

Hydrolat d'achillée millefeuille

L'apaisant cutané par excellence

CARTE D'IDENTITÉ

Nom français : Achillée millefeuille

Nom latin : *Achillea millefolium*

Famille : Astéracées

Organe producteur : sommités fleuries

Origine : France

Voies d'administration :

voie orale ★★★ voie cutanée ★★★★★

- Cicatrisant et apaisant cutané
- Anti-inflammatoire
- Antiseptique
- Trophique protecteur
- Diurétique
- Décongestionnant pelvien

Plante vivace sauvage, l'achillée millefeuille est connue et réputée depuis la nuit des temps. Originaires de Chine, elle y est utilisée depuis environ deux millénaires pour des pratiques divinatoires. Au I^{er} siècle de notre ère, les médecins grecs la citent pour la cicatrisation des plaies et des ulcères. Selon la légende, Achille, le guerrier grec, l'aurait utilisée pour lui et ses compagnons au cours de la Guerre de Troie, ce qui explique son nom. C'est pourquoi son hydrolat est associé aux soins en cas de coupure, mais ses autres vertus sont nombreuses.

Indications thérapeutiques

- **Hémostatique, cicatrisant et apaisant :** vaporisez ou utilisez en compresse pour stopper les petits saignements. Appliquez pour calmer le feu du rasoir.
- **Rééquilibrant cutané :** l'hydrolat d'achillée millefeuille est parfait pour finir un démaquillage après application d'un lait ou d'une eau micellaire.
- **Soins cutanés :** parfait contre l'acné, à vaporiser sur les zones atteintes. Très utile également contre l'eczéma et la couperose. Pour cela, appliquez ou vaporisez un mélange 50 % achillée-50 % hélichryse italienne.
- **Diurétique (voie orale) :** 1 à 3 c. à café d'hydrolat par jour dans un verre d'eau froide ou tiède.
- **Rééquilibrant des troubles menstruels (voie orale) :** cet hydrolat est très efficace en complément d'autres traitements pour apporter un mieux-être lors des périodes



menstruelles : 1 c. à café matin, midi et soir pendant 3 jours, dès le premier jour des règles douloureuses.

• **Sur le plan énergétique :** cet hydrolat (et la plante dont il provient) agirait comme un « protecteur » en optimisant la confiance en soi, notamment lors de périodes difficiles où l'on se sent agressé par l'extérieur. C'est comme si la plante générait une bulle de protection, le temps de retrouver son énergie et sa confiance . Par voie orale : 5 à 10 ml dilués dans une tisane ou dans une bouteille d'eau, ou en brumisation sur le visage et autour de soi.

Précautions d'emploi et contre-indications

Pas de contre-indications connue. Toutefois, ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante ni chez l'enfant de moins de 3 ans (présence de camphre).

Hydrolat de bleuet

De la douceur pour les yeux fatigués

CARTE D'IDENTITÉ

Nom français : Centaurée bleuet

Nom latin : *Centaurea cyanus* L.

Famille : Astéracées

Organe producteur : fleurs

Origine : Europe

Voies d'administration :

voie orale ★★★ voie cutanée ★★★

- Apaisant oculaire et cutané
- Anti-inflammatoire, antiseptique
- Rafrâchissant, astringent et tonique cutané
- Apaisant pour le mental

Bien que l'hydrolat de bleuet ne soit pas issu de la distillation d'une plante aromatique, il est unanimement reconnu comme le plus performant pour apaiser et revitaliser les yeux fatigués ou délicats. D'ailleurs, ses propriétés ophtalmiques ont été exploitées dès le 16^e siècle. En effet, la « théorie des signatures » associait la couleur bleu intense de sa fleur à une vision cristalline, et son surnom de « casse-lunette » a confirmé par la suite ses vertus thérapeutiques ! Il s'utilise dans les prépara-



tions de soins démaquillants et apaisants. Il est également réputé pour tonifier la peau et comme régulateur du système mental.

Indications thérapeutiques

- **Apaisant oculaire** : utile en cas d'irritation des yeux, de gonflement des paupières, de conjonctivite : Utilisez en compresse sur des yeux fatigués, irrités par la pollution, un séjour prolongé devant un ordinateur, la télévision. À employer également contre les orgelets.

