

Hydrolats et eaux florales

Propriétés

Attention : Les propriétés, indications et posologies des plantes sont extraites des ouvrages listés dans la bibliographie. Elles ne peuvent se substituer à une consultation d'un médecin ou d'un phytothérapeute qui sera à même de vous conseiller dans le choix et la posologie adaptés à votre personne.

Agastache (Hysope anisée)

Agastache foeniculum

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Soulage les spasmes intestinaux, ballonnements, brûlures gastriques• Expectorant, dégage les voies respiratoires
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Apaisant cutané des petits plaies, piqures d'insectes
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Son arôme très anisé apporte une touche d'originalité aux plats aussi bien sucrés que salés, cocktails maison surprenants assurés !

Bleuet

Centaurea cyanus

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Soulage les digestions difficiles et troubles gastriques• Apaisant oculaire, soulage les conjonctivites
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Apaise les yeux irrités et fatigués• Calmant et revitalisant cutané• Parfait pour le démaquillage des yeux sensibles
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Son arôme singulier apporte une touche d'originalité aux plats aussi bien sucrés que salés• On utilise les fleurs pour décorer des salades, plats et desserts

Basilic

Ocimum basilicum

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Soulage les troubles de la digestion et les douleurs abdominales
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Antioxydant et tonique, convient parfaitement aux peaux matures• Ralenti la chute des cheveux
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Remplace le basilic frais tout au long de l'année• Agrémente les tomates, soupes, vinaigrettes

Camomille Romaine

Chamaeleum nobile

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Calmant des poussées dentaires des bébés• Soulage les digestions difficiles• Apaisant oculaire, soulage les conjonctivites• Calmant de l'anxiété, insomnies
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Apaise les yeux irrités et fatigués• Calmant et revitalisant cutané (lotion démaquillante pour les peaux sensibles ou fragilisées)• Favorise la pousse des cheveux
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Un goût légèrement miellé• Utilisée en infusions ou boissons lactés

Coriandre

Coriandrum sativum

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Digestion difficile, aérophagie, ballonnement, constipation• Mauvaise haleine
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Peaux acnéiques, enflammées• Soins après rasage, épilation• Lotion démaquillante
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Son arôme se marie bien avec des plats exotiques, sauces, poissons

Echinacée Pourpre

Echinacea purpurea

Déconseillé aux femmes enceintes et/ou allaitantes

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Stimule le système immunitaire• Elle est efficace pour prévenir diverses infections des voies respiratoires
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Traitement local des retards de cicatrisation et des dermatites
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• N'est pas communément utilisée en cuisine

Hamamélis

Hamamelis virginiana

Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Soulage les problèmes circulatoires comme les jambes lourdes• Ses propriétés veinotoniques permettent de réduire les hémorroïdes• Aide à atténuer les démangeaisons liées à l'eczéma, piqûres d'insectes, etc.
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Vertus astringentes – permet de réguler l'excès de sébum des peaux adolescentes• Vertus veinotoniques – convient aux peaux sensibles sujettes aux rougeurs• Action antioxydante – aide à ralentir le vieillissement cutané des peaux matures• En application sur les cheveux, il aide à réduire les pellicules
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Ses propriétés organoleptiques sont trop faibles pour qu'il soit utilisé pour son parfum ou son arôme

Hélichryse italienne (Herbe à curry, Immortelle)

Helichrysum italicum

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Bon activateur de la circulation sanguine• Soulage les jambes lourdes, réduit les bleus• Réduit l'apparition des hématomes• Son action mucolytique aide à dégager les voies respiratoires
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• S'utilise pour gommer les cernes, les rougeurs et les petits boutons• Par son action cicatrisante, elle réduit les marques provoquées par l'acné• Répare les peaux abîmées
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Son arôme de curry se marie bien avec des plats en sauce

Hysope officinale

Hyssopus officinalis

Ne convient pas aux femmes enceintes, les enfants de moins de 9 ans et les personnes souffrant d'hypertension

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Calme les maux des voies respiratoires (rhinites, sinusites, bronchites, asthme)• Aide à expectorer en cas de toux• Prendre 1 cuillère à soupe dans une grande bouteille d'eau – à boire tout au long de la journée
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Purifie la peau• Convient pour les peaux mixtes• Soulage de l'eczéma
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Agrémente les rôties, farces et soupes de légumes

Géranium rosat

Pelargonium graveolens

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Cicatrisant et hémostatique : il peut être appliqué en cas de coupure pour arrêter le saignement• Un bon répulsif contre les moustiques
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Vertus astringentes et assainissantes – calme les peaux grasses ou les peaux brûlées par le soleil• Illumine les teints ternes après une nuit trop courte• Son action rafraîchissante est appréciée en cas de chaleur (en application sur le visage)
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Cet hydrolat se marie bien avec les desserts à base de fruits rouges• Il s'associe très bien avec la betterave• Relève avec douceur une salade bien fraîche

Lavande officinale

Lavandula Angustifolia

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Très bon soin buccal : freine l'apparition des aphtes et laisse une haleine fraîche (pour plus de fraîcheur, mélangez-la avec l'hydrolat de la menthe poivrée)• Facilite la digestion et réduit les retours d'acides (3 cuillères à café dans un verre d'eau ou tisane – à boire après les repas)• Elle peut être appliqué sur les cheveux et le linge de lit en cas d'invasion des poux
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Rafrâichissante• Calme les irritations dues au rasage ou aux coups de soleil• Nettoyante et astringente• Ses propriétés régénérantes soulagent les peaux acnéiques
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• La lavande s'invite dans vos desserts à base de fruits, glaces, flans, crèmes• Elle se marie très bien avec les viandes blanches

