

femina

version

**Le Journal
du Dimanche**

femina.fr

été

**MA FAMILLE...
QUELLE HISTOIRE!**

MAKE-UP
*Je fonds pour
les couleurs
tropicales*

**PROVENCE
SUR LA ROUTE
DES OLIVIERS**

MODE

après la plage

mon maillot s'affiche glamour

**4 MUSICIENS
A CROQUER
D'URGENCE**

**EVASION
EPICEZ
VOS RECETTES**

N° 644 - Supplément au Journal du dimanche n° 3525 du 3 août 2014 - Ne peut être vendu séparément - Prix marqué sur le quotidien - Commission paritaire n° 0415 C 86368 - ISSN n° 0242-3065.

Semaine du 4 au 10 août 2014

Forme



HYDROLATS AROMATIQUES

ils ont tout bon

Cyprès, camomille, cannelle... ces végétaux produisent des eaux très précieuses après distillation. Y recourir, c'est s'assurer leurs bienfaits!

Tombés en désuétude depuis le XVII^e siècle, en raison du succès des huiles essentielles, les hydrolats aromatiques reprennent du service, portés par l'engouement pour les médecines douces. On les obtient en distillant les plantes - aromatiques ou non - pour en

extraire leur huile essentielle. Ils correspondent à l'eau de distillation récupérée sous la couche d'huile essentielle après décantation. Leur composition biochimique est particulièrement riche en substances actives, puisqu'ils rassemblent toutes les molécules hydrosolubles de la

INFO +
Les hydrolats obtenus à partir des fleurs répondent également à la dénomination « eaux florales ».

plante (comme les tisanes), et de 0,01 % à 1 % d'huile essentielle solubilisée dans l'eau. Du coup, ils offrent une vraie activité thérapeutique, douce mais efficace. Il existe aujourd'hui une cinquantaine d'hydrolats

(contre plus de deux cents dans le passé). Leur utilisation est ultrasimple et sans toxicité, ce qui en fait des produits adaptés aux femmes enceintes et aux enfants. Pour une meilleure efficacité, on peut mélanger, dans un même verre, deux hydrolats complémentaires et il faut en consommer plusieurs jours d'affilée, afin que la plante agisse en profondeur sur l'organisme. Ils sont prescrits par des aromathérapeutes, des phytothérapeutes et disponibles en pharmacies, en parapharmacies et en boutiques bio. Envie de vous lancer? Suivez le guide...

Pour stimuler l'organisme

Le matin pour démarrer du bon pied, la fraîcheur tonifiante du menthol contenu dans l'hydrolat de menthe poivrée réveille l'organisme, notamment la sphère hépatique chargée d'évacuer les toxines. Vous préférez la saveur chaude, épicée et légèrement sucrée de la cannelle de Ceylan? Son hydrolat est aussi un excellent antifatigue, bien connu de la médecine traditionnelle chinoise et capable, en outre, de lutter contre les infections intestinales. Si la fatigue est due à une pathologie respiratoire ou broncho-pulmonaire, portez votre choix plutôt sur le thym ou la sarriette des montagnes, riches en phénols anti-infectieux. Le laurier noble stimule également le système immunitaire, tout comme le système nerveux.

Par voie orale 2 cuillerées à café dans 1 verre d'eau une fois par jour le matin, en cure de 2 à 4 semaines.

Pour favoriser le sommeil

Les fleurs d'oranger (néroli) font merveille chez les enfants au moment du coucher, grâce à leurs composés azotés hydrosolubles qui sont une source d'apaisement pour le système nerveux. Les adultes peuvent également y avoir recours en cas

de fatigue chronique – mais aussi de dépression légère ou de trac récurrent. De leur côté, les hydrolats de camomille noble et de rose de Damas sont de bons alliés pour retrouver la sérénité et l'optimisme, indispensables pour combattre l'insomnie. Enfin, pour apaiser les bouffées de chaleur sources d'éveils nocturnes, tournez-vous vers les hydrolats de sauge officinale et de camomille noble.

Par voie orale 2 cuillerées à café dans 1 verre d'eau une ou deux fois par jour, le matin à jeun, mais surtout le soir avant le coucher ou pendant la journée en cas de stress. Pour les enfants, ½ cuillerée à café le soir suffira.

Pour traiter les pathologies ORL

En cas de laryngite, de pharyngite et d'angine, deux hydrolats sont particulièrement indiqués pour leur richesse en phénols anti-infectieux : le thym à thymol et la sarriette des montagnes. Utilisés aussi bien par voie orale qu'en gargarismes, ils feront merveille grâce à leur effet antiseptique ! Pour les sinusites et les rhinites, on peut également apprécier *Eucalyptus globulus* ou le pin sylvestre, à l'action décongestionnante.

Par voie orale et/ou en gargarismes 2 cuillerées à café dans 1 verre d'eau une fois par jour.

