pour le fabricant	37
Pour l'utilisateur	38
<b>4. Précautions d'emploi, contre-indications</b>	<b>38</b>
Précautions d'emploi	39
Contre-indications	39

**2<sup>e</sup> partie : MONOGRAPHIES** 41

10 hydrolats aromatiques indispensables à détenir dans son armoire  
à pharmacie 42

Informations pour le lecteur 43

70 hydrolats et eaux florales de A à Z 45

**3<sup>e</sup> partie : 100 PATHOLOGIES TRAITÉES  
PAR LES HYDROLATS ET LES EAUX FLORALES** 155

**4<sup>e</sup> partie : 14 FORMULES COSMÉTIQUES TRAITÉES  
PAR LES HYDROLATS ET LES EAUX FLORALES** 195

**5<sup>e</sup> partie : ANNEXES** 201

Lexique médical, botanique et pharmaceutique 202

Liste alphabétique des hydrolats : français - latin 212

Liste alphabétique des hydrolats : latin - français 213

Index des hydrolats et eaux florales 214

Index thérapeutique 216

Bibliographie 223

Adresses pratiques 224



Monsieur Zahalka dans son officine à Paris

## INTRODUCTION

Dans l'ouvrage précédent « **Dictionnaire complet d'aromathérapie** », un chapitre assez bref est consacré à quelques hydrolats aromatiques. Face à l'explosion de l'aromathérapie aujourd'hui, et la place qu'elle prend désormais dans la médecine, il m'a semblé important de consacrer un ouvrage entier sur les hydrolats. En adoptant la même démarche, le « **Dictionnaire d'Hydrolathérapie** » est parfaitement complémentaire du premier et vraiment indispensable pour les passionnés d'aromathérapie.

Produits en même temps que les HE, **les hydrolats font partie intégrante de l'aromathérapie**. Ils trouvent la même origine et la même technique d'extraction que les HE. La pharmacopée les définit de la manière suivante : « **Ce sont des eaux chargées par la distillation des principes volatils des végétaux** ».

Le terme d'hydrolat provient du latin *hydro* (eau) et du vieux français *lat* (lait), car cette substance présente une apparence laiteuse dans les quelques minutes qui suivent la distillation. Il s'applique à **toutes les parties** de la plante aromatique distillée comme les feuilles, les aiguilles, l'écorce ou les racines. Ceux obtenus par distillation **uniquement à partir des fleurs** ont une appellation particulière : ce sont les « **eaux florales** ».

Rappelons-nous que la distillation d'une plante aromatique conduit à l'élaboration de deux produits différents :

- **L'huile essentielle (HE)** : c'est la phase surnageante (couleur jaune et transparente), liposoluble, plus légère que l'eau et constituée de molécules aromatiques volatiles de la plante. On l'appelle le « distillat ».
- **L'hydrolat aromatique (HA)** : c'est la phase aqueuse, hydrosoluble, plus lourde, située en dessous de l'HE, au fond de l'essencier. On l'appelle (à tort) le « résidu ».

Ces deux composés, issus de la distillation d'une même plante ont pourtant des différences :

- au niveau de leur composition biochimique.
- au niveau de leur propriété thérapeutique et de leur utilisation.

- au niveau de leur concentration en principes actifs, puisque l'HA ne renferme que **0,1 % maximum** de molécules hydrosolubles de son HE. Le reste, c'est de l'eau, mais une eau chargée de sa mémoire et celle du végétal, chargée de tous les principes volatils hydrosolubles de celui-ci que l'on ne retrouve pas dans l'HE.

Ces deux produits bien différents ont des utilisations toutes aussi différentes mais qui en font des produits parfaitement complémentaires pour de nombreux soins de la peau et des muqueuses principalement.

C'est en raison de ces différences que l'on parle d'**hydrolathérapie** (thérapie par les hydrolats ou « eaux florales »), par rapport à l'aromathérapie.

