



*Lors d'un suivi au naturel, (ou sur simple sur demande),  
je vous conseille la prise de certains produits :  
plantes, huiles essentielles, hydrolats...*

Que ce soit pour le stress, l'anxiété, les problèmes liés à la ménopause, au digestif, système immunitaire ... les plantes pourront vous aider!

## **La phytothérapie**

La phytothérapie désigne la médecine fondée sur **les extraits de plantes et les principes actifs naturels**. Ce mot vient du grec « *phytos* » qui signifie plante et « *therapeuo* » qui signifie soigner. C'est une technique de soins qui utilise les plantes pour venir à bout des causes et symptômes de diverses maladies. **C'est l'une des formes de traitement les plus anciennes.**

Les plantes se présentent sous plusieurs formes:

- plante fraîche, sèche
- gélule
- ampoule
- EPS (Extraits de plantes standardisés)
- poudre
- teinture mère
- concentré végétal

NB: l'appellation "extrait de plante" désigne communément la plante avec tous ses principes actifs, c'est à dire la plante entière de laquelle sont retirées les parties fibreuses et l'eau (extrait sec, liquide, standardisés, lyophilisats)

## **Les huiles essentielles**

C'est la **fraction odorante volatile extraite des végétaux**. C'est le parfum concrétisé de la plante: un véritable concentré. Elle peut être extraite de différentes parties du végétal: les feuilles, les fleurs, l'écorce, le bois, le zeste, graines, bulbes, fruits, baies...

Elles sont uniques de par leurs odeurs, et de leurs caractéristiques dues à leurs substances actives (*alcools, éthers, terpènes, acétates, cétones...*). C'est l'ensemble de ces substances qui leur confère leurs propriétés et non seulement tel principe actif.

Elles sont extrêmement **anti-infectieuse, antiseptiques, antivirales, ainsi qu'antidouleurs, cicatrisantes, antihémorragiques, digestives, régulent l'immunité, les hormones, déstockent les graisses, renforcent les vaisseaux sanguins...**

Également **efficace pour la détente**, par leurs actions bienfaitantes sur le plan psychologique. Ainsi que dans le domaine de la beauté.

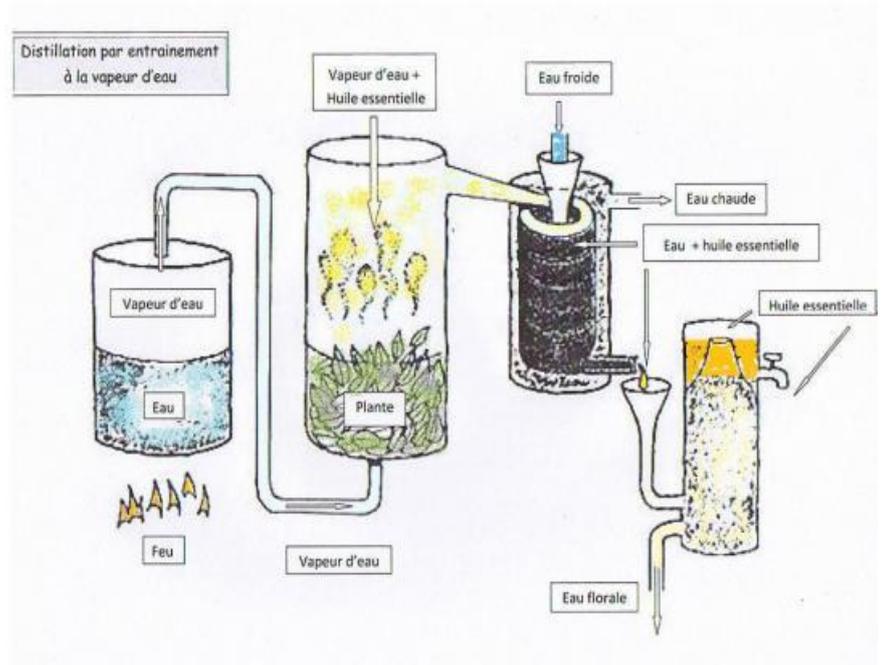
## **Les hydrolats**

Sous le chapeau de l'aromathérapie, l'utilisation des hydrolats ouvrent une porte sur une pratique thérapeutique efficace et sécuritaire

**Produits en même temps que les huiles essentielles, les hydrolats font partis intégrante de l'aromathérapie.** Rappelons que la distillation d'une plante aromatique conduit à l'élaboration de deux produits différents :

## Leur fabrication

- **Huile essentielle (HE)** ; c'est la partie surnageant, liposoluble, plus légère que l'eau et constituée de molécules aromatiques volatiles de la plante
- **Hydrolat (HA)** c'est la phase aqueuse, hydrosoluble, plus lourde, située en dessous de l'HE, au fond de l'essencier.



