

SOMMAIRE

Introduction	9
1^{re} partie : QUELQUES RAPPELS SUR LES HYDROLATS	13
1 ORIGINE	14
1- La plante aromatique	15
Définitions	16
La genèse de l'essence	16
- La photosynthèse	16
- L'influence de l'environnement sur la photosynthèse	16
- La notion de chémotype	17
Mode d'extraction de l'huile essentielle et de l'hydrolat	17
- La distillation	17
- Cas particulier des agrumes	22
Différence entre hydrolat et huile essentielle	23
- Au niveau des propriétés	23
- Au niveau de l'utilisation	23
- Au niveau des contre-indications	23
- Au niveau du rendement	24
- Au niveau de la conservation	24
2. La plante non aromatique	24
2 PROPRIÉTÉS DES HYDROLATS	26
1. Propriétés physiques	26
- La solubilité	26
- Autres critères physiques	27

2. Propriétés et composition chimique	27
3. Analyse de l'hydrolat	28
4. Propriétés thérapeutiques	30
- <i>Antibactérien</i>	30
- <i>Anti-inflammatoire</i>	30
- <i>Digestif</i>	30
- <i>Cicatrisant, apaisant</i>	30
- <i>Antifongique</i>	30
- <i>Activateur, décongestionnant</i>	30
- <i>Draineur</i>	31
- <i>Pulmonaire</i>	31
- <i>Calmant nerveux</i>	31
- <i>Antirhumatismal</i>	31
- <i>Hormonal</i>	31
5. Propriétés cosmétiques et usages domestiques	31

3 CRITÈRES DE QUALITÉ ET RECOMMANDATIONS POUR L'UTILISATEUR 33

1. Conditions d'achat et mise en garde du consommateur	33
- <i>Les HA obtenus à partir de végétaux purs et certifiés</i>	33
- <i>Les autres dénominations</i>	34
- <i>L'étiquetage</i>	35
2. Utilisations	36
Voie interne	36
Voie externe	36
3. Conservation	37
Pour le fabricant	37
Pour l'utilisateur	38
4. Précautions d'emploi, contre-indications	38
Précautions d'emploi	39
Contre-indications	39

2^e partie : MONOGRAPHIES 41

10 hydrolats aromatiques indispensables à détenir dans son armoire à pharmacie	42
Informations pour le lecteur	43
70 hydrolats et eaux florales de A à Z	45

3^e partie : 100 PATHOLOGIES TRAITÉES PAR LES HYDROLATS ET LES EAUX FLORALES 155

4^e partie : 14 FORMULES COSMÉTIQUES TRAITÉES PAR LES HYDROLATS ET LES EAUX FLORALES 195

5^e partie : ANNEXES 201

Lexique médical, botanique et pharmaceutique	202
Liste alphabétique des hydrolats : français - latin	212
Liste alphabétique des hydrolats : latin - français	213
Index des hydrolats et eaux florales	214
Index thérapeutique	216
Bibliographie	223
Adresses pratiques	224