

MODULE ESSENTIEL – HYDROLATS

Se soigner en douceur avec les eaux florales

 par CFNE Centre Formation Naturopathie Energétique



INTRODUCTION

Les hydrolats, ou eaux florales, proviennent de la distillation des plantes aromatiques. Ils contiennent les actifs hydrosolubles, sous une forme douce, naturelle et adaptée à toute la famille.

Contrairement aux huiles essentielles :

- mieux tolérés
- utilisables par enfants, personnes sensibles, seniors
- parfois compatibles grossesse (avec avis pro)

🎯 **Objectif** : t'apprendre à utiliser les hydrolats pour : digestion – stress – peau – immunité – sommeil.





QU'EST-CE QU'UN HYDROLAT ?

Un hydrolat est l'eau obtenue lors de la distillation d'une plante aromatique.

Il contient :

- une faible quantité d'actifs
- une action douce
- aucune agressivité

✓ Agit plus lentement que l'huile essentielle, mais **sans toxicité**.

✓ Adapté à un usage quotidien.

POUR QUI ?

Les hydrolats conviennent :

- aux adultes
- aux enfants
- aux hypersensibles
- aux seniors
- aux animaux (usage externe)

Idéaux pour :

- troubles digestifs légers
- stress, émotions
- peau (acné, eczéma, rougeurs)
- immunité, fatigue
- sommeil

Une solution naturelle, progressive et sécurisée.

COMMENT UTILISER LES HYDROLATS ?

Voie orale

dans l'eau, tisane, ou pure sous la langue

Voie cutanée

spray, compresse, lotion visage

Bain & ambiance

eau du bain, brume d'intérieur

Bain de bouche / gargarisme

gorge, hygiène buccale

Usage simple et très polyvalent.

DOSAGES & SÉCURITÉ



 **Adulte**

1–2 c.à.c, 1–3x/j



 **Enfant**

1 c.à.c, 1–2x/j



 **Grossesse**

hydrolat de lavande, fleur d'oranger, rose (avec avis pro)





Conservation :

- noter la date d'ouverture
- garder au réfrigérateur
- durée max : 6 mois

✓ **Aucun test cutané nécessaire**, contrairement aux huiles essentielles.

LES 5 HYDROLATS INDISPENSABLES

La trousse maison essentielle :

-  **Romarin** → foie, énergie, mémoire
-  **Lavande** → peau, stress
-  **Fleur d'oranger** → anxiété, sommeil, digestion
-  **Rose** → émotions, peau, féminin
-  **Menthe poivrée** → digestion, maux de tête, fatigue

✓ Avec ces 5-là, tu couvres **80 % des besoins du quotidien.**



PROTOCOLES SIMPLES & EFFICACES

DIGESTION & FOIE

01

Digestion lente, ballonnements

Hydrolats : Menthe poivrée + Laurier → 1 c.à.c de chaque, après repas, 5–10 jours

02

Foie engorgé

Hydrolat : Romarin → 1 c.à.c le matin à jeun, 7–14 jours

03

Nausées, spasmes

Hydrolat : Mélisse → 1 c.à.c, 2x/j, 7 jours



STRESS, SOMMEIL, ÉMOTIONS

1

Stress, surcharge mentale

Fleur d'oranger + Lavande → 1 c.à.c de
chaque en fin d'après-midi

2

Anxiété, hypersensibilité

Rose → 1 c.à.c, 1-2x/j

3

Troubles du sommeil

Fleur d'oranger + Lavande → 30 min avant le coucher → spray sur oreiller

PEAU : ACNÉ, ECZÉMA, CICATRISATION

1. Acné, peau grasse

Géranium + Lavande →
spray matin & soir

2. Eczéma, rougeurs

Lavande → spray ou
compresse 2x/j

3. Coupures, bleus, cicatrices

Hélichryse + Ciste → 2-3
applications/j



IMMUNITÉ & HIVER



Rhume, sinus

Eucalyptus + Pin sylvestre → 1 c.à.c de chaque,
inhalation douce



Toux légère

Pin sylvestre → 1 c.à.c, 2x/j, 7 jours



Prévention hivernale

Romarin → 1 c.à.c le matin, 10 jours

TROUSSE FAMILIALE ESSENTIELLE



Digestion

Menthe poivrée, Romarin



Stress

Fleur d'oranger, Lavande



Peau

Géranium, Lavande



Hiver

Pin sylvestre, Eucalyptus



Émotions

Rose, Mélisse

 Avec **5 à 7 hydrolats**, tu disposes d'une vraie pharmacie naturelle.

SYNTHÈSE (RÉCAP)

Les hydrolats sont :

- simples
- doux
- sécurisés
- polyvalents
- efficaces au quotidien

Une approche naturelle, accessible et familiale.