Dans l'Égypte antique, il y a 4 000 ans, et depuis l'Antiquité les eaux florales étaient très appréciées. Elles étaient utilisées comme eaux parfumées pour imbiber des tissus, dans des repas fastueux, sur le corps, ou en gargarismes. Il faut noter que l'eau de rose était très prisée par les femmes. L'obtention de ces eaux florales était rudimentaire, et les alambics comme ceux ayant été retrouvés au Pakistan étaient très imparfaits.

Le véritable terme d'hydrolat apparaît au XIII<sup>e</sup> siècle et la technique de la distillation ne cesse de progresser et de se répandre. C'est surtout au XVIII<sup>e</sup> siècle que les hydrolats ont véritablement atteint leur apogée. Les auteurs de l'époque en dénombreaient alors environ deux cents. Malheureusement ils furent surpassés par les huiles essentielles plus concentrées, plus recherchées et plus coûteuses. L'absence d'intérêt commercial pour les hydrolats s'est traduite pour beaucoup d'entre eux, par leur rejet en fin de distillation de la plante aromatique. Seules les eaux de rose, de lavande, d'oranger et de camomille furent conservées pour leurs vertus apaisantes, cosmétiques ou culinaires.

Comme je l'ai indiqué lors de mon premier ouvrage, il a fallu un grand nombre d'années pour faire reconnaître au grand public et au monde médical les vertus extraordinaires des huiles essentielles. Celles-ci depuis une dizaine d'années ont pris un essor considérable dépassant toutes nos espérances. Les techniques modernes et l'art de la distillation très développé aujourd'hui avec un souci permanent d'utiliser des plantes d'une qualité irréprochable, ont donné des huiles essentielles de très grande qualité, et par la même occasion... des hydrolats de grande valeur thérapeutique.

Bien qu'ayant découvert très tôt leurs nombreuses vertus, je me suis au début heurté au fait que les HE, peu développées à l'époque, ne me permettaient pas d'avoir des HA de bonne tenue, et leur conservation était difficile.

Maintenant, avec la production d'HE de qualité, un grand avenir s'ouvre aux HA, avec une production et une variété en augmentation constante. Je constate par ailleurs, que mes clients reviennent réjouis d'avoir utilisé des substances parfaites sans aucuns effets secondaires ni contre indications, avec une utilisation (dans certains cas) plus souple, plus facile et plus adaptée notamment en pédiatrie et vis-à-vis de personnes fragiles.

Les HA constituent une alternative thérapeutique très intéressante à combiner avec d'autres thérapies complémentaires. C'est un produit original, différent de l'HE car **ce n'est pas de l'HE ajoutée à l'eau**, mais un produit qui renferme la subtilité de la plante tout en apportant un **message**: celui l'eau et de la plante, et une force: celle de l'eau unie à celle de la plante. Ce sont des extraits végétaux d'une grande pureté qui présentent de grandes qualités de guérison similaires à celles de l'HE, mais avec des différences, tant au niveau physico-chimique qu'au niveau thérapeutique, et que je vous propose d'étudier en détail.

Je suis convaincu que dans les prochaines années les HA vont faire parler d'eux, non par un effet de mode, mais par des résultats thérapeutiques de plus en plus probants. Actuellement la communauté scientifique s'y intéresse en analysant avec des méthodes modernes, leur composition et leur mode d'action et en produisant des rapports pertinents. Les étudiants élaborent aussi de nombreuses thèses sur les HA et les thérapeutes commencent à les utiliser.

Chers amis lecteurs, j'espère à travers cet ouvrage vous faire découvrir, comme je l'ai fait pour l'aromathérapie, les nombreuses applications médicales que recèle l'Hydrolathérapie.

