

# Les hydrolats santé

## Délicats & puissants

Il y a 3000 ans, les hydrolats étaient les seuls remèdes utilisés. Laissés de côté pendant quelques siècles, on réapprend aujourd'hui leur subtilité et leur efficacité. Rencontre avec **François Tournay**, Docteur en pharmacie et spécialiste en aromathérapie.



**O**n les connaît beaucoup moins bien que les huiles essentielles, et pourtant, les hydrolats ont des vertus exceptionnelles, pas seulement dans le domaine cosmétique mais aussi côté santé. François Tournay est Docteur en pharmacie et enseigne l'aromathérapie à l'Université de Nancy.

### Comment et pourquoi vous êtes-vous tellement intéressé aux hydrolats ?

**François Tournay** Étant passionné de santé naturelle, je me suis forcément intéressé à la santé globale et au microbiote. Il représente 90 % du corps humain en nombres de cellules, et en fait, on peut le déséquilibrer en utilisant mal les huiles essentielles par voie orale, ce qui arrive aussi parfois lorsque l'on « s'auto-médique ». Dans ma pratique, j'ai constaté qu'une trop grande consommation d'huiles essentielles par voie orale pouvait perturber le microbiote, surtout au niveau du duodénum, une zone très fragile. Je retrouve aujourd'hui des personnes qui les ont utilisées de façon régulière par voie orale et qui ont des soucis digestifs, des intolérances alimentaires et des problèmes au niveau du foie, notamment le foie gras. J'ai découvert par hasard des hydrolats de très grande qualité (ceux

de la marque Essenciagua, mais il en existe d'autres) et à force de les respirer, de les comparer, et de les tester, j'ai compris qu'ils étaient d'une force incroyable et qu'ils pouvaient intervenir à la place des huiles essentielles, sans faire de dégâts.

### Quelle est votre recommandation ?

**F. T.** Ma préconisation, c'est de diminuer les huiles essentielles par voie orale dès qu'on peut, de les utiliser uniquement en cas d'urgence, car c'est bien plus puissant qu'on ne le croit, d'autant plus si les huiles essentielles ne sont pas bien distillées, car elles génèrent des effets secondaires et de les utiliser beaucoup par voie cutanée. La bonne nouvelle c'est que si la distillation est de grande qualité, on aura des huiles essentielles très riches, qui vont donner des hydrolats avec des rendements très forts. On peut retrouver dans une bouteille d'hydrolat jusqu'à la moitié de l'eau qui se trouvait dans la plante, et donc, chargée en principes actifs solubilisés (pour rappel, les hydrolats sont les « résidus » de la distillations). Grâce à cela, leur action va être spectaculaire, véritablement. Le corps humain étant fait d'eau, le fait qu'il y ait des molécules déjà solubilisées dans l'hydrolat, permet à des petites quantités de molécules d'avoir une grosse

action. J'ai des patients qui utilisent la livèche, par exemple, en hydrolat, une cuillère à café 2 à 3 fois par jour, et en 4 ou 5 mois, ils vont baisser leur taux de cholestérol, prise de sang à l'appui. La livèche est idéale aussi pour une détox du foie.

### Vous insistez sur la qualité de l'hydrolat

**F. T.** Oui, la lenteur de distillation, par exemple, a beaucoup d'importance, ou la culture en altitude. Dans certains produits, on retrouve aussi une information énergétique très forte. Quand on prend des plantes bien travaillées et bien distillées, le corps va comprendre l'information. L'hydrolat arrive avec une petite information, mais très efficace. Et le corps va vraiment l'entendre.

### Aussi pour les marmots

On peut ajouter la mélisse, la fleur d'oranger, ou la camomille aux biberons des bébés, pour les problèmes de régurgitation, de mauvaise digestion, ou de stress.

■ Du 07/12 au 9/12 2018, à Bruxelles. **Stage huiles essentielles & hydrolats**, avec François Tournay. Maison N.-D. du Chant d'Oiseau 1150 Bruxelles, Contact et réservation : 00 33 (0)6 95 04 53 68 [www.francoistournay.fr](http://www.francoistournay.fr)

■ **Hydrolats Essenciagua**, Cassis, 9,50 €, 250 ml, Livèche, 8,20 €, 250 ml, en magasin bio ou sur [www.essenciagua.fr](http://www.essenciagua.fr)

