

COLLECTION DIRIGÉE PAR **JULIEN KAIBECK**

MIEUX

avec

LES EAUX FLORALES

PAR MAGALI LOUIS

ARTISAN DISTILLATRICE ET SPÉCIALISTE DES HYDROLATS



Le premier témoignage pratique

L E D U C . S
P R A T I Q U E

MIEUX

avec

Magali Louis se soigne au quotidien avec **les eaux florales**. Pour la première fois, elle partage avec vous tous ses secrets et astuces, sous forme de **35 fiches ultra-pratiques** ! De l'acné aux yeux irrités, en passant par les troubles digestifs, les petites plaies ou les infections urinaires, retrouvez les meilleurs gestes indispensables à adopter facilement et en toute sécurité.

LE PREMIER TÉMOIGNAGE PRATIQUE :

l'experte vous livre toutes ses astuces personnelles pour une santé au top !

2

Quand j'ai un aphte

Mon témoignage

Je pense que je me brosse les dents avec une brosse au poil un peu trop dur, ce qui en irrite parfois les gencives et l'intérieur de la bouche. En temps normal ce n'est pas un problème, mais au cours de périodes, de stress ou de fatigue importante, quand l'immunité baisse un peu, j'ai des aphtes qui apparaissent sur ces irritations à l'intérieur des joues ou des lèvres. Quand j'étais plus jeune, je ne faisais rien, j'attendais que ça passe, ce qui prenait (j'étais plus jeune, je ne faisais rien, j'attendais que ça passe, ce qui prenait généralement une bonne semaine (quand je ne les « machouillais » pas trop). Depuis que j'utilise les hydrolats et les huiles essentielles, je suis beaucoup plus rapidement soulagée.

Mon astuce

Dès l'apparition de l'aphte, je fais des bains de bouche après chaque repas avec 1 cuillère à soupe d'hydrolat de laurier que je fais circuler en bouche 1 à 2 minutes avant de le cracher. Si les aphtes sont près à temps, cette astuce les fait disparaître en deux ou trois jours. Si l'aphte est déjà bien ulcéré et douloureux, je complète avec une huile aromatique à 30 % d'huile de millepertuis et 30 gouttes d'huile essentielle de laurier noble (ce mélange donne un peu moins de 5 ml). J'applique cette huile aromatique sur l'aphte à l'aide d'un coton-tige à 5 fois par jour.

Les personnes sujettes aux aphtes peuvent utiliser, en prévention, l'hydrolat de laurier en bain de bouche quotidien.

Que dit la phytothérapie ?

Un grand nombre d'huiles essentielles sont de très bons antiseptiques locaux, mais le laurier noble est LA plante des affections de la bouche et de la gorge. C'est un antiseptique et antioxydant puissant, ainsi qu'un excellent

antiseptique bucco-dentaire. Ses huiles essentielles sont diluées à utiliser sur les muqueuses. En hydrolat, le laurier noble démontre une action rapide et spectaculaire sur les aphtes et les affections dentaires. Pour les aphtes en phytothérapie, les bains de bouche aux hydrolats sont recommandés, en affections et non irritants.

A Différents facteurs comme la fatigue, le stress, certains aliments (les fraises, l'ananas, les tomates, les noix), certains médicaments, les chémothérapies, des modifications hormonales (cycles menstruels, ménopauses) peuvent favoriser l'apparition des aphtes. S'ils apparaissent régulièrement, il peut convenir de tempérer d'une carence en fer, en zinc ou en vitamines B.

J'utilise les hydrolats en toute sécurité

L'astuce présentée ici ne comporte aucune contre-indication : les hydrolats sont parfaitement adaptés aux applications sur les muqueuses. Cette recette peut toutefois nuire à la flore microbienne naturelle chez des personnes souffrant d'aphtes chimio-induits très douloureux. Le mélange aromatique avec l'huile essentielle de laurier ne doit pas être utilisé chez les enfants de moins de 6 ans, et être arrêté chez un adulte s'il provoque une irritation. Dans ce cas, il poursuivra les hydrolats et le macérat de millepertuis seul.

