

# Le pouvoir subtil des hydrolats

Par Isabelle Fontaine - le 16 mai 2017 - magazine Plantes & Santé

**Encore peu connus, les hydrolats (ou eaux florales) gagnent petit à petit leurs lettres de noblesse en phytothérapie. Version subtile de leurs consœurs huiles essentielles, et issus comme ces dernières de la distillation des plantes aromatiques, ces « eaux magiques » sont capables de soulager certains maux physiques et psycho-émotionnels, tout en douceur.**

---

Des hydrolats, on connaît surtout l'eau de fleurs d'oranger... Ses arômes gourmands égayent les pâtisseries orientales et donnent à nos crêpes sucrées du terroir une inimitable saveur d'enfance. Quant à l'eau de rose, également ingrédient phare des loukoums, c'est en cosmétique qu'elle est prisée pour sa senteur enivrante et son action antiride. Les hydrolats de bleuet, de tilleul et d'hamamélis sont aussi traditionnellement assez répandus. Pourtant, au-delà de ces quelques références, **les hydrolats étonnent par la richesse de leur variété** (il en existe potentiellement autant que d'huiles essentielles) et plus encore pour leurs vertus médicinales, lesquelles gagnent petit à petit leurs lettres de noblesse...

Produit issu de la distillation de plantes aromatiques (appelé eau florale lorsqu'il s'agit de la distillation de fleurs), l'hydrolat est **une eau imprégnée d'une fraction de molécules odorantes**. À la sortie du serpentin, l'hydrolat se distingue de l'huile essentielle, qui se situe en dessous, en raison de sa densité plus importante. Le nom d'hydrolat vient du grec hydro (eau) et du latin lac (lait), en raison de son apparence légèrement laiteuse dans les instants suivant la distillation. Considéré aujourd'hui comme un « déchet » et souvent jeté, **l'hydrolat aurait pourtant été un temps considéré comme le produit « noble » aromatique par excellence**.

Introduits en Occident au temps des Croisades, les hydrolats remonteraient aux origines des procédés de distillation dans l'Indus, au Pakistan, puis en Égypte antique. Les eaux parfumées y étaient en effet très prisées. Comme le rapporte le livre *Hydrolats et eaux florales*, édité chez Vuibert, la légende raconte que Cléopâtre faisait imbiber les voiles de son navire d'eau de rose lorsqu'elle quittait Marc Antoine. Ces eaux précieuses **atteignent leur apogée en Occident au XVIIIe siècle**, où les livres de référence en dénombraient plus de deux

cents. Puis elles finirent par tomber dans un quasi-oubli au XXe siècle, du fait de l'émergence des huiles essentielles.

Considérés comme les versions douces, « homéopathiques » des huiles essentielles, les hydrolats ont pourtant une composition biochimique qui leur est propre. Contenant de l'huile essentielle, mais faiblement (entre 0,05 % et 1%), **ils contiennent de plus des principes actifs identiques à ceux retrouvés dans les infusions**. En effet, lors de la distillation, la vapeur d'eau extrait et entraîne non seulement les composés aromatiques, mais aussi d'autres molécules légères de la plante, comme **les minéraux et les oligo-éléments**. Côté principes actifs aromatiques, ce sont les plus volatils et ceux qui sont solubles dans l'eau qui se retrouvent principalement dans l'hydrolat, comme ceux de la famille des alcools (linalol, geraniol, alpha terpineol...), des phénols (eugénol, thymol, carvacrol), des oxydes, (1,8 cinéole) et des aldéhydes aromatiques.

## Toute l'information de la plante

Encore peu étudiés jusqu'à présent, les hydrolats présentent à la fois un profil biochimique proche de leur huile essentielle, voire identique, tout en pouvant varier de manière notable en fonction de la plante distillée. Les auteurs de Hydrolats et eaux florales relatent dans leur guide, pour chacune des 56 fiches d'hydrolats étudiés, les composants biochimiques dominants. Pourtant, au-delà de la stricte chimie, Patricia Dalmas (auteur du Guide des eaux florales, éditions Médecis), estime avec d'autres spécialistes que, dans la lignée des travaux de Jacques Benveniste sur la mémoire de l'eau, l'hydrolat posséderait toute l'« information » de la plante. Elle se base sur le principe que « l'eau en contact avec une substance conserve les propriétés de cette substance alors que celle-ci ne s'y trouve plus statistiquement ».