Jean-Philippe Zahalka  
Docteur en Pharmacie



• PREMIÈRE PARTIE •

# Quelques rappels sur les hydrolats

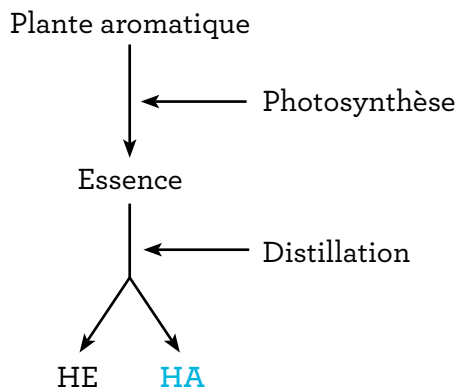
## 1

## ORIGINE

Les hydrolats proviennent de deux catégories de plantes :

- **Les plantes aromatiques** appelées : « **plantes à essence** » qui après distillation vont donner l'huile essentielle (HE) et l'**hydrolat aromatique (HA)**.
- **Les plantes non aromatiques** qui après distillation vont donner uniquement l'**hydrolat**, c'est le cas notamment de l'eau de bleuet ou l'eau d'hamamélis.

## 1. LA PLANTE AROMATIQUE



## DÉFINITIONS

C'est cette substance capitale, **l'essence**, contenue dans certains organes de la plante (poils sécréteurs, cellules, canaux, feuilles) qui, après distillation va donner l'HE et l'HA. Avant d'étudier en détail cet hydrolat aromatique, j'aimerais vous parler de la plante aromatique à l'origine de l'essence.

La plante aromatique est une plante qui contient des molécules aromatiques volatiles ou odorantes dans un ou plusieurs organes producteurs (o.p) que sont les feuilles, les fleurs, les fruits, les graines, l'écorce, les racines. Pour être distillée, la plante aromatique doit renfermer une quantité suffisante de molécules aromatiques.

Celles-ci sont contenues dans des systèmes sécréteurs :

- Les poils sécréteurs (ex : Lavande)
- Les cellules sécrétrices (ex : Boldo)
- Les poches schizogènes (ex : Millepertuis)
- Les poches schizolysigènes (ex : Oranger)
- Les canaux sécréteurs (ex : Carotte)

Les plantes aromatiques capables de synthétiser une essence sont peu nombreuses. Parmi les 800 000 espèces végétales, seules 10 % en sont capables ! Parmi les familles aromatiques les plus représentatives, je citerai :

- **Les Abiétacées** représentées par les Conifères (Sapins, Cèdres, Pins).
- **Les Apiacées** dont les fruits sont particulièrement riches en essence (Aneth, Angélique, Coriandre, Cumins, Anis vert).
- **Les Astéracées** (20 000 espèces) qui constituent les herbes pour la plupart (Tanaïsie, Inule, Armoïse).
- **Les Cupressacées** (Cypripès, Genévrier, Thuya).
- **Les Ericacées** (Gaulthérie, Lédon).
- **Les Lamiacées** (Lavandes, Thym, Romarin, Menthe, Marjolaine, Sarriette, Mélisse, Sauges).
- **Les Lauracées** (Cannelle, Laurier, Ravensare, Bois de rose, Camphrier).
- **Les Myrtacées** (Eucalyptus, Giroflier, Myrte, Niaouli, Tea tree, Cajepu).
- **Les Poacées** (Citronnelle, Palma rosa, Vétiver, Verveine, Lemon-grass).
- **Les Rutacées** qui forment tous les citrus (Citron, Pamplemousse, Mandarine, Oranger bigarade).

## LA GENÈSE DE L'ESSENCE

### *La photosynthèse*

La formation des essences végétales est totalement tributaire du rayonnement solaire par un mécanisme appelé **photosynthèse**. Leur qualité, leur rendement et leur nature seraient altérés si l'ensoleillement était absent ou diminué et cela impliquerait même une variation biochimique au sein d'une même espèce. On a bien compris, tout le métabolisme végétal repose sur la photosynthèse.

La chlorophylle utilise l'énergie solaire (photons) pour donner avec l'eau : l'hydrogène et l'oxygène. L'oxygène étant rejeté dans l'air, l'hydrogène combiné au gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) absorbé par la plante participe à la formation de **sucre**. À partir de ces sucres, le métabolisme cellulaire des plantes aromatiques emprunte deux chemins :

- **les terpènes** pour donner les monoterpènes, les sesquiterpènes et les diterpènes qui par oxydoréduction génèrent les *alcools, phénols, aldéhydes, cétones, esters, éthers, acides...*
- **les phénylpropanes** qui génèrent les *phénols, les acides, les coumarines, etc.*

Tous ces composés sont donc des **molécules aromatiques** qui forment les grandes familles biochimiques point de départ des innombrables propriétés des Huiles Essentielles et des Hydrolats. Elles sont la base de l'aromathérapie et de l'hydrolathérapie.

