

2

Les hydrolats et eaux florales

Hydrolat

d'achillée millefeuille

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : balsamique, foin, doux.

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'hydrolat d'achillée millefeuille sont le camphre, l'eucalyptol, le terpinèn-4-ol et le bornéol.

Hydrolat d'aneth

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : épicé, anisé, typique de la feuille d'aneth

Composition et réglementation

Les principaux composés de l'hydrolat d'aneth sont la carvone, l'apiol, l'époxy-3,9-*p*-menthène, la pipéritone, le limonène et la dihydrocarvone.

Hydrolat

d'angélique

Conservation

Jusqu'à 3 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : musc blanc, très doux, neutre

Composition et réglementation

Les principaux composés de l'hydrolat sont le camphre, le 2-phényléthanol, le *p*-cyménol, limonène.

Hydrolat

d'arbre à thé

Conservation

6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : verte, aromatique, rafraîchissante

Composition et réglementation

L'hydrolat d'arbre à thé est principalement composé de terpinèn-4-ol, d'eucalyptol, de spathuléol et d' α -terpinéol.

Hydrolat de bambou

Conservation

6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : fruité, doux, cosmétique

Mot du praticien

Je n'utilise pas l'hydrolat de bambou dans mes préparations.

Composition et réglementation

L'hydrolat de bambou est principalement composé de linalol, citronellol, terpinèn-4-ol, menthol, méthyleugenol, thymol et menthone.

Hydrolat de basilic

Conservation

Environ 3 mois

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : végétal, aromatique, tonifiant

Eau florale de bleuet

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : balsamique, coumarinée, avec une pointe de notes hespéridées

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'eau florale de bleuet sont la méthylheptène, l' α -terpinéol, l'eugénol et l'acétophénone.

Eau florale

de camomille romaine

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : floral, fruité, pomme, tisane

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'eau florale de camomille romaine sont la pinocarvone, l'isobutyrate d'isobutyle et l'angélate d'isobutyle.

Hydrolat de cannelle

Conservation

Environ 6 mois

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : épicé, gourmand, boisé

Composition et réglementation

L'hydrolat de cannelle est principalement constitué de cinnamaldéhyde, de linalol, d'acétate de cinnamyle et d'eugénol.

Hydrolat de carotte

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : fruité, terreux, alimentaire

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'hydrolat de carotte sont le linalol, le terpinèn-4-ol, l' α -terpinéol, le géraniol et le néral.

Hydrolat de cassis

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : fruité, fruits rouges, gourmand

Composition et réglementation

Les principaux composés de l'hydrolat de cassis sont la menthone, l'eucalyptol et le terpinène-4-ol.

Hydrolat de citron

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : hespéridé, citronné, gourmand

Composition et réglementation

L'hydrolat de citron est principalement constitué de gèranial, néral, limonène, γ -terpinène, β -pinène, α -terpinéol et linalol.

Hydrolat de cyprès

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : boisé, aromatique, typique de l'huile essentielle associée

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'hydrolat de cyprès sont l'umbellulone, le terpinèn-4-ol, le carvacrol, le camphre, l' α -terpinéol et l'eucalyptol.

Hydrolat d' encens

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : ambré, résiné, typique des larmes d'encens

Composition et réglementation

L'hydrolat d'encens est principalement constitué de verbénone, de pinocarvéol, de myrténol, d'eucalyptol, de terpinèn-4-ol, de carvone et d'octanol.

Hydrolat

d' épicéa

Conservation

6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : boisé, résiné, sapin

Composition et réglementation

Les principaux composés de l'hydrolat d'épicéa sont le β -pinène, l' α -pinène, le limonène, l'eucalyptol, l' α -terpinéol, le Δ -3-carène.

Hydrolat

d' eucalyptus

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, médicinal, herboristerie

Composition et réglementation

L'hydrolat d'eucalyptus est principalement constitué d'eucalyptol, de pinocarvéol, de pinocarvone, d' α -terpinéol et de globulol.

Eau de fleur d'oranger

pH : 4,5 – 6,5

Conservation

3 mois après ouverture et conservée à 4 °C. Cette eau florale est difficile à conserver.

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : fleuri, fruité, gourmand, évocation de l'enfance

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'eau de fleur d'oranger sont le linalol, l' α -terpinéol, le géraniol, le nérol, le terpinèn-4-ol et l'anthranilate de méthyle

Hydrolat de génévrier

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, garrigue, doux

Composition et réglementation

Les principaux composés de l'hydrolat de génévrier sont le terpinène-4-ol, l'eucalyptol, le linalol et la β -thuyone.