Mélisse officinale

Melissa officinalis

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Ses propriétés sédatives aident à trouver le sommeil et à en améliorer sa qualité (2cuillères à café dans une boisson chaude – à boire avant le coucher)• Il soulage les maux de ventre liés à la digestion ou aux troubles menstruels• On lui prête des propriétés antivirales (traitement de la grippe, de l'herpès, ou du zona)
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Convient aux peaux matures : ses propriétés antioxydantes freinent l'apparition des rides, ses propriétés toniques aident à garder la peau ferme• Il soulage les peaux irritées ou qui démangent
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Saveur citronnée avec une note miellée – convient parfaitement aux infusions• Aromatise des plats à base de poisson ou de légumes

Menthe poivrée

Mentha piperita

Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Facilite la digestion, réduit les spasmes abdominaux• Aide à la circulation et est un tonique pour le système lymphatique• Protège contre les maux d'hiver
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Convient à toutes les peaux : éclaircisse le teint, resserre les pores• Rafraichissante pour l'haleine ou les zones transpirantes• Antibactérien, purifie les peaux à problèmes• Son action calmante et activatrice de la microcirculation convient après une exposition au soleil ou après le rasage
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• L'hydrolat de menthe s'accorde avec des entrées salées (taboulés, vinaigrettes), des légumes ou des sauces tomate• Rafraichie des salades de fruit• S'ajoute dans des boissons chaudes (une cuillère dans un tasse de thé vert) ou des boisson froides (mojito, cocktails avec des glaçons)

Ortie piquante

Urtica dioica

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Reminéralisante par sa richesse en silice et en sels minéraux• Dépuratif au niveau rénal (diurétique), hépatique (cholagogue)
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Tonique capillaire, antipelliculaire• Cicatrisant, astringent, assainit les peaux grasses et acnéiques
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Son arôme vert apporte une touche de fraîcheur aux plats aussi bien sucrés que salés

Reine des prés *Filipendula ulmaria*

Précaution : contient des principes salicyliques. Déconseillée aux personnes allergiques à l'aspirine.

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Diurétique et sudorifique• Riche en dérivés salicylés – soulage les rhumatismes articulaires• Fébrifuge (combat et guérit la fièvre)
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Assouplit les tissus cutanés (cellulite, peaux irrités, couperose)
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Son arôme d'amande et de vanille apporte une touche d'originalité à vos pâtisseries et boissons

Romarin officinal *Rosmarinus officinalis*

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Favorise la digestion• Soulage les affections respiratoires (bronchite, sinusite)• Stimule le corp et l'esprit (problèmes de concentration, tempéraments pessimistes)
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Allié des peaux acnéiques et grasses• Assainit les cheveux gras et pelliculaires, favorise la pousse des cheveux• Bain de bouche antiseptique• Idéal en lotion après-rasage
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Il se marie bien avec les racines comme les carottes ou le céleri, avec la plupart des viandes et des poissons (à ajouter en fin de cuisson).

Rose de Provins

Rosa Gallica

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Antiseptique et antispasmodique – utilisée dans le traitement des bronchites• Calmante, apaisante, rééquilibrant nerveux
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Convient à tous types de peaux• Antioxydante et tonifiante, ralentie l'apparition des rides et le relâchement des tissus• Rafrachissante, réduit les rougeurs
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Desserts fruités (salade de fruit, tiramisu aux fruits rouges, sorbets)• Pâtisseries et confiseries• Boisson (ex. dans du champagne en apéritif)

Sauge officinale

Salvia officinalis

Contre-indications : pendant la grossesse, en cas de mastose et cancer hormono-dépendant

Santé	<ul style="list-style-type: none">• En cas d'inflammation des gencives ou d'aphtes – à utiliser en bain de bouche• Régule la transpiration• Œstrogène like• Antiseptique, anti-infectieux, antifongique
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Redonne de la vitalité aux peaux matures• Limite la sécrétion de sébum des peaux grasses• Purifiante, astringent
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Relève les sauces, marinades, pâtes, gibiers et les préparations à base de poissons gras

Sauge sclarée

Salvia sclarea

Contre-indications : pendant la grossesse, en cas de mastose et cancer hormono-dépendant

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Propriétés oestrogéniques (régulation des cycles féminins)• Utilisée lors de la préménopause et la ménopause• Antispasmodique, relaxante, antifongique• Régulatrice de sueurs
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Pour traiter les peaux grasses et acnéiques• Tonifiant capillaire• Lutte contre les dermatoses et mycoses
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• S'utilise dans des desserts, notamment avec des fruits rouges

Verveine odorante

Alayosia citriodora palau

Santé	<ul style="list-style-type: none">• Renforce des défenses immunitaires• Stimule des fonctions digestifs
Beauté	<ul style="list-style-type: none">• Adouci et rafraichie la peau ; convient parfaitement aux épidermes sensibles• Action raffermissante du tissu conjonctif – adaptée aux produits amincissant
Cuisine	<ul style="list-style-type: none">• Son goût frais et citronné est adapté à la création de boissons rafraichissantes, de desserts, mais aussi de sauces originales

Bibliographie :

Jean-Philippe Zahalka, Docteur en Pharmacie : *Dictionnaire complet des hydrolats et eaux florales*. Dauphin éditions, 2022.

X. Fernandes, C. André, A. Casale : *Hydrolats et eaux florales, Vertus et applications*. Vuibert, 2014.

Ferme de Saussac, 26170 Montauban sur l'Ouvèze ; Producteurs – Cueilleurs – Distillateurs : www.fermedesaussac.fr.

<https://a-mon-sens.com/produits/hydrolats/>