### *L'influence de l'environnement sur la photosynthèse*

Comme je le rappelle souvent lors de conférences ou diverses émissions, je considère chaque plante comme un petit laboratoire synthétisant des molécules chimiques avec une précision et une rigueur étonnante ! Les plantes ont comme les humains une double mission : survivre et transmettre. Le végétal, comme tous les êtres vivants choisit toujours la configuration la plus avantageuse pour sa pérennité. Il s'adapte à toutes les situations et cela depuis des millions d'années d'expérience avec des successions de transformations moléculaires complexes pour assurer sa survie et celle de sa descendance offrant ainsi à l'homme cet immense réservoir thérapeutique naturel.

Au gré des changements de saisons, de l'intensité lumineuse, de son stade végétatif, de l'humidité ou de l'altitude, la photosynthèse va modifier la biochimie végétale pour assurer une protection idéale à la plante.

Par exemple :

- Le thym vulgaire, synthétise du *géraniol* l'hiver, et de l'*acétate de géranyle* l'été.
- La sarriette des montagnes synthétise davantage d'*hydrocarbures terpéniques* l'hiver, et en fin d'été elle est riche en *carvacrol*.
- La menthe poivrée synthétise après la floraison un fort pourcentage de cétones neurotoxiques (*menthone, iso-menthone*), d'où la nécessité d'effectuer la récolte avant.

Ainsi, la plante aromatique utilise ses essences pour faire face aux diverses agressions comme les parasites ou le climat.

### La notion de chémotype

On vient de voir qu'une même espèce est capable suivant les conditions climatiques et les saisons d'élaborer des molécules chimiques différentes. Il en sera de même pour une même espèce qui évoluera dans des régions soumises à des conditions climatiques, un sol, une altitude radicalement différente. Ce fait est dû à des variations dans l'expression des gènes de l'espèce. Cette variation chimique génère au sein d'une même espèce la notion de **chémotype ou spécificité biochimique, une notion capitale en aromathérapie et en hydrolathérapie**. Nous avons l'exemple de l'HE de Romarin officinale qui donne 3 chémotypes (voir la monographie). Il en est de même pour l'HE de Basilic exotique qui donne 2 chémotypes (à thymol, à linalol). La notion de chémotype s'adresse également aux hydrolats, la distillation obéissant aux spécificités biochimiques de l'espèce conduira à l'HA de l'HE chémotypée (HA de Basilic à linalol, par exemple).

## MODE D'EXTRACTION DE L'HE ET DE L'HA

### La distillation

La distillation des plantes aromatiques est un terme courant désignant un simple procédé d'entraînement des substances à la vapeur d'eau. Cette méthode d'extraction permettant l'obtention des eaux florales et des hydrolats est la même que celle utilisée pour extraire les huiles essentielles. Ce principe de l'entraînement à la vapeur d'eau utilisant l'alambic est une technique très ancienne héritée du monde arabe (IV<sup>e</sup> siècle) qui a beaucoup évolué de nos jours (voir paragraphe suivant), mais qui n'a rien changé dans son principe, car c'est le procédé le mieux adapté pour extraire les essences des végétaux aromatiques.

**a) Critères de qualité.** La distillation est un véritable art, qui doit être mis au service de la qualité. Trois paramètres entre en ligne de compte :