LAURUS NOBILIS - Le laurier noble

Originale d'Asie Mineure, l'histoire et la légende du laurier passent par la Grèce, où, dédié à Apollon, il couronnait les héros en pleine gloire et apportait la victoire à ceux qui le portaient. On le retrouve actuellement en Europe, du Méditerranéen aux côtes de la Manche et de l'Atlantique. C'est pour ses usages culinaires que le laurier est le plus connu. Avec l'aïl, le persil et le thym, il compose les bouquetts garnis. Il est cependant doté de bien d'autres vertus. En huile essentielle, c'est un effet un puissant immunostimulant, antiseptique, antalgique et neurotonique (favorise la concentration et la confiance en soi). En hydrolat, il est capital pour les affections bucco-dentaires et indispensable pour ses nombreuses propriétés anti-infectieuses.

BONUS :
6 recettes
gourmandes
côté cuisine

L'EXPERTE

Docteure en sciences biomédicales, **Magali Louis** cogère la distillerie Essenciagua en Lozère. Très engagée, elle milite pour une santé au naturel, bio et accessible à tous.

ISBN : 979-10-285-1637-6



9 791028 516376

16 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

MIEUX

avec

LES EAUX FLORALES

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Isabelle Chave

Relecture : Marie-Laure Deveau

Design couverture : Antartik

Photos couverture : Bruno Calendini/AdobeStock

Maquette : Anne Krawczyk

Illustrations maquette : AdobeStock/Shutterstock/Anne Krawczyk (pp. 123-133)

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1637-6

mieux

avec

LES EAUX FLORALES

MIEUX

avec

*La collection 100 % témoignage pratique d'experts
pour se soigner au naturel*

Julien Kaibeck vous propose une collection inédite fondée sur le témoignage inspirant d'experts qui partagent avec vous, de cœur à cœur, leurs astuces très personnelles pour soigner leurs bobos du quotidien au naturel et en toute sécurité. Sur le ton de la confiance, chacun livre ses secrets et ce qu'il ou elle fait vraiment pour une santé au top.

Structuré en fiches ultra-pratiques, chaque ouvrage de cette collection-phare propose les meilleurs gestes pour être bien jour après jour. En un clin d'œil, vous accédez aux informations importantes et profitez du savoir-faire de spécialistes qui dévoilent pour la première fois leurs précieux conseils et retours d'expérience.

*Alors, testez, approuvez et vous aussi,
soyez Mieux avec... !*

JULIEN KAIBECK

*Le directeur d'une collection
pas comme les autres...*

Julien Kaibeck est un expert renommé en aromathérapie et en cosmétique naturelle. Il enseigne l'aromathérapie et milite avec son association Slow Cosmétique pour que chacun puisse consommer la beauté autrement, moins, mais mieux. Il partage ses bons conseils conso sur son blog *lessentieldejulien.com*, mais aussi à la radio ou à la télévision. Chroniqueur beauté pour la télévision (RTBF, ex-France 5) et différents médias, il est l'auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Adoptez la Slow Cosmétique*, *Ma famille Slow Cosmétique*, *Les huiles végétales, c'est malin* et *Je soigne ma peau au naturel*.

« Il faut rendre la santé au naturel plus accessible ! »

Julien Kaibeck



Sommaire

INTRODUCTION	9
1 BIEN CONNAÎTRE LES HYDROLATS	11
2 MES 35 MEILLEURES ASTUCES AVEC LES HYDROLATS	35
3 2 HYDROLATS QUE J'AIME... ET QUI M'AIMENT	111
4 MES 6 RECETTES POUR PROLONGER L'EXPÉRIENCE CÔTÉ CUISINE	119
CONCLUSION	135
ANNEXES	137



AVERTISSEMENT

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les eaux florales et hydrolats. Les prescriptions proposées au fil de l'ouvrage ne sauraient être considérées comme des conseils médicaux personnalisés.

Ce livre ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. Il est donc fortement recommandé au lecteur de consulter son médecin ou son pharmacien pour toute question relative à sa santé, surtout en cas de troubles persistants.



Introduction

Ce livre fait partie d'une série d'ouvrages intitulés « Mieux avec... ». Il s'agit d'une nouvelle collection aux éditions Leduc.s dirigée par Julien Kaibeck, un aromatalogue dont je suis proche. Je suis fière et heureuse d'avoir pu contribuer à cette collection, car nous manquons d'ouvrages pratiques sur les eaux florales (ou hydrolats), ma spécialité.

Chaque jour, nous sommes toutes et tous susceptibles d'avoir besoin d'un petit coup de pouce pour nous sentir mieux. Pour les bobos du quotidien, en cas de baisse de moral ou de vitalité, ou pour faire face aux aléas de la vie, on a tous besoin de gestes simples, de bons conseils et de produits sains. Les hydrolats sont un peu les oubliés de la panoplie naturelle pour se faire du bien. Ils sont pourtant très doux, très bien tolérés par le plus grand nombre, et leur action est efficace et subtile.