Le terme d'hydrolat provient du *latin hydro (eau)* et du vieux *français lat (lait* ; car cette substance présente une apparence laiteuse dans les minutes qui suivent la distillation).

**Ce terme s'applique à toutes les parties de la plante aromatique distillée comme les feuilles, les aiguilles, l'écorce, ou les racines.** (Ceux obtenu par distillation uniquement à partir des fleurs ont une appellation particulière ; les eaux florales).

## Huiles essentielles vs hydrolats

Cette eau a subi une transformation et garde en elle les molécules solubles insécables de l'huile essentielle. Elle contient un **pourcentage plus ou moins élevé d'éléments actifs**, ce qui lui confère un **effet thérapeutique particulier**, et qui lui est propre.

A savoir que toutes les plantes qui donnent des huiles essentielles donnent aussi des hydrolats, mais pas l'inverse... certaines plantes comme le bluets, l'hamamélis, l'ortie, le bambou...ne donnent que les hydrolats

**Ces deux composés, issus de la distillation d'une même plante ont certaines 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 renferme que 0,1% maxi de molécules hydrosolubles de son HE, et le reste, c'est de l'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 produits bien différents ont des utilisations toutes aussi différentes, mais cependant parfaitement complémentaires pour de nombreux soins de la peau et principalement des muqueuses.**

## Utilisations

Il y a une quantité impressionnante de façon d'utiliser les hydrolats

En usage externe : Se sont des produits très doux, particulièrement adaptés pour les soins cosmétiques (lotions pour le corps, visage, cheveux), ainsi que pour apaiser tous les problèmes de peau (couperose, plaies, coup de soleil, bleus, eczéma, psoriasis, feu du rasoir)

En usage domestique comme parfum, pour éloigner les insectes, aromatiser les plats...

En usage interne : On les utilisera sous formes de cures pour soutenir le travail du foie, des intestins ou de la circulation, des effets de la ménopause Il est possible de se faire une petite recette calmante pour faciliter le sommeil, en remplacement d'un substitut chimique. Pour ceux qui craignent les effets secondaires des rince-bouche commerciaux, il est très simple de se fabriquer un rince-bouche très efficace en utilisant des hydrolats comme base. On peut même remplacer les gouttes pour les yeux par une préparation d'hydrolats.

### Les hydrolats et les enfants

On est parfois craintif à l'idée d'utiliser des huiles essentielles pour les jeunes enfants. Les hydrolats aromatiques présentent une alternative sécuritaire et efficace, pouvant même être incorporés au lait dans le biberon. 1 cuillerée à table d'hydrolat de camomille dans le biberon du soir aidera le bébé à bien dormir. En plus, cette formule aura comme effet de soulager les coliques, ce qui commence à être intéressant.

### Usage maison

Vous pouvez utiliser les hydrolats à la maison pour rafraîchir une pièce par la vaporisation dans l'air.

Il est aussi possible d'ajouter un peu d'hydrolat à l'eau que vous mettez dans votre fer à repasser, pour parfumer vos vêtements.

### Conservation

Les hydrolats ont une durée de vie relativement courte lorsqu'ils sont purs. Ils doivent être conservés au frais et à l'abri de la lumière. Les hydrolats de bonne qualité porteront une date d'expiration sur le contenant. Ayez l'œil ouvert.

### Qualité

Vous allez retrouver de tout sur le marché. Du produit de qualité, comme du très bas de gamme.

Il faut s'assurer de l'identification exacte de l'hydrolat par la présence du nom latin de la plante. La présence d'une date de fabrication ou d'expiration sera aussi un indice de qualité.

*Sous l'appellation eau florale on peut retrouver des produits qui n'ont rien à voir avec un hydrolat véritable.*

*Avoir toujours en tête que la seule façon d'obtenir un hydrolat véritable et c'est par la distillation. Donc, si vous trouvez des recettes vous indiquant que pour fabriquer des eaux florales, ils faut mélanger quelques gouttes d'huiles essentielles dans de l'eau distillée ou de l'eau de source, et de bien agiter ; **CELA N'A RIEN À VOIR AVEC UN HYDROLAT.** Une telle recette peut même être dangereuse parce que l'huile essentielle ne se dilue pas dans l'eau, elle est insoluble.*