Ils agissent sur :

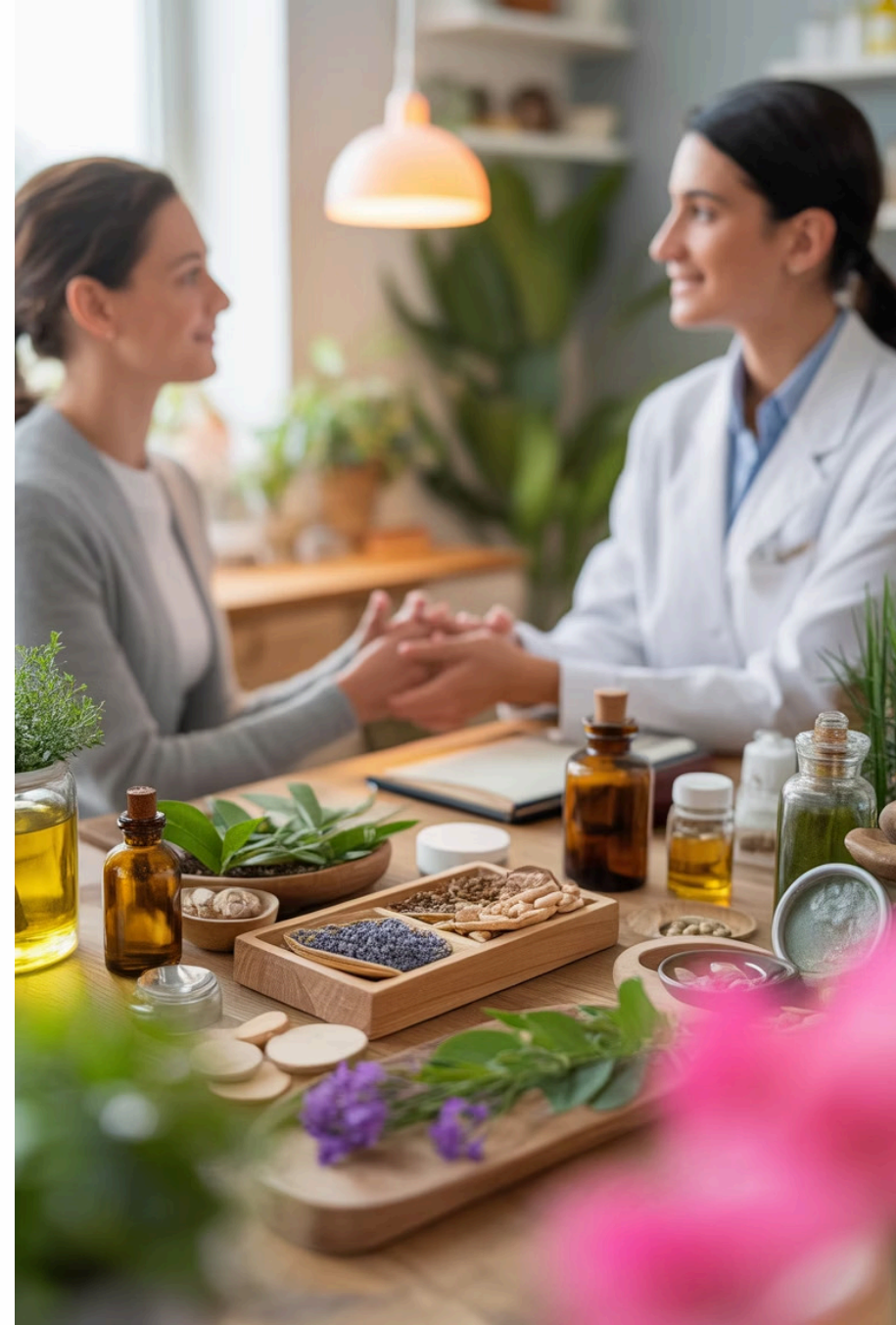
- digestion
- stress / émotions
- peau
- immunité
- sommeil

CADRE & SÉCURITÉ

📄 ⚠️ Les hydrolats :

- ne remplacent pas un diagnostic
- ne remplacent pas un traitement
- soutiennent le bien-être uniquement

Usage complémentaire, jamais substitutif.



POUR ALLER PLUS LOIN

Le CFNE propose :



Formations professionnelles

en aromathérapie



Synergies avancées

protocoles personnalisés



Compréhension énergétique

des plantes

Un accompagnement complet pour pratiquer en sécurité.

CONCLUSION

Les hydrolats sont une porte d'entrée idéale en aromathérapie : **efficaces, doux, familiaux et polyvalents**. Ils permettent déjà d'agir en autonomie sur de nombreux troubles du quotidien.

 Une pratique simple, sécurisée et accessible à tous.