À l'image du principe homéopathique, avec une faible concentration en principes actifs, les hydrolats sont de plus en plus utilisés et reconnus en phytothérapie, pour **leurs propriétés sur les maux physiques, mais aussi sur la sphère psycho-émotionnelle**. On peut les utiliser sous forme orale, en ingérant une cuillère à café ou à soupe dans un peu d'eau (tiède de préférence), mais aussi en application dermique grâce à des compresses imbibées, ou en pulvérisation. Leur faible concentration en huile essentielle les rend **utilisables par tous, y compris les enfants, les femmes enceintes, les personnes à la santé fragile, et même les animaux**, dont les chats, auxquels les huiles essentielles sont interdites. À noter cependant que les hydrolats issus de la distillation de plantes à phénols produisant une huile essentielle dermocaustique, comme la cannelle ou la sarriette, sont à manier avec précaution et à diluer en cas d'application sur la peau ou les muqueuses.

## Un large éventail de soin

Parmi les grandes utilisations des hydrolats, citons leur capacité à désinfecter plaies, coupures, et égratignures, comme avec la ciste ladanifère et le tea tree, en pulvérisation. Autre utilisation : les inflammations et allergies. Là où les huiles essentielles peuvent potentiellement aggraver un symptôme par leur trop grande concentration, les hydrolats entrent en scène. Celui de camomille matricaire est **efficace en cas d'allergie au soleil ou de rhume des foins**. La rose, l'hélichryse italienne et le bois de santal **soulagent l'eczéma et le psoriasis**. Certains hydrolats sont aussi intéressants en cas de grippe intestinale. Ceux de cannelle, sarriette, thym à linalol ou à thymol et romarin enravent la maladie, à raison d'une cuillère à café du mélange toutes les heures dilué à parts égales dans un peu d'eau. Mais ce sont dans les **troubles psychiques et émotionnels** que ces « eaux magiques » se révèlent particulièrement actives, et parfois en une seule prise, comme l'observe Lydia Bosson, auteur de *L'Hydrolathérapie* (éditions Amyris). Ainsi, l'eau de rose soutient en cas de choc émotionnel, de tristesse et de deuil. Celle de fleurs d'oranger soulage le stress et le trac. La verveine citronnée est utile en cas de **dépression nerveuse, de peurs et d'angoisse, de manque de joie**. L'impatience, la nervosité et l'agitation mentale sont calmées par l'hydrolat de lavande officinale.

## Bien les conserver

Produit certes doux, l'hydrolat est proportionnellement fragile... En effet, sa faible concentration en huile essentielle et l'éventuelle présence de microparticules végétales favorisent la prolifération de bactéries. D'une durée d'utilisation de six mois à deux ans, ils sont à conserver de préférence au frais (idéalement au réfrigérateur), à l'abri de la lumière et de l'air. En cas d'apparition de filaments blancs, indiquant une prolifération de micro-organismes comme des algues, et d'une odeur de vinaigre ou de lait fermenté, mieux vaut s'en débarrasser. **Attention aux « faux » hydrolats**, parfois appelés « eau aromatisée » ou « eau parfumée » ; ou encore ceux auxquels ont été ajoutés des conservateurs non naturels. En effet, rappelons qu'un hydrolat est, comme une huile essentielle, un produit 100 % pur et naturel. Enfin, toutes les qualités ne se valent pas... Les meilleurs ont recours à de l'eau de source lors de la distillation.

**Surprenez vos proches cet été en leur concoctant des boissons et des plats très parfumés : rien de plus simple avec les eaux florales et les hydrolats ! De plus en plus variés dans le commerce, ils allient subtilement le plaisir à de nombreux bienfaits.**

La **fleur d'oranger** et l'eau de rose donnent son raffinement à la cuisine moyen-orientale. Bien au-delà des loukoums et des cornes de gazelle, elles parfument une foule de plats typiques du pourtour de la Méditerranée. Or la première ne se contente pas de livrer à nos palais ses fragrances miellées délicatement teintées d'amertume : cette eau florale **régule le rythme cardiaque**, et ainsi calme et favorise le sommeil. Quant à l'**eau de rose**, fraîche, florale et épicée, elle est **rééquilibrante** : à la fois tonique et apaisante, elle a aussi pour vertu de **modérer l'appétit** ainsi que les **variations hormonales** chez la femme.