Voilà pourquoi j'ai voulu rédiger ce livre à la manière d'un « témoignage pratique ». Je vous y décris en toute simplicité ce que je fais lorsqu'il m'arrive tel ou tel problème, très concrètement. C'est un livre à la fois très personnel et très pratique. Personnel, car je témoigne ici en toute honnêteté de mes pratiques avec les hydrolats pour moi et ma famille proche. Pratique, parce que vous y trouverez des astuces et des recettes simples à adopter pour vous, en les adaptant parfois légèrement grâce aux conseils donnés pour coller au mieux à votre réalité.



Vous pouvez lire ce livre comme vous liriez un roman, ou bien consulter l'index des problématiques abordées dans ce livre, en page 147, pour trouver directement la solution « hydrolat » à une affection qui vous concerne. Dans les deux cas de figure, lisez attentivement le chapitre suivant (pages 11 à 33) pour bien comprendre ce que sont les hydrolats et comment les utiliser de façon adéquate.

Hydrolat et eau florale : est-ce la même chose ?

Comme on le décrira plus loin, les hydrolats correspondent à l'eau de la distillation chargée de molécules aromatiques et d'autres constituants de la plante, solubles dans l'eau. On parle généralement d'eau florale lorsque la partie de la plante distillée est la fleur. Hydrolat est donc un terme plus générique, plus adapté pour décrire le produit aqueux de la distillation quelle que soit la partie de la plante qui est distillée (fleur, feuille, racine, rameaux, écorce...). C'est le terme que j'utiliserai dans ce livre.

J'espère que vous vous reconnaîtrez dans mes situations de vie, que vous rirez au moins un peu en apprenant que je suis plutôt têtue et que je rougis pour un rien, et surtout que vous vous sentirez mieux avec les eaux florales ! Bonne lecture à vous !

Magali Louis



1

Bien connaître les hydrolats

*« Comme les villageois en Bulgarie qui remplissent
des piscines avec l'hydrolat de rose, je me suis laissée
transporter par ces substances guérisseuses
pour le corps et l'esprit ! »*





D'où viennent les hydrolats ?

Il y a 3 000 ans, les eaux florales, ou hydrolats, étaient les seuls produits de distillation utilisés par les anciens. Leur production était simple et on ne connaissait pas encore la distillation complète qui produit de l'huile essentielle et de l'hydrolat par un même procédé. Ce type de distillation n'est apparu qu'au Moyen Âge, un peu avant les croisades. Les hydrolats ont continué à être produits et appréciés pour leurs bienfaits, mais ils ont été délaissés au siècle dernier au profit des huiles essentielles, plus facilement stockables et transportables et surtout plus lucratives dans le contexte économique moderne.

On a beaucoup écrit sur l'usage des huiles essentielles en aromathérapie, notamment sur leur mode d'utilisation et les dilutions à utiliser pour éviter les irritations de la peau et des muqueuses avec lesquelles elles seraient en contact. On a peu écrit sur les hydrolats. Pourtant, l'utilisation des substances aromatiques sous une forme dissoute élude ce problème. Ainsi, les hydrolats, ou eaux aromatiques au sens premier, non seulement ne sont pas irritants mais sont la plupart du temps anti-inflammatoires et calment les irritations. Ils sont très facilement utilisables chez les personnes sensibles, âgées, les enfants, les nourrissons. De ce fait, les hydrolats ont rencontré ces dernières années un regain de popularité grâce à l'intérêt croissant que les consommateurs portent aux produits naturels, efficaces, sans risque. De par leurs nombreuses applications thérapeutiques, leur facilité d'usage et leur innocuité, les hydrolats répondent parfaitement à cette attente. J'en suis ravie.



Aujourd'hui, on parle de plus en plus des hydrolats et de leurs effets étonnants. Tout le monde peut les utiliser, que ce soit la personne qui souhaite s'occuper de sa santé autrement ou le praticien qui aspire à élargir sa palette de soins. On sait maintenant que l'hydrolathérapie est une option réelle pour traiter un grand nombre de problèmes de santé. Le but n'est pas de remplacer les huiles essentielles, mais au contraire d'utiliser huiles essentielles et hydrolats à bon escient, en complémentarité si besoin, en combinaison également avec des plantes sous d'autres formes ainsi qu'avec une bonne alimentation. L'hydrolathérapie comme l'aromathérapie sont des pratiques de santé holistique, qui considèrent la personne comme un tout, et font appel au totum de la plante, si précieux, souvent oublié, mais que toutes les médecines ancestrales recherchaient.

