Les hydrolats

Préambule :
Les propriétés, indications et modes d'utilisation indiqués par l'éco-domaine La Pérouse sont des informations issues d'ouvrages ou sites Internet de référence en aromathérapie, hydrolathérapie et phytothérapie, notamment les ouvrages "Traité d'aromathérapie scientifique et médicale" de Michel Faucon.

Ces informations générales sont données à titre informatif uniquement et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale.
Ces informations ne peuvent en aucun cas se substituer à un diagnostic, une consultation ou un suivi médical, ni engager notre responsabilité.

En cas de doute, consultez un médecin ou un professionnel de santé avant d'utiliser des produits à base de plantes aromatiques et médicinales.

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

Bienfaits des hydrolats simples

Les hydrolats ont des usages mutliples lorsqu'ils sont 100% purs et naturels : pour votre santé, votre usage culinaire ou votre beauté. Ces informations sont données uniquement à titre indicatif. Pour toute indication et posologie, il est conseillé de consulter un professionnel de santé.

Nom de l'HA	Bienfaits	Propriétés principales
Achillée millefeuille	Utile pour soigner les petites blessures et autres plaies grâce à ses propriétés anti-hémorragique et cicatrisante. Il favorise la coagulation du sang pour stopper le saignement. Diurétique et drainant des voies urinaires, il permet ainsi d'éviter la rétention d'eau et favorise l'élimination de la cellulite. Egalement la plante des femmes pour son effet rééquilibrant hormonal en cas de règles abondantes, douleurs prémenstruelles et calmer les symptômes de la ménopause. Utile pour calmer le feu du rasoir.	Hémostatique / Rééquilibrant hormonal / Diurétique
Bleuet	Hydrolat par excellence pour soulager les affections oculaires de type conjonctivite, orgelet, yeux irrités ou fatigués. Il est également apaisante et anti-inflammatoire cutanée.	Apaisant oculaire / Décongestionnant / Tonique cutané
Calendula	Il est utilisé pour soigner les affections cutanées telles que les coups de soleil, l'acné ou encore les engelures. Il apaise et décongestionne les peaux sensibles et les inflammations. Il est bénéfique pour réparer en douceur les peaux des bébés et des jeunes enfants. Il est couramment employé en cas de problèmes digestifs comme les indigestions, les ballonnements ou encore les brûlures gastriques.	Apaisant cutané / Adoucissant / Réparateur
Camomille romaine	Anti-inflammatoire, spasmolytique et calmant, il est indiqué pour soulager colites, poussées dentaires et érythèmes fessiers. Bref, les soucis quotidiens des bambins, mais aussi ceux des adultes, contre le stress, la peau irritée ou les douleurs digestives.	Relaxant / Anti-inflammatoire / Astringent
Géranium rosat	L'hydrolat qui devrait faire partie de toute trousse de beauté qui se respecte. Ses bienfaits pour la peau ne sont plus à démontrer : pour les peaux irritées, grasses ou pour soulager les peaux les plus sensibles, tout le monde peut l'utiliser ! Il possède aussi une action sur le corps et l'esprit : son odeur fleurie crée une ambiance relaxante et calmante, et son action drainante nettoie l'organisme.	Régénérant cutané / Anti-transpirant / Répulsif
Hélichryse italienne	Hydrolat rare tout comme son huile essentielle et aux vertus similaires. Il est très utile sur la circulation pour soulager bleus, bosses et cicatrices. Bienfaits sur le visage contre les rougeurs, la couperose, pour atténuer les rides des peaux matures et également les cernes, les cicatrices d'acnés grâce à ses vertus anti-oxydante et cicatrisante. Utilisé également en cas d'extraction dentaire. Soigne les "bleus à l'âme" suite à des chocs émotionnels.	Anti-hématome / Circulatoire / Anti-oxydant
Laurier noble	Reconnu pour l'hygiène de la sphère bucco-dentaire : aphtes, gingivite, et maux de gorge notamment. Niveau digestif son action carminative permet de soulager les ballonnements, flatulences et ventre gonflé. Désinfectant en cas de plaie. Immunostimulant doux en prévention des épidémies hiverno-virales.	Anti-infectieux / Anti-inflammatoire / Digestif
Lavande fine	Hydrolat aux multiples vertus tout comme son huile essentielle. Il est apaisant, aussi bien au niveau mental que cutané, et peut être utilisé par toute la famille. Il peut ainsi calmer les grands comme les petits agités. En cas de piqûres, de coups de soleil ou d'acné. Favorise la cicatrisation des plaies superficielles, eczéma. Action répulsive (poux, tiques, puces).	Sédatif / Répulsif / Cicatrisant