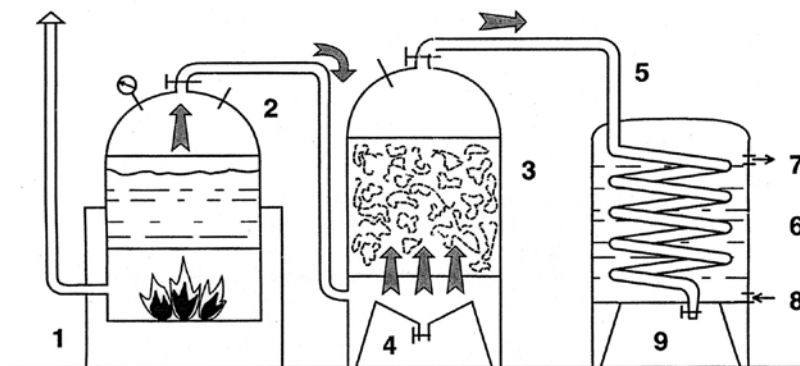
- **L'état de la plante :** le choix d'une culture propre sans pesticide est une condition indispensable. Il faut savoir que la contamination par des résidus de pesticides organochlorés est fréquente dans des cultures intensives de plantes aromatiques. Je pensai naïvement que les molécules de synthèse non aromatiques contenues dans les pesticides ne passaient pas la barrière de la distillation. En fait on a retrouvé des résidus de HCH et de DDT dans des échantillons d'HE analysés. La culture doit donc être d'une grande rigueur en utilisant des fertilisants naturels qui maintiennent un taux d'humus dans le sol pour renforcer les défenses naturelles de la plante contre les maladies parasitaires, sans avoir recours aux engrais de synthèse et aux pesticides. C'est ainsi que le label AB, est un label officiel de qualité qui garantit le respect des règles de culture, de préparation et de contrôle définies par la réglementation d'Agriculture Biologique. Les plantes sauvages cueillies, sont aussi soumises à des règles strictes (zone naturelle obligatoire).
- **L'équipement adéquat** pour conduire à une distillation optimale : la qualité de l'alambic est primordiale (en inox ou en cuivre), de taille petite (< 1 500 litres). Seuls les petits alambics artisanaux fournissent une qualité optimale pour une utilisation médicale.
- **Le savoir-faire et le soin apporté par le distillateur :** la complexité d'une distillation qui répond à de nombreux critères (température, durée, pression, lois physiques), doit être réservée à un véritable artiste. Ce savoir-faire exige une passion, une rigueur et une honnêteté sans bornes... J'ai eu la chance de rencontrer des distillateurs (comme Laurent Gautun, *Essenciagua*) qui m'ont fait partager leur passion.

**b) Mécanisme.** Pour bien comprendre la fabrication de l'hydrolat, je me permets de vous rappeler les différentes étapes de la distillation, sans quoi l'aromathérapie et l'hydrolathérapie n'existeraient pas ! Prenons pour exemple le cas d'une distillation traditionnelle celle de la **distillation par entraînement à la vapeur d'eau**, qui utilise les fleurs, les feuilles ou les rameaux des plantes aromatiques.

Lors du processus de ce type de distillation, il faut attendre plus de 20 minutes avant que la vapeur n'ait pu commencer l'extraction de l'essence contenue dans les organes de la plante aromatique. Ce n'est qu'après une demi-heure que l'on peut apercevoir les premières fractions moléculaires aromatiques qui vont ainsi se succéder jusqu'à épuisement de la plante. C'est aussi après une demi-heure de distillation que la vapeur d'eau dans une tubulure appelée serpentín revient à l'état liquide sous la forme d'une eau de distillation.

Les HA sont récoltés pendant une durée d'une heure de sorte que la richesse de celui-ci offre une fragrance importante et caractéristique de la plante aromatique distillée.

L'appareil à distiller ou alambic sert à l'extraction quantitative et qualitative des HE.



1. Foyer. - 2. Chaudière. - 3. Vase à fleurs. - 4. Vidange de condensation. - 5. Col de cygne. - 6. Réfrigérant avec serpentín. - 7. Sortie d'eau chaude. - 8. Arrivée d'eau froide. - 9. Sortie de l'essence et de l'hydrolat pour décantation dans l'essencier.