Pour faciliter la digestion

Le basilic tropical n'a pas son pareil pour calmer de nombreux troubles digestifs, qu'ils soient d'origine hépatobiliaire ou nerveuse (nausées, coliques, vomissements...). Mêmes propriétés pour le romarin à verbénone, idéal pour soutenir la fonction digestive et biliaire. En fin de repas, n'hésitez pas à adopter la verveine

DES AMIS POUR LA PEAU

De nombreux hydrolats sont utilisés en dermatologie, sous forme de lotion. Pour les peaux sèches, on a le choix entre la subtile rose de Damas, idéale en cas de rougeurs, l'hélichryse italienne, souveraine contre la couperose, et la camomille noble, pour calmer l'eczéma et toutes formes d'irritations. Pour assainir les peaux grasses, on mettra à profit la sarriette des montagnes et le genévrier. Les peaux acnéiques bénéficieront plutôt d'un hydrolat de sauge officinale (également antirides). Enfin, pour calmer les coups de soleil, pensez à la menthe poivrée qui apaise, en prime, le feu du rasage. On s'en sert comme d'un tonique, en vaporisant le produit pur sur le visage (vaporisateur à ajouter au flacon en vente sur aroma-zone.com) ou sur un coton démaquillant. Pour le corps, en cas d'irritations ou d'eczéma, ajoutez de 50 à 150 ml d'hydrolat de camomille dans votre bain, selon la quantité d'eau, ou appliquez-le en compresses sur les lésions.

citronnée, antispasmodique et drainante.

Par voie orale 2 cuillerées à café dans 1 verre d'eau une fois par jour après le repas, pendant 20 à 40 jours.

Pour combattre le surpoids

Certaines molécules actives ont des vertus drainantes intéressantes lorsqu'on souhaite affiner sa silhouette. On les retrouve dans le genévrier et le cyprès rafraîchissant, très utiles en cas de jambes lourdes. L'achillée millefeuille lutte contre la rétention d'eau associée à la cellulite. On l'utilisera en complément de massages à l'huile essentielle de cèdre de l'Atlas (diluez 3 gouttes d'huile essentielle dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale) afin d'en renforcer les effets.

Par voie orale 2 cuillerées à café dans 1 verre d'eau, une fois par jour, ou 1 cuillerée à soupe dans 1 litre d'eau plate, à boire pendant la journée, en cure de trois ou quatre semaines.

Pour améliorer ses performances physiques

En cas de courbatures ou de rhumatismes, dégustez le délicieux hydrolat de cassis, baptisé « eau rhumatismale ». Le genévrier

à la note boisée assouplit les articulations en cas de raideurs, tout comme le laurier noble (contre l'arthrose et l'arthrite). Pour les crampes musculaires, prenez plutôt du basilic tropical.

Par voie orale et locale 2 cuillerées à café dans 1 verre d'eau une fois par jour ; trois fois par jour pour l'hydrolat de cassis. Pour un effet calmant et rapide des courbatures, prendre un bain d'hydrolat de lavande (de 50 à 150 ml dilués dans l'eau du bain).

Pour prévenir les maux de bouche

La puissante saveur épicée des feuilles de laurier noble recèle de nombreuses vertus. Cette plante possède des propriétés antalgiques, anti-inflammatoires et anti-infectieuses – efficaces notamment contre les candidoses. On peut également l'utiliser en cas d'inflammation ou d'infection buccale. Elle est même parfois prescrite après les chimiothérapies, pour prévenir l'émergence de champignons pathogènes.

Par voie locale 2 cuillerées à café dans 1 verre d'eau une fois par jour en entretien. En cas de crise, après le brossage des dents, laisser en bouche, pur ou dilué pendant 1 à 2 minutes.

SOYEZ EXIGEANT AVEC LA QUALITÉ

Les labels **AB**, **Ecocert** et **Nature & Progrès** garantissent la qualité des produits et leur conformité aux différents cahiers des charges comme l'usage de plantes bio cultivées sans engrais ni pesticides qui dénaturent tout produit. Ces produits sont en vente dans les boutiques bio et sur aroma-zone.com.

Les hydrolats doivent être 100 % purs et ne pas contenir de conservateurs. Ils ne doivent pas non plus avoir été pasteurisés

ni avoir subi de traitement UHT. Pour les enfants et les femmes enceintes, ils doivent, bien sûr, être sans alcool.

Choisissez les productions artisanales qui n'utilisent que le processus de distillation à la vapeur d'eau, ce qui préserve les molécules. **Conservez les hydrolats** de préférence au réfrigérateur, de 1 à 6 mois après ouverture. Vérifiez de temps à autre pour vous assurer que le produit ne change pas d'odeur.

Par Nathalie Giraud

Merci à Michel Faucon, auteur de *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale*, éd. Sang de la Terre.