Ces deux eaux aromatiques, fabriquées en grande quantité dans le monde, cachent la diversité des eaux florales existantes et qui peuvent tout à fait s'adapter à nos habitudes culinaires. On les compte en effet par dizaines, issues de plantes locales comme le cassis, le basilic, la lavande, la menthe et le sureau, mais aussi d'espèces exotiques à l'instar de l'ylang-ylang, du lemongrass ou du géranium Bourbon. Elles sont obtenues **par distillation** d'une ou plusieurs parties du végétal : à la sortie de l'alambic, elles correspondent à la vapeur d'eau qui se condense en refroidissant et qui se sépare ensuite de l'huile essentielle. On les appelle eaux florales même si toutes ne sont pas des distillats de fleurs ; pour plus de rigueur, on parlera donc d'**hydrolats** lorsque les parties plongées dans l'alambic sont les

feuilles (par exemple le laurier), les rameaux (le cyprès), l'écorce (la cannelle), les racines (le vétiver), les semences (la carotte sauvage) ou bien la plante entière (le bleuet et le romarin).

## En toute légèreté

Au cours de la distillation, cette eau se charge en molécules aromatiques, incorporant au passage une infime partie des **principes actifs** de la plante. Leur utilisation, au-delà de l'intérêt gustatif et olfactif, est donc aussi **thérapeutique** : on parle ainsi d'**« hydrolathérapie »**. « L'eau florale est à mi-chemin entre la tisane et l'huile essentielle », considère Patricia Dalmas, naturopathe qui conseille les hydrolats depuis plusieurs années. Contrairement à la puissance caractéristique des huiles essentielles, **les eaux florales sont tout en légèreté** : la plupart d'entre elles peuvent donc être **consommées par tous**, même les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, et globalement par toutes les personnes fragiles. Patricia Dalmas recommande cependant la modération dans l'utilisation prolongée, notamment pour des hydrolats comme ceux de cyprès, de sarriette et surtout d'hysope...

Il existe de multiples façons de goûter les saveurs des eaux florales tout en profitant de leurs bienfaits. Pour cela, il suffit de **les ajouter à vos plats en fin de cuisson**, hors du feu, afin de ne pas dénaturer les précieux actifs aromatiques. Ces derniers étant hydrosolubles, le plus facile consiste à les incorporer dans toutes les préparations aqueuses. Dans une soupe, les hydrolats de thym, de marjolaine, de basilic, de sauge et de romarin remplacent, à quelques nuances gustatives près, les herbes aromatiques fraîches ; **une cuiller à soupe par litre suffit**. On peut aussi **les ajouter aux vinaigrettes**. Et l'on peut **revisiter de nombreuses boissons**. Un peu d'eau de rose rehausse le vin blanc, le rosé et même le champagne... Et pourquoi ne pas les employer pour préparer des glaçons aromatiques ? Sans oublier l'infusion à laquelle vous ajouterez une cuiller à soupe dans votre tasse. Depuis quelque temps, l'art culinaire s'en empare comme le montre l'expérience de Jean-Charles Sommerard, fabricant d'huiles essentielles et d'hydrolats.

## Bonne digestion

Les eaux florales sont d'autant plus intéressantes en cuisine que nombre d'entre elles sont **digestives** : citons la camomille, le cassis, la lavande, la mélisse, la menthe ou le romarin. En particulier, **le basilic apaise les nausées et les vomissements**. La **verveine soutient le foie et la vésicule biliaire**. La **sarriette** ainsi que le **basilic** réduisent les **ballonnements**. La **cannelle** enfin lutte **contre les infections digestives**, sans dommage pour la flore intestinale.