Regardez le schéma ci-dessus : Les plantes aromatiques sont mises dans un alambic (en inox ou en cuivre) remplie d'eau pure (3). Sous l'effet de la cuisson la vapeur générée par l'eau en ébullition (2) imprègne et traverse la matière végétale (3), dissout et vaporise les molécules aromatiques. Cette vapeur d'eau chargée d'essence est entraînée (5) vers le serpentín réfrigérant (6), la condensation s'effectue progressivement. À la sortie du réfrigérant (9), la vapeur d'eau chargée de molécules aromatiques va constituer deux liquides bien distincts au sein d'un essencier appelé « vase florentin » :

- Le premier plus léger que l'eau flotte à la surface ; c'est **l'huile essentielle (HE)**. Pure et naturelle, elle ne contient aucun corps gras, c'est la phase lipophile de couleur jaune clair constituée de molécules volatiles de la plante.
- Le deuxième, plus lourd reste au fond du récipient ; c'est **l'hydrolat aromatique (HA)**. C'est la phase aqueuse qui contient la fraction moléculaire hydrosoluble de la plante et 0,1 % de molécules hydrosolubles de son HE.

La différence de densité entre les deux liquides permet une séparation facile :

- L'HE est recueillie dans des flacons de verre et stabilisée durant 1 mois à 1 an suivant les plantes aromatiques ; ce repos est indispensable pour qu'elle prenne ses caractéristiques propres avant son utilisation thérapeutique.
- L'HA est également conservé car il contient des molécules aromatiques en faible quantité, à l'état hydro-dispersé. C'est un produit naturel dont les propriétés thérapeutiques sont complémentaires de celles de l'HE. Il sera utilisé surtout pour les muqueuses (nasales, buccales) ou sur le visage ou bien en complément de traitements aromatiques.

Celui-ci présente une qualité différente de l'eau qui existait avant la distillation. Il est aromatisé et odorant. Ceci signifie qu'une certaine quantité de molécules aromatiques est restée unie aux molécules hydrauliques.

### Remarques :

Les HA :

- ne sont pas des infusions, ni des macérations ou des décoctions.
- ne sont pas des « eaux aromatiques » qui sont des solutions d'essences mélangées à de l'eau et additionnées (ou non), d'alcool.

L'hydrolat est un produit à part entière. Les HE étant insolubles dans l'eau, c'est le seul procédé naturel où les molécules aromatiques sont solubilisées en milieu aqueux, et de ce fait extrêmement intéressant au niveau thérapeutique.

**Toutes les plantes qui passent par le processus de distillation peuvent donner un hydrolat, mais seules les plantes aromatiques donnent une HE et un HA.**



# ACHILLÉE MILLEFEUILLE

## (hydrolat)

*Achillea millefolium* (Astéracées)

**A**

Origine : Balkans

Organe distillé : **feuille** | Produit de la distillation : HE + HA

Le millefeuille, d'après la légende, « guérit les plaies », l'HA exprime cette qualité qui se traduit par un grand pouvoir de cicatrisation et contre tous les saignements (plaies, règles, hémorroïdes, ulcères).

### Principes actifs :

- Oxydes terpéniques (1 %) : *eucalyptol* (1,8 cinéole)
- Cétones : *camphre*
- Alcool terpénique : *bornéol*

### Propriétés :

- **Organoleptiques** : liquide incolore, d'odeur et de saveur végétale
- **Thérapeutiques** :
  - Anti-inflammatoire, antinévralgique \*\*\*
  - Hémostatique et cicatrisant \*\*\*
  - Antiseptique dermatologique \*\*\*
  - décongestionnant oculaire et vaginal \*\*\*
- **Cosmétiques** :
  - Cicatrisant
  - Apaisant
  - Astringent, purifiant (régulateur du sébum) \*\*
  - Assainissant

**Indications :****Thérapeutiques :**

- Névralgies faciales, zona
- Dermatologique : eczéma, acné, brûlures, cicatrices, écorchures, soins des plaies...
- Gynécologique : ménopause, troubles des règles (en injection vaginale)

**Cosmétiques :**

- Démaquillage doux et rafraîchissant (peau grasse ou acnéique, peau mixte)
- Peau irritée, couperose, « feu du rasoir »

**UTILISATIONS :** adulte et enfant (à partir de 3 ans)

- ▶ **Voie buccale :** 1 c. à café, 1 à 3 fois par jour
- ▶ **Voie externe :** en application cutanée, bain de bouche, irrigation vaginale

**Conservation :** 6 mois après ouverture au frais.

**MON CONSEIL :** utilisé depuis l'Antiquité contre les coupures, l'HA d'Achillée est idéal comme lotion pour le visage (ou de rasage) et les peaux grasses. Ses propriétés apaisantes et cicatrisantes permettent de nombreuses applications dans les démangeaisons dermiques ou des muqueuses (vaginales, oculaires, digestives).