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

FR-BIO-01 Agriculture France — AB Agriculture Biologique

SAVOIR-FAIRE 100% CÔTE-D'OR LE DÉPARTEMENT

Bienfaits des hydrolats simples

Les hydrolats ont des usages mutliples lorsqu'ils sont 100% purs et naturels : pour votre santé, votre usage culinaire ou votre beauté. Ces informations sont données uniquement à titre indicatif. Pour toute indication et posologie, il est conseillé de consulter un professionnel de santé.

Nom de l'HA	Bienfaits	Propriétés principales
Mélisse	Un hydrolat très polyvalent. Il agit sur les troubles digestifs et spasmes menstruels. Calmant en cas de stress, anxiété, fatigue nerveuse, angoisses, insomnies, hyperactivité, palpitations, hypertension. Tonique cutané notamment pour les peaux.	Sédatif & apaisant / Anti-spasmodique / Digestif
Menthe poivrée	Il apporte toute sa fraîcheur notamment en période estivale (en boisson ou en externe sur les jambes, les coups de soleil). Il possède les propriétés digestives et antalgiques de la menthe pour soulager toutes les petites douleurs du quotidien, mais aussi pour tonifier vos jambes ou votre teint.	Circulatoire / Digestif tonique / Rafraîchissant
Menthe verte	Goût agréable qui évoque les chewing-gum à la chlorophylle. Indiqué en cas de troubles digestifs, de transpiration excessive et possède une action plus marquée que sa cousine la Menthe Poivrée sur le plan de l'immunité et de la protection contre les maladies de l'hiver. il est ainsi parfait pour une protection hivernale, et un rafraîchissement estival !	Digestif / Rafraîchissant / Calmant
Millepertuis	Calmant en cas de stress, apaiser les états anxieux ou mais encore les peaux irritées. Un bon allié pour surmonter les coups de blues à l'approche de l'hiver, les moments de légère déprime en général. En été, il apaise les coups de soleil. Reconnu pour son action apaisante des bleus et hématomes.	Anxiolytique, sadatif / Stimulant nerveux / Antalgique
Origan	Anti-infectieuse pour lutter contre tous les micro-organismes pathogènes. Bronchites, sinusites, gastro-entérites ou grippes, peu d'infections lui résistent. Il est fortifiant et stimule les défenses immunitaires, il fait partie des hydrolats qui préviennent toutes les maladies ORL. Son action tonique digestive est également d'un grand secours en cas d'indigestion ou de ballonnements.	Anti-infectieux / Digestif tonique / Purifiant
Roses	Avec sa fragrance exceptionnelle, la Rose est connue pour sa douceur sans égal, aussi bien au niveau cosmétique que thérapeutique. Une référence pour les peaux matures (antioxydant). Apaisant, calmant et aussi astringent (urticaire, eczéma, rougeur...) . Rééquilibrant hormonal (SPM, ménopause, anti-spasmodique). Rééquilibrant nerveux contre le stress et l'anxiété, mais aussi émotionnel (deuil, chagrin, colère)	Anti-oxydant cellulaire / Rééquilibrant / Apaisant cutané
Sarriette des montagnes	Infectieux idéal en cas d'infection de type gastro-intestinale (gastro, parasites intestinaux, diarrhées, mauvaise haleine) ou infections respiratoires hivernales (angines, laryngite, sinusite, bronchite..). Utiliser contre les cystites, infections urinaires. Immunostimulant. Tonique général pour soutenir les états de fatigue physique ou nerveuse, de convalescence ou encore de baisse de libido (aphrodisiaque). Purifie la peau, notamment acnéique.	Anti-infectieux / Tonique général / Aphrodisiaque
Sauge sclarée	Particulièrement efficace pour réguler les cycles menstruels féminins : syndrome prémenstruel et règles douloureuses, troubles des règles, cycles irréguliers... Stimulant et revitalisant : en cas de fatigue physique ou nerveuse entraînant angoisses et stress (bain aromatique par exemple). Astringent cutané (peaux grasses et acnéiques)	Rééquilibrant hormonal / Rééquilibrant nerveux / Revitalisant
Verveine citronnée	Bon rééquilibrant psychique et psychoémotionnel pour lutter contre la fatigue ou les déprimes passagères, harmonise le système nerveux. Anti-inflammatoire doux (inflammations cutanées, buccales, intestinales, des muqueuses mais aussi articulaires). Propriétés digestives et détoxifiantes (stimule l'organisme pour éliminer les toxines). Excellent aromate culinaire.	Rééquilibrant nerveux / Anti-inflammatoire / Détoxifiant