Hydrolat de géranium rosat

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : rose, menthe douce, *after-shave*

Composition et réglementation

Il est principalement constitué de citronellol, de menthone, d'oxyde de rose et de géraniol.

Hydrolat de gingembre

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : épicé, gourmand, hespéridé

Composition et réglementation

Il est principalement composé de gèranial, de bornéol, de néral, d' α -terpinéol et d'eucalyptol.

Hydrolat de ginkgo

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : végétal, discret, évoque le foin, balsamique

Composition et réglementation

L'hydrolat de ginkgo biloba est principalement composé d'alcool benzylique et de benzaldéhyde.

Hydrolat

d'hamamélis

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : doux, végétal, menthe.

Composition et réglementation

Les principaux composés de l'hydrolat d'hamamélis sont le 2,6-diterbutyl-4-méthylphénol, la β -ionone, le 2-hexénal et la phénylacétaldéhyde.

Eau florale

d'immortelle

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : balsamique, ambré, fruité, note typique d'épices de la fleur en arrière-plan

Composition et réglementation

Ses principaux constituants sont l' α -terpinéol, le linalol, l'eucalyptol, le terpinèn-4-ol et le nérol.

Eau florale et eau aromatique de jasmin

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservée à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : fleuri, exotique, jasmin du matin

Composition et réglementation

Les principaux composés de l'eau de jasmin sont le linalol, l'acide benzylique, l'anthranilate de méthyle, l'indole et l'acétate de (Z)-3-hexényle.

Hydrolat de laurier

Conservation

Jusqu'à 6 mois

Témoignages / Recettes

Témoignage de Marie-Amélie de Bernouis (pharmacienne, aromatologue) : Hydrolat utilisé en bain de bouche dans les soins des aphtes et/ou mucites chimio-induites, éventuellement en association avec l'hydrolat de clou de girofle.

Mots-clés olfactifs : aromatique, provençal, purifiant

Composition et réglementation

Il est principalement constitué d'eucalyptol, de linalol, d'eugénol, de méthyleugénol, de terpinèn-4-ol et d' α -terpinéol.

Eau florale de lavande

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, floral, agreste

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'hydrolat de lavande sont le linalol, le terpinèn-4-ol, l' α -terpinéol, des oxydes de linalol et le camphre.

Hydrolat de lédon du Groenland

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : boisé, résineux, frais

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'hydrolat de lédon du Groenland sont un sesquiterpène oxygéné, du myrténal, du terpinèn-4-ol, du cuminaldéhyde, de l'acétate de bornyle et du myrcène.

Hydrolat de litsée

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, citronné, évoque la verveine

Composition et réglementation

L'hydrolat de *Litsea cubeba* est principalement composé de nérol, de géraniol, de linalol, de méthylhepténone et d'eucalyptol.

Eau florale de matricaire

(camomille allemande, ou camomille bleue)

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : balsamique, fruité, spiritueux

Composition et réglementation

Les principaux constituants de cette eau florale sont trois alcools sesquiterpéniques (oxydes d' α -bisabolol et dérivés) et de l'angélate d'isobutyle.

Hydrolat de mélisse

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, mentholé, citronné

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'hydrolat de mélisse sont le néral, le géranol, le géranial, le citronellal et le nérol.

Hydrolat de menthe

Conservation

Menthe verte et menthe poivrée : 6 mois après ouverture

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Témoignage de Marie-Amélie de Bernouis (pharmacienne, aromaturge)

Hydrolats intéressants en boisson rafraîchissante. En pulvérisation sur les jambes lourdes l'été, éventuellement en association avec de l'hydrolat de cyprès.

Mots-clés olfactifs :

- Menthe verte : chewing-gum « chlorophylle »
- Menthe poivrée : menthe glaciale, Ricqlès®

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'hydrolat de menthe verte sont la carvone, la dihydrocarvone, l'eucalyptol, le menthol.

Les principaux constituants de l'hydrolat de menthe poivrée sont la menthone, le menthol, la pulégone, l'eucalyptol.

Hydrolat de millepertuis

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : herbacé, floral, légèrement fruité

Composition et réglementation

Les principaux composés de l'hydrolat de millepertuis sont le terpinèn-4-ol, l' α -terpinéol, le linalol, le camphre et l'eucalyptol.

Hydrolat de myrte

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, vert, résineux

Composition et réglementation

Les principaux composés de l'hydrolat de myrte sont le 1,8-cinéole, l' α -pinène, l'acétate de myrtényle et le géraniol.