Oubliés pendant quelques siècles, les hydrolats reviennent !

On redécouvre aujourd'hui leur subtilité et leur efficacité grâce à des productions plus soignées, plus en rapport avec l'usage santé recherché.



Qu'est-ce qu'un hydrolat ?

En 1826, le *Nouveau Dictionnaire de médecine* indiquait : « Eaux distillées, les hydrolats sont des médicaments composés d'eau et de principes volatils qui y sont unis par la distillation. »

Selon l'AFNOR (Association française de normalisation, 1998), l'hydrolat est un « distillat aqueux qui subsiste après l'entraînement à la vapeur d'eau, une fois la séparation de l'huile essentielle effectuée ».



Les hydrolats sont donc produits par entraînement à la vapeur d'eau, le plus souvent de plantes aromatiques. On parle dans ce cas d'hydrolats aromatiques. Certaines plantes peu aromatiques sont aussi distillées mais seulement pour la production d'hydrolats (le bleuet, l'hamamélis, la reine-des-prés entre autres), donc non aromatiques par définition. Pour simplifier, on parlera ici d'hydrolat pour l'extrait aqueux issu de la distillation (entraînement à la vapeur d'eau), que ce soit d'une plante aromatique ou non aromatique.

Les plantes aromatiques représentent environ 10 % des espèces végétales. Ce sont des plantes qui contiennent des molécules aromatiques dans un ou plusieurs organes producteurs (les fleurs, les feuilles, les graines, les écorces, les fruits, les racines). La composition de ces cocktails aromatiques (chémotypes) peut varier en fonction des conditions climatiques, du sol, de l'altitude, des agressions diverses auxquelles la plante doit faire face. Les composés chimiques des plantes ne leur permettent pas seulement de pousser, fleurir et se reproduire, mais aussi de communiquer ensemble et avec le milieu extérieur. Certaines molécules leur permettent de se défendre, de se protéger des



prédateurs, des changements climatiques ; d'autres molécules leur permettent de communiquer, entre autres avec des pollinisateurs. Ces molécules chimiques (souvent des centaines) agissent ensemble, comme un orchestre, et cette composition globale, mise au point par la plante au cours de millions d'années d'évolution, donne un produit naturel parfaitement toléré par l'homme et relevant de la même biochimie du vivant. Ce sont tous ces composants qui vont être extraits au cours de la distillation et se concentrer dans l'hydrolat et l'huile essentielle produits.

L'amélioration des techniques de distillation permet désormais d'obtenir des hydrolats et des huiles essentielles très qualitatifs, à visée thérapeutique. Comme on parle d'aromathérapie, on peut maintenant aussi parler d'hydrolathérapie.

L'hydrolat est peut-être la forme de phytothérapie la plus proche de la plante qui puisse exister, fidèle à sa globalité. En effet, en reprenant l'eau de la plante (d'où l'importance de distiller la plante fraîche pour obtenir un hydrolat qualitatif), il contient aussi toute sa subtilité et sa richesse.

De premier abord, les huiles essentielles et leurs composés semblent insolubles dans l'eau, mais ce n'est pas tout à fait vrai. Une petite fraction de composés aromatiques d'une plante distillée reste dans l'eau de distillation (distillat). Chaque substance aromatique a une solubilité maximale dans l'eau. Quand ce point est atteint, ces substances aromatiques vont se séparer, reformant l'huile essentielle telle que contenue dans les poches sécrétrices de la plante. La décantation est spontanée et l'hydrolat correctement distillé renferme alors des molécules d'huiles essentielles solubles dans l'eau, plus des principes hydrosolubles présents dans la plante et qu'on ne retrouve pas dans l'huile essentielle.

L'hydrolat doit être issu d'un processus de distillation et n'être que le produit de celle-ci. Ce ne peut pas être une eau aromatisée, une eau additionnée d'huile essentielle ou un mélange d'hydrolat et d'eau.

Pour un usage alimentaire ou santé, il est d'autant plus important qu'il ne contienne ni alcool ni conservateur ajouté.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mieux avec les eaux florales
Magali Louis



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E