- **Tonique, rafraîchissant cutané** : l'hydrolat de bleuet est utilisé comme tonique de la peau matin et soir, avant l'application d'une crème de jour, ainsi qu'en cas d'inflammation ou de rougeurs cutanées. En cas de couperose, associez-le aux hydrolats de ciste ladanifère et d'hélichryse italienne, à parts égales. Il est utile pour la toilette du bébé ou du jeune enfant, car il renforce la barrière cutanée.

- **Aphte, gingivite, stomatite** : en bain de bouche, pur, plusieurs fois par jour.

- **Apaisant mental** : en cas d'irritabilité, d'agacement, d'agressivité, ou de perte de contrôle de soi-même. Par voie orale, prenez 1 c. à soupe tous les matins aussi longtemps que nécessaire, ou vaporisez dans la bouche.

- **Bouffées de chaleur** : associé aux hydrolats de sauge sclarée et de menthe poivrée, à parts égales, 1 c. à soupe de chaque dans 1 litre d'eau, à boire dans la journée.

- **Sur le plan énergétique** : cet hydrolat éclaire et élargit la vision : je me souviens d'une femme que l'HA de bleuet avait aidée en cure énergétique (5 ml par jour sur 3 à 4 semaines). Il avait été une aide précieuse pour son « mal aux yeux » devant des événements de la vie qu'elle avait du mal à accepter. Le bleuet lui avait « ouvert une compréhension plus grande et claire des événements » comme s'il « avait cassé ses lunettes, ses propres filtres », lui permettant de voir au-delà des apparences.

Précautions d'emploi et contre-indications

Aucune contre-indication aux doses physiologiques. Peut même être utilisé chez les tout-petits à partir de 3 mois ainsi que chez la femme enceinte ou allaitante : un hydrolat pour toute la famille !

Remarque : ne contenant pas de composés aromatiques, l'hydrolat de bleuet doit impérativement être stocké au réfrigérateur après ouverture, et utilisé rapidement.



Hydrolat de camomille allemande

L'arme fatale contre les allergies

CARTE D'IDENTITÉ

Nom français : Camomille matricaire

Nom latin : *Matricaria chamomilla* –
Chamomilla recutita

Famille : Astéracées

Organe producteur : capitules floraux

Origine : Europe

Voies d'administration :

voie orale ★★★ voie cutanée ★★★

voie aérienne ★

- Antiallergique, anti-inflammatoire
- Apaisant et calmant en cas de démangeaisons
- Cicatrisant et revitalisant cutané
- Éclaircissant pour les cheveux



Petite herbacée originaire d'Europe et d'Asie occidentale que l'on rencontre fréquemment au bord des routes et des champs, la camomille allemande doit son nom à l'intérêt que les populations d'Europe centrale lui portaient. En effet, dans les mythologies germanique et nordique, elle fait partie des 9 plantes sacrées que le dieu Odin donna aux hommes. Dans l'Antiquité, les Égyptiens l'employaient contre la fièvre. Son autre nom de « matricaire » vient du latin *matri* qui signifie « mère », car elle était principalement employée pour traiter ce qu'on appelait les « maladies des femmes ». De nos jours, l'hydrolat de camomille allemande est surtout connu pour son rôle dans le traitement des allergies de toutes sortes.

Indications thérapeutiques

• **Antiallergique :** dans le cas d'une allergie due aux pollens, au soleil ou suite à l'absorption d'un aliment, l'hydrolat de camomille allemande est recommandé car il inhibe la libération d'histamine. Pour une allergie au pollen, dans un flacon pulvérisateur, mélangez à parts égales les hydrolats de camomille allemande et de lavande officinale et procédez à une double pulvérisation nasale, 2 à 4 fois par jour pendant la période d'allergie. Voie orale : 5 ml, 2 fois par jour pendant la période à risque, en complément d'un traitement de phytothérapie.

LES BÉBÉS, LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS



ACNÉ

► LA FORMULE POUR LE NOURRISSON ET L'ENFANT

En pulvérisation pour apaiser une peau irritée et atténuer les boutons

- HA de géranium rosat : 30 ml
- HA de lavande officinale : 35 ml
- HA de camomille romaine : 30 ml
- HV de calendula : 5 ml

Ce soin aromatique est doux, anti-inflammatoire et cicatrisant. Versez chaque ingrédient dans un flacon teinté et pulvérisez les zones concernées avec 2 sprays de ce mélange, idéalement matin et soir, ou au moins tous les soirs, jusqu'à amélioration. Si l'utilisation devait se prolonger plus de 15 jours, faites alors 2 jours de pause par semaine.