Certaines eaux florales agissent également **sur le système psycho-émotionnel**. En cas de **stress**, la **fleur d'oranger**, mais aussi la **camomille**, le **basilic** et la **lavande** aideront à modérer la nervosité et l'anxiété. D'autres hydrolats sont recommandés pour leurs vertus régulatrices, à la fois **toniques et apaisantes** : c'est le cas de **la rose**, mais aussi de **la verveine**, de **la menthe** et de **la mélisse** ; cette dernière calme les tensions, tempère l'hyperactivité et en même temps comble les passages à vide. Venue d'ailleurs, **l'eau florale d'ylang-ylang harmonise l'humeur**, à tel point que cette fleur, symbole de l'Océanie, peut être utile pour apaiser les troubles cutanés d'origine psychosomatique. Sensuelles, ces eaux parfumées interviennent aussi sur les **problèmes spécifiques aux femmes**. La **mélisse** et le **jasmin** apaisent les **règles douloureuses** ; la première se montre aussi utile **contre les nausées liées à la grossesse**. Peur de l'accouchement ? Les futures mamans peuvent recourir à la fleur d'oranger, par une consommation quotidienne au cours du dernier mois de grossesse. **La sauge sclérée renforce la flore intestinale et vaginale et régule la transpiration**. Distillé à la Réunion et à Madagascar, le **géranium Bourbon** réduit les **bouffées de chaleur de la ménopause** ; plus globalement, cette fleur des îles rééquilibre durablement les organismes sensibles aux bouleversements hormonaux et les tempéraments sujets aux sautes d'humeur.

## Alliées des femmes

Enfin, les eaux florales sont intéressantes pour **soutenir l'immunité** : la **cannelle**, la **sarriette**, le **sureau noir** et le **thym** peuvent être consommés pour **stimuler ses défenses** lors d'épisodes épidémiques, et la **camomille** en prévention des **allergies**. **Digestives, calmantes, alliées des femmes, soutien du système immunitaire** : profitez de l'été pour apprendre à découvrir les eaux florales et à les utiliser, en cette saison où leur effet rafraîchissant – elles ne contiennent pas un gramme de sucre ! – est très appréciable.

L'**hydrolat** est un sous-produit d'une distillation de plantes ou de partie de plantes. Lors de l'extraction d'une huile essentielle, au sortir de l'alambic, deux produits précieux sont récoltés : de **l'eau distillée aromatisée chargée de molécules aromatiques hydrosolubles** qui est l'hydrolat, **en abrégé "H.A."** et d'autre part l'huile essentielle (en abrégé "H.E.") qui surnage au dessus de l'hydrolat.

Seules les plantes aromatiques permettent de récolter à la fois une H.E. et une H.A. Cependant, d'autres plantes sont distillées uniquement pour leur HA. mais ne produisent pas d'H.E. (par ex. le bleuet).

Un hydrolat aromatique ne doit pas être confondu avec une infusion de plantes, il s'agit de l'eau d'évaporation obtenue en distillant les plantes en alambic.

Le terme « hydrolat » nous vient du latin « hydro » (= eau) et du vieux français « lat » (= lait), qui rappelle l'aspect légèrement trouble du liquide dans les quelques minutes suivant la distillation.

L'hydrolat se compose donc d'eau et de molécules aromatiques actives volatiles de la plante distillée, sans aucun conservateur rajouté. Lorsqu'il s'agit de la distillation de fleurs, on parle alors d'**eau florale**. Les hydrolats sont également appelés **aquaromes** ou **hydrosol** (terme en anglais). En dehors de la traduction anglaise du mot hydrolat, le terme « hydrosol » désigne pour certains, le liquide obtenu lorsqu'on a laissé infuser puis filtré de l'eau additionnée d'une huile essentielle, ce qui est totalement différent.

L'hydrolat a un parfum et un goût plus ou moins prononcé mais beaucoup moins concentré qu'une H.E. Certaines eaux florales sont d'usage courant en cuisine et en soins externes, comme l'eau de fleurs d'oranger, l'eau de rose et l'eau de bleuet.

L'**hydrolathérapie** désigne la **thérapie par les hydrolats** ou par les eaux florales. Contrairement aux H.E. souvent dangereuses pour les non-initiés, les hydrolats sont utilisés même chez le jeune enfant, les femmes enceintes ou les personnes fragiles ou même par les animaux, car ils sont souvent très bien tolérés. Les H.A. ont souvent mais pas toujours systématiquement les mêmes propriétés que l'H.E. de la même plante.