Hydrolat d'origan

Conservation

Entre 6 mois et 1 an

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, rafraîchissant, stimulant

Composition et réglementation

Les principaux constituants de cet hydrolat sont le bornéol, le terpinèn-4-ol, le 1,4-cinéole, l'eucalyptol et l'acétate d'isobornyle.

Hydrolat de pamplemousse

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : rafraîchissant, agrumes

Composition et réglementation

Le pamplemousse, de même que les autres agrumes, peut contenir des substances photosensibilisantes. Il ne faut donc pas en consommer avant de s'exposer au soleil.

Hydrolat de patchouli

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : boisé, typique de l'huile essentielle

Composition et réglementation

L'hydrolat de patchouli est principalement composé de patchoulol et de pogostol.

Hydrolat de pin

(Douglas et sylvestre)

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, boisé, fruité

Composition et réglementation

Les principaux constituants des hydrolats de pin sont le terpinèn-4-ol, le Δ^3 -carène et le citronellol.

Hydrolat de pistachier lentisque

Conservation

Jusqu'à 3 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : verte, terreuse, évoque l'huile essentielle de galbanum

Composition et réglementation

L'hydrolat de lentisque est principalement constitué de terpinèn-4-ol, d' α -terpinéol, d'isobornéol et de camphre.

Hydrolat de romarin

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, médicinal, agreste

Composition et réglementation

Les principaux constituants sont l'eucalyptol, la verbénone, le linalol, le bornéol, le camphre et l'acétate de bornyle.

Eau florale de rose

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : floral, rosé, fruité litchi

Composition et réglementation

Les autres principaux constituants de l'eau de rose de Damas sont le méthyleugénol, et le 2-phényléthanol (en petite quantité).

L'eau de rose *centifolia* est principalement constituée de 2-phényléthanol.

Hydrolat de santal

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : boisé, lacté, musc blanc

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'hydrolat de santal sont l' α et le β -santalol, le Z-nuciférol et l'épi- β -santalène.

Hydrolat de sapin

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : boisé, résiné, sapin

Composition et réglementation

L'hydrolat de sapin est principalement constitué d' α -terpinéol, de bornéol, de carvacrol, de terpinèn-4-ol et de pipéritone.

Hydrolat de sarriette

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, épicé, provençal

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'hydrolat de sarriette sont l'acétate de thymyle, le thymol, le bornéol et le linalol

Hydrolat de Saugé

officinale

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, vert, typique de la feuille de sauge

Composition et réglementation

L'hydrolat de sauge officinale est principalement constitué d' α -thuyone, d'eucalyptol, de camphre et d'acétate de bornyle.

Hydrolat de Saugé

sclarée

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, vert

Composition et réglementation

Les principaux constituants de l'hydrolat de sauge sclarée sont l'acétate de linalyle, le linalol et l'acétate de gérnayle.

Eau florale de SOUCI

ou de calendula

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : végétal, humide, puissant

Composition et réglementation

L'eau florale de calendula est principalement composée de τ -muurolol et de γ -muurolène.

Hydrolat de tanaisie

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : boisé, vert, légèrement fruité

Composition et réglementation

L'hydrolat de tanaisie est principalement composé de camphre, d' α -thuyone et de longiverbénone.

Hydrolat de thé vert

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : vert, infusion, très discret

Composition et réglementation

L'hydrolat de thé vert est principalement constitué de linalol et de benzaldéhyde.

Hydrolat de thuya

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : boisé, vert, évoque le bois de cèdre frais

Composition et réglementation

L'hydrolat de thuya est principalement constitué d' α -thuyone, d'acétate de thymyle, d'1,4-cinéole et de terpinèn-4-ol.

Hydrolat de

thym

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, garrigue, Provence

Composition et réglementation

L'hydrolat de thym à linalol est principalement constitué de linalol, de thymol, de carvacrol et d' α -terpinéol.

Hydrolat de tilleul

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : balsamique, miellé, doux

Composition et réglementation

L'hydrolat de tilleul est principalement constitué de furfural, de 2-phényléthanol et d'oxyde de linalol.

Hydrolat de verveine

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : aromatique, citronné, végétal

Composition et réglementation

L'hydrolat de verveine est principalement constitué de nérol, de géranol, d' α -terpinéol et de terpinèn-4-ol.

Eau florale

d'ylang-ylang

Conservation

Jusqu'à 6 mois après ouverture et conservé à 4 °C

Témoignages / Recettes

Mots-clés olfactifs : fleuri, exotique, jasminé

Composition et réglementation

L'eau florale d'ylang-ylang est principalement constituée de linalol, de benzoate de méthyle, d'acétate de benzyle, et d' α -terpinéol.