La préparation peut se conserver environ 1 mois à l'abri de la lumière et de la chaleur.



AGITATION

► LA FORMULE POUR LE NOURRISSON ET L'ENFANT

À diffuser

- **HA de fleur d'oranger (amer)** : quelques cuillerées à soupe dans le diffuseur (jusqu'au trait indiquant le minimum de liquide nécessaire pour que l'appareil fonctionne).

En complément, on peut diffuser cet HA (ou eau florale) de fleur d'oranger dans les pièces pour apaiser toute la famille en douceur, en début de soirée ou avant le coucher.

► LA FORMULE POUR L'ADO

À diffuser

- **HA de marjolaine à coquilles** : 30 ml
- **HA de rose** : 20 ml

À l'aide d'un diffuseur à vapeur d'eau, diffusez ce mélange euphorisant et relaxant durant 5 minutes, plusieurs fois par jour, pour apaiser toutes vos tensions.

ANÉMIE

► LA FORMULE POUR L'ENFANT ET L'ADO

À mélanger à la nourriture

- **HA de thym à linalol** : 3 pulvérisations

Pulvériser pour agrémenter des plats (salade, crudités, etc.).

ANGINE

► LA FORMULE POUR LE NOURRISSON ET L'ENFANT

En massage

- **HA de lemongrass** : 50 ml

- **HA d'arbre à thé** : 50 ml

Pulvériser 3 sprays dans la gorge avec cette formule douce et efficace, jusqu'à 3 fois par jour pendant 3 jours après le repas.

► LA FORMULE POUR L'ADO

À diffuser

- **HA de pin ou HA d'eucalyptus** : 5 cuillerées à soupe dans un diffuseur ultrasonique (à vapeur d'eau)

Humidifiez l'atmosphère de la maison avec de l'HA de pin ou d'eucalyptus radié qui peut être diffusé dans la chambre de l'enfant à l'aide d'un diffuseur humidificateur pendant 10 minutes, jusqu'à 3 fois par jour pendant 2 jours.

ANXIÉTÉ, ANGOISSE

► LA FORMULE POUR LE NOURRISSON ET L'ENFANT

À appliquer

- **HA de petit grain bigarade** : 40 ml
- **HA de lavande officinale** : 30ml
- **HA de camomille romaine** : 30 ml

- Introduisez tous ces éléments dans un spray de 100 ml. Massez les bras, la plante des pieds.

- Pulvériser le mélange sur l'oreiller de l'enfant (puis retournez-le avant de coucher l'enfant) ou sur un mouchoir.

- En massage, ou à faire sentir jusqu'à 5 fois par jour, avant une épreuve sportive, un contrôle à l'école, si l'enfant paraît anxieux (déménagement, dispute...) ou le soir avant le coucher, la veille d'une épreuve.

- En diffusion ou dans le bain ajoutez 1 c à soupe dans le bain ou dans un diffuseur à vapeur d'eau.



► LA FORMULE POUR L'ADO

À inhaler ou à diffuser

- HA de marjolaine à coquilles : 50 ml
- HA de camomille romaine : 20 ml
- HA de petit grain bigarade : 30 ml

- Déposez 4 sprays sur un mouchoir, l'adolescent le respirera aussi souvent que nécessaire.

- Avec un diffuseur à vapeur d'eau, ajoutez 4 c. à soupe dans la cuve et faites respirer pendant 15 min jusqu'à 4 fois par jour.

APHTE ET STOMATITE

► LA FORMULE POUR L'ENFANT

En gargarisme

- HA de laurier noble ou à défaut d'arbre à thé : 5 c. à soupe
- Bicarbonate de sodium : 1 pincée

Faites faire un gargarisme à l'enfant avec ce mélange, 3 fois par jour, ou, s'il est trop petit, faites fondre le bicarbonate dans l'hydrolat aromatique, puis badigeonnez ses gencives à l'aide d'un bâtonnet ouaté trempé dans le mélange, pendant 1 à 2 jours.

ASTHME

► LA FORMULE POUR L'ENFANT ET L'ADO

En bain

- HA de camomille romaine : 3 c à soupe

Vous pouvez aussi vaporiser 3 sprays de cet hydrolat sur une compresse tiède, sur le torse de l'enfant ou de l'adolescent en cas de crise, pendant 5 minutes jusqu'à 3 fois durant la nuit (la majorité des crises d'asthme surviennent vers 4 heures du matin).