

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).

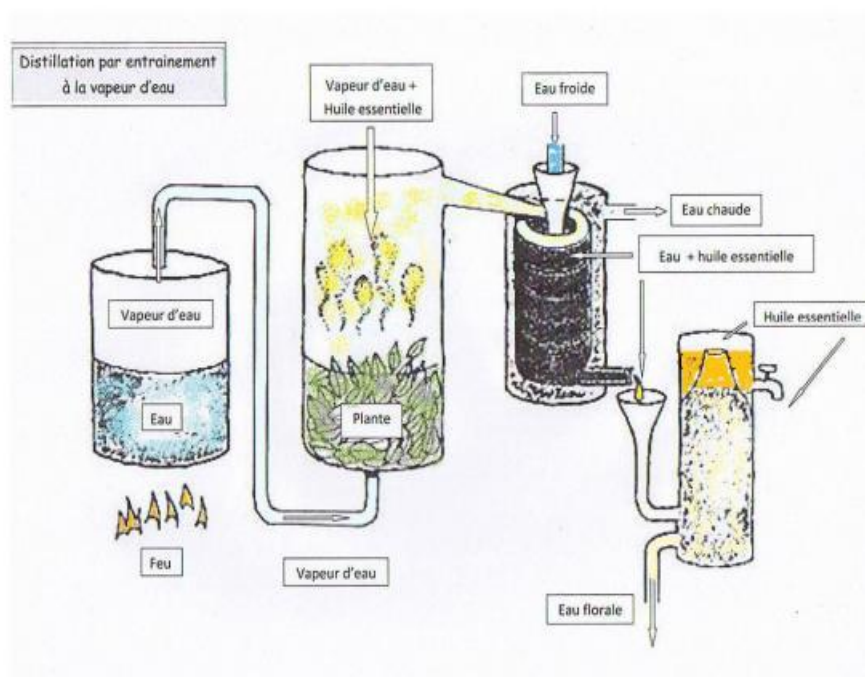
Huiles essentielles vs hydrolats

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 bluet, 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.