- **Eczéma, couperose, plaie :** en application directe plusieurs fois par jour.
- **Hygiène buccale :** en gargarisme
- **Gynécologie :** en irrigation ou par voie buccale à raison de 1 c. à café matin et soir dans un verre d'eau.
- **Névralgie faciale :** 1 c. à café matin et soir dans un verre d'eau.

**MISE EN GARDE :** en raison de la présence de *camphre*, il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 3 ans.

# AGARICUS ou AGARIC CHAMPÊTRE (hydrolat)



*Agaricus campestris* (Agaricacées)

Origine : Europe

Organe distillé : **champignon** | Produit de la distillation : HA

Cet hydrolat est issu d'un champignon appelé aussi « rosé des près », ressemblant au champignon de Paris et connu pour sa saveur succulente.

## Propriétés :

- **Organoleptiques :** liquide incolore d'odeur de champignon et de saveur agréable
- **Thérapeutiques :**
  - Anti allergique \*\*\*\*
  - Immunostimulant \*\*\*
  - Détoxifiant \*\*

## Indications :

### Thérapeutiques :

- Allergies saisonnières, (rhume des foins), allergies diverses (poils de chat, acariens)
- Allergies alimentaires
- Eczéma, psoriasis, urticaire
- Affections hépatiques (en association avec l'HA de Lédon du Groenland)

## UTILISATIONS :

- ▶ Voie buccale exclusivement :
  - Adulte* : 1 à 3 c. à soupe par jour.
  - Enfant* : 1 à 2 c. à café par jour.

**Conservation (au réfrigérateur) :** 6 mois après ouverture.

**MON CONSEIL :** ce champignon est traditionnellement utilisé contre les allergies. En effet, des recherches récentes ont démontré qu'il aurait une action sur la modulation des anticorps (IgE) lors du déclenchement des crises.

- **Allergies :** 2 c. à soupe dans un verre d'eau, 30 minutes avant les repas puis 4 c. à soupe au moment de la floraison.

## ANETH (hydrolat)

*Anethum graveolens* (Apiacées)



Origine : Europe

Organe distillé : **plante entière** | Produit de la distillation : HA + HE

Utilisée depuis l'Antiquité comme plante médicinale, l'aneth est souvent confondu avec le fenouil. Il fait partie des 4 semences carminatives des apothicaires : anis, fenouil, aneth, cumin.

### Principes actifs :

- Monoterpénones : *carvone*, *dihydrocarone*, *pipéritone*
- Esters : *apiol*
- Monoterpènes : *limonène*

### Propriétés :

- **Organoleptiques :** liquide incolore, d'odeur et de saveur anisée et épicée
- **Thérapeutiques :**
  - **Carminatif, cholagogue, cholérétique** \*\*\*
  - **Mucolytique, anticatarrhale** \*\*\*
  - Antispasmodique, anti-inflammatoire, diurétique \*\*

**Indications :****Thérapeutiques :**

- Troubles digestifs : nausées, hoquet, aérophagie, flatulence, fermentations intestinales, mauvaise haleine...
- Bronchite catarrhale, toux grasse
- Spasmes intestinaux, colite, hoquet

**UTILISATIONS :**▶ **Voie buccale :**

*Adulte* : 1 à 3 c. à soupe par jour

*Enfant* : 1 à 2 c. à café par jour

▶ **Voie cutanée :** non recommandée (risque d'allergie)

**Conservation (au réfrigérateur) :** 6 mois après ouverture au frais.

**MON CONSEIL :** proche du basilic, HA d'Aneth permet de soulager les troubles de la digestion ainsi que les douleurs intestinales.