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

FR-BIO-01 Agriculture France — AB Agriculture Biologique — Savoir-faire 100% Côte-d'Or Le Département

La Pérouse
ÉCO-DOMAINE

Quel hydrolat simple sur ma peau ?

Yeux fatigués
Bleuet

Sensible
Camomille romaine,
Lavande fine



Eczéma
Géranium rosat,
Achillée millefeuille,
Hélichryse italienne

Terne
Géranium
rosat

Rougeurs
Camomille romaine,
Hélichryse italienne

Grasse, acné
Menthe verte,
Mélisse,
Lavande fine

Irritée
Calendula
Lavande

Après rasage
Menthe poivrée,
Achillée millefeuille

Prendre soin de ma peau grâce à la Nature !

Fiche des contre-indications & précautions d'emploi

Les hydrolats

Préambule

Les hydrolats sont issus du processus de distillation, le même permettant de produire les huiles essentielles. Il s'agit d'un co-produit. Les hydrolats sont tempérés par la douceur de l'eau, alors que les huiles essentielles sont puissantes et très concentrées. Les hydrolats contiennent également des molécules hydrosolubles actives et possèdent des vertus thérapeutiques.

Les hydrolats sont "doux". Ils présentent de rares contre-indications. Ils ne présentent pas de phénomène d'accoutumance, ni aucune interaction médicamenteuse. Ils peuvent être pris par la voie orale (en interne) sous conditions : ils doivent être 100% purs et naturels (sans additif, sans conservateur, sans arôme artificiel).

Les hydrolats sont idéaux pour toute la famille : enfants en bas âge, femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées... sauf indication contraire selon la composition chimique de la plante.

Il convient de ne pas confondre les propriétés et indications des hydrolats avec celles des huiles essentielles. Bien qu'issus d'une même plante, d'une même distillation, les hydrolats et les huiles essentielles n'ont ni la même composition chimique, ni la même fragrance, ni le même gout : ils n'ont pas les mêmes vertus thérapeutiques. Toutefois, il existe des nombreuses similitudes dans leurs actions.

Pour leur utilisation, il est recommandé :

- en voie interne : 1 à 2 cuillère à café dans un demi-verre d'eau à prendre 2 à 3 fois par jour. Ou 2 à 3 cuillères à soupe dans un litre d'eau, à boire tout au long de la journée.
- en voie externe. En vaporisation directe, 4/5 sprays. En bains aromatiques : 50ml par bain.
- en cuisine : 3 à 5% pour une préparation culinaire. 10% pour un cocktail.