La quantité d'eau utilisée pour distiller un certain poids de plantes, (ou de parties de plantes ou de fleurs) est très variable, selon le choix du producteur qui peut privilégier la qualité ou le rendement. L'hydrolat obtenu sera donc plus ou moins concentré en principes actifs. L'odeur de l'hydrolat est proche de celui de la plante dont il est issu. Il est souvent légèrement coloré.

La qualité de l'hydrolat varie en fonction :

- de la vitesse de la distillation,
- de la température de la distillation,
- du type d'appareil utilisé et du matériau de l'alambic,
- de la qualité des végétaux (cultivés selon les règles de l'agriculture biologique, ou autres, récoltés en milieux sauvages sains...),
- de la quantité de végétaux mis en oeuvre (poids des végétaux par rapport au volume d'eau utilisé),
- de la quantité et qualité de l'eau mise en oeuvre. L'eau utilisée pour la distillation doit être pure, peu calcaire et non polluée,
- et de nombreux autres facteurs comme la récolte (traditionnelle à la faucille, à la machine...), l'amour du métier et de la nature.....

Vous trouverez donc sur le marché des hydrolats de qualités très variables. Un hydrolat de qualité ne doit recevoir aucun ajout complémentaire jusqu'à son conditionnement.

Voir le [cahier des charges](#) au format .pdf. auquel doivent se conformer les producteurs et ramasseurs de plantes aromatiques, condimentaires et médicinales installés en zones de montagne, adhérents au syndicat "SIMPLES" (Syndicat Inter Massifs pour la Production et L'Économie des Simples), pour aider au maintien des agriculteurs en zone de montagne, promouvoir la production de plantes de qualité et informer les consommateurs sur les usages et la qualité des plantes qu'ils utilisent. Ce cahier des charges vous donnera des renseignements sur la culture, la récolte, la préparation des plantes et leurs traitements.

Un bon hydrolat est **concentré en principes actifs**, et donc **a une odeur puissante**, il n'est pas dilué, et lors de la distillation ne sont conservés que les premiers litres d'eau distillée, c'est-à-dire ceux qui sont le plus riches en molécules volatiles et actives.

L'eau utilisée pour la distillation doit être pure, peu calcaire et non polluée. Achetez vos hydrolats auprès d'un producteur sérieux en qui vous pouvez faire confiance ou bien des hydrolats certifiés "bio", qui vous éviteront les pesticides présents dans certains plants cultivés et les eaux polluées, les résidus nocifs.

Un hydrolat de qualité est conditionné **dans une bouteille rigoureusement propre et de préférence teintée**. Lors de l'achat vous pouvez vérifier la date de production et vous informer des conditions de stockage du producteur jusqu'au consommateur, afin de vous assurer de la fraîcheur de vos hydrolats, qui sont des produits sensibles à la chaleur, à la lumière et aux attaques microbiennes et qui ne se conservent pas longtemps.

Les hydrolats sont aussi souvent présentés **en flacon opaque et teinté**, par ex. bleu marine, pour garantir une meilleure conservation.

La durée de conservation des hydrolats n'est pas très longue, elle varie **de quelques mois à 2 ans**, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Songez lors de l'achat à vérifier la date de fabrication, pour acheter un produit le plus frais possible. Un flacon non entamé peut être gardé à température ambiante. Tout flacon entamé doit être refermé et conservé de préférence à une température inférieure à 15°C. dans un contenant teinté et placé dans un endroit sombre.

L'été, il est préférable de conserver les bouteilles d'H.A. au réfrigérateur ou dans une cave fraîche surtout si vous ne vous en servez qu'occasionnellement. Vous constaterez également qu'il est plus agréable par temps chaud, de profiter de la fraîcheur de l'H.A. sortant du réfrigérateur, sur la peau.

Si vous achetez un grand flacon que vous n'allez pas utiliser tous les jours, je vous conseille de remplir un petit flacon propre, éventuellement avec vaporisateur, pour la salle de bain si vous prévoyez de l'utiliser pour des soins cosmétiques, ou pour la cuisine, si vous le destinez à des usages internes ou culinaires. Placez le flacon d'origine avec le reste de l'H.A. au réfrigérateur.