- **Troubles digestifs (météorisme, gueule de bois) :** 1 c. à soupe dans un verre d'eau 3 fois par jour.
- **Hygiène buccale :** en brossage avec un coton imbibé d'HA, pour éliminer les bactéries et calmer les douleurs.

---

## ANGÉLIQUE (hydrolat)

*Angelica archangelica* (Apiacées)



Origine : France

Organe distillé : **racine** | Produit de la distillation : HA + HE

Qualifiée de « racine du Saint-Esprit » par les médecins de la Renaissance en raison de « grandes et divines propriétés de cette racine », l'angélique est un stimulant digestif de premier ordre. Son hydrolat précieux sera surtout utilisé par voie interne.

**Principes actifs :**

- Cétone : *camphre*
- Coumarines : *furocoumarines*
- Monoterpène : *limonène*
- Phénols : *p-cyménol, 2-phényléthanol*

**Propriétés :**

- **Organoleptiques** : liquide incolore, d'odeur et saveur aromatique et terreuse
- **Thérapeutiques** :
  - **Action sur le système nerveux (sédatif, anxiolytique) \*\*\***
  - **Action sur le système digestif : carminatif, antispasmodique \*\*\***

**Indications :****Thérapeutiques :**

- Anxiété, stress, fatigue nerveuse, insomnie
- Ballonnement, spasmes intestinaux, digestion difficile, colite

**UTILISATIONS** : adulte et enfant à partir de 3 ans

- ▶ **Voie buccale** : 1 à 2 c. à café par prise
- ▶ **Voie cutanée** : en raison de la présence de *coumarines* (effet photosensibilisant), on évitera cette voie (risque de brûlures au soleil)

**Conservation** : 3 mois après ouverture au frais.

**MON CONSEIL** : l'HA d'Angélique est une très bonne alternative à son HE correspondante qui est très coûteuse. On peut l'associer à l'HA précédent (HA d'Aneth), à prendre après les repas.

- **stress, anxiété** : 1 c. à soupe dans 1 litre d'eau, à boire dans la journée.
- **troubles digestifs** : 1 c. à café dans un verre d'eau après les repas.

**MISE EN GARDE** : ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans en raison de la présence de *camphre*.

## Vous connaissez l'eau de rose ou de fleur d'oranger pour ne citer qu'elles ?

Ces eaux florales font partie de la famille des hydrolats et sont plus douces que les Huiles Essentielles. Elles ne nécessitent pas les mêmes précautions d'usage et **peuvent s'utiliser par voie buccale** comme une tisane à raison d'1 cuillère à café dans un verre d'eau, en spray sur une muqueuse (paroi buccale, gorge) ou **par voie cutanée** (visage, corps, cheveux). En cosmétique, elles servent de lotion nettoyante et tonifiante pour le visage et comme eau parfumée pour rafraîchir le corps.

## Mais que savons-nous de leurs bienfaits sur la santé ?

Plus doux que les Huiles Essentielles, les hydrolats sont particulièrement adaptés aux muqueuses fragiles et aux enfants.

En plus de ses conseils, Jean-Philippe Zahalka propose ses posologies qui ont fait leur preuve pour 100 pathologies courantes.

À la fin de l'ouvrage, vous trouverez un classement alphabétique des 70 hydrolats et eaux florales, ainsi qu'un index aromathérapique et thérapeutique.

# DÉCOUVREZ TOUTES LEURS VERTUS ET UTILISATIONS

© Marianne Touchard-Heyman



Jean-Philippe Zahalka est Docteur en Pharmacie. Dans son officine parisienne, rue Mouffetard à Paris, plantes et Huiles Essentielles sont en première place. Intarissable, c'est avec conviction qu'il délivre ses conseils et ses secrets pour le bien-être et la guérison de ses clients.

21 €

dauphin  
ÉDITIONS 

ISBN 978 - 2 - 7163 - 1848 - 8



En couverture : © Marianne Touchard-Heyman (photo des hydrolats en grand), © Gresi - Fotolia, © rsooll - Fotolia, © Pixaterra - Fotolia (à droite de haut en bas).