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

Fiche des contre-indications & précautions d'emploi

Les hydrolats

Achillée millefeuille (Achillea millefolium L.):
Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, ni chez les enfants de moins de 3 ans (car présence de camphre).

Bleuet (Centaurea cyanus L.):
Pas de contre-indications aux doses physiologiques. Utilisable par les femmes enceintes ou allaitantes, et les bébés après 3 mois.

Camomille romaine ou camomille noble (Chamaemelum nobile L.):
Pas de contre-indication connue aux doses physiologiques. Utilisable par les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 3 ans. Un incontournables pour les mamans et les nourrissons (usages traditionnels soins pédiatriques). Pour les bébés, effectuer préalablement un test au pli du coude pour éviter les risques d'allergies.

Géranium rosat (Pelargonium graveolens.):
Pas de contre-indication connue aux doses physiologiques. Utilisable par les femmes enceintes ou allaitantes, et les bébés après 3 mois.

Hélichryse italienne ou immortelle (Helichrysum italicum):
Voie externe à privilégier. Pas de contre-indication connue aux doses physiologiques. La voie orale est possible, uniquement sous la supervision d'un professionnel de santé, en particulier pour soulager les troubles circulatoires en postopératoire. Utilisable par les femmes enceintes ou allaitantes, et les bébés après 3 mois.

Laurier noble (Laurus nobilis):
Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans, ni les femmes enceintes et allaitantes.

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

Fiche des contre-indications & précautions d'emploi

Les hydrolats

Lavande fine ou lavande vraie ou lavande officinale (Lavandula angustifolia):
Pas de contre-indication connue aux doses physiologiques. Utilisable par les femmes enceintes ou allaitantes, et les bébés après 3 mois.

Mélisse (Melissa officinalis):
Ne pas utiliser chez les personnes souffrant d'hypotension. Convient à toute la famille, y compris la femme enceine ou allaitante, et aux bébés à partir de 3 mois.

Menthe poivrée (Mentha x piperita):
Par prudence, éviter la voie orale chez les enfants de moins de 3 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que les personnes épileptiques (présence de menthol).

Menthe verte (Mentha spicata):
Par prudence, éviter la voie orale chez les enfants de moins de 3 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que les personnes épileptiques (présence de menthol).

Millepertuis (Hypericum perforatum):
En cas de prise de traitement médicamenteux, il est recommandé de demander un avis médical avant d'utiliser l'hydrolat de Millepertuis.

Origan (Hypericum perforatum):
Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes, ni chez les enfants de moins de 3 ans, car présence de phénols. Toujours employé dilué ! Il peut être allergisant chez certaines personnes et il est donc nécessaire, en cas d'usage cutané, d'effectuer préalablement un test au pli du coude.

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

Fiche des contre-indications & précautions d'emploi

Les hydrolats

Roses anciennes (Rosa damascena x rosa gallica x rosa centifolia):
Pas de contre-indication connue aux doses physiologiques. Utilisable par les femmes enceintes ou allaitantes, et les bébés après 3 mois.

Sarriettes des montagnes (Satureja montana):
Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes, ni chez les enfants de moins de 3 ans, car présence de phénols. Toujours employé dilué ! Il peut être allergisant chez certaines personnes et il est donc nécessaire, en cas d'usage cutané, d'effectuer préalablement un test au pli du coude.

Sauge sclarée (Salvia sclarea):
Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes (car la sauge tarit le lait), ni chez les enfants de moins de 3 ans, ni chez les personnes souffrant d'hypertension. Pour les enfants, usages ponctuels uniquement. Usage interne après avis médical. Usage externe, faire un test antillergique (pli du coude).

Verveine citronnée (Salvia sclarea):
Cet hydolat peut potentiellement présenter un risque photosensibilisant. Pour cette raison, il est préférable de ne pas l'utiliser avant une exposition au soleil.

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr