

5 recettes d'hydrolats santé et cosmétique

Encore méconnus du grand public, les hydrolats sont pourtant l'une des formes les plus douces, accessibles et écologiques de l'aromathérapie. Ils permettent de bénéficier des propriétés des plantes en toute sécurité, pour tous les publics, et avec une grande richesse d'usages.

Qu'est-ce qu'un hydrolat ?

Un hydrolat est l'eau recueillie lors de la distillation à la vapeur d'une plante.

Lorsque la vapeur traverse les végétaux, elle entraîne deux types de molécules :

- **Lipophiles** → se retrouvent dans l'huile essentielle
- **Hydrophiles** → se dissolvent dans l'eau condensée : c'est l'hydrolat

L'hydrolat est aussi appelé **eau florale** (dans le cas d'une fleur).

Les atouts des hydrolats

- **Très doux** → usage possible chez les enfants, femmes enceintes, personnes fragiles.
- **Hydrosolubles** → utilisables en brumes, lotions, boissons.
- **Multi-usages** → cosmétique, émotionnel, culinaire, bien-être...
- **Écologiques** → 1 distillation = beaucoup d'hydrolat, peu d'huile essentielle.
- **Actifs physiologiquement** → contiennent des molécules solubles, à dose douce mais efficace.

L'exemple du Liban

Dans certaines cultures, les hydrolats sont au cœur du quotidien. Et l'un des exemples les plus parlants, c'est le Liban.

Au Liban, on distille pour l'hydrolat avant tout, l'huile essentielle étant le produit secondaire.

On l'utilise pour parfumer les pâtisseries, les cafés blancs, les sirops. On le retrouve dans les rituels de bienvenue, pour rafraîchir les mains ou le visage. On en met dans les cheveux, sur la peau, sur le linge ou les oreillers.



Brume sommeil

Ingrédients :

- 25 ml d'**hydrolat de fleur d'oranger**
- 25 ml d'**hydrolat de lavande fine (officinale)**

Ces deux plantes ont une affinité directe avec le système nerveux parasympathique : elles calment, relâchent les tensions, et favorisent l'endormissement naturel.

> À vaporiser sur l'oreiller, les draps, ou autour de soi 10 min avant le coucher. Ce mélange peut aussi être utilisé chez les enfants.

Spray fraîcheur

Ingrédients :

- 20 ml d'**hydrolat de menthe poivrée** : effet frais
- 20 ml d'**hydrolat de sauge officinale** : accompagne les variations hormonales.
- 10 ml d'**hydrolat de géranium rosat** (facultatif) : soutient la sphère hormonale

> À vaporiser sur le visage, le cou, les bras en cas de bouffées de chaleur.

Brume linge de maison

Ingrédients :

- 25 ml d'**hydrolat de lavande fine (officinale)** : purifiant
- 25 ml d'**hydrolat de romarin à verbénone** : assainissant

> Secouez avant emploi et pulvérisez sur le linge propre (sec ou encore légèrement mouillé).

Cure digestive

Ingrédients :

- 15 ml d'**hydrolat de laurier noble** : stimule la digestion, réduit les ballonnements
- 15 ml d'**hydrolat de fleur d'oranger** : apaisant digestif et nerveux, anti-spasmodique
- 15 ml d'**hydrolat de romarin à verbénone** : draineur hépatobiliaire, soutient le foie

Deux modes d'utilisation :

- Après les repas : 1 c.à.s. dans un verre d'eau, pendant 21 jours.
- En gourde : 2 c.à.s. dans 1 L d'eau, à boire dans la journée.

> Idéal après des excès alimentaires, pour soutenir le foie ou apaiser les troubles digestifs.



Bonus - Lotion pour le visage

Ingrédients :

- 20 ml d'**hydrolat de fleur d'oranger**
- 20 ml d'**hydrolat de géranium rosat**

> Mélangez le tout dans un pot et appliquez en tamponnant votre visage à l'aide d'un coton, 1-2 fois par jour.