



# BLEUET

*centaurea cyanus*

Eau Florale

## ORIGINE

France

## ORGANE DISTILLÉ

Fleur séchée

## PRINCIPES ACTIFS

Alcools : terpinéol  
Phénols : eugénol  
Cétones : acétophénone,  
méthylhepténone



## PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Apaisant, décongestionnant,  
astringent ophtalmique  
Antibactérien, anti-inflammatoire  
ophtalmique

Raffermissant, rafraîchissant,  
éclaircit le teint



## INDICATIONS

Conjonctivites (allergiques ou infectieuses),  
orgelets  
Paupières irritées et gonflées, yeux fatigués  
Soin des yeux, de la peau et des cheveux  
Soins du bébé

---  
Peaux ternes, peaux abîmées

## UTILISATIONS

Dermique et muqueux, en bain de  
bouche sans précautions d'usage

Utiliser pure : 1 cac sur une compresse  
stérile en application sur les yeux, 2x/J.

Il est préférable de l'associer avec  
l'hydrolat de Camomille (Romaine ou  
Matricaire)

## CONSERVATION

3 mois après ouverture, au frais





# CAMOMILLE ROMAINE

chamaemelum nobile

Eau Florale

## ORIGINE

France

## ORGANE DISTILLÉ

Fleur

## PRINCIPES ACTIFS

Esters : angélates d'isobutyle  
Cétones : pinocarvone



## PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Sur le système nerveux : calmant,  
apaisant, relaxant, sédatif  
Sur la peau et les muqueuses (oculaire  
et buccale) : anti-inflammatoire  
et anti-douleur  
Sur l'appareil digestif : stimule  
la digestion, antispasmodique  
Cosmétique sur la peau : tonique,  
apaisant, régénérant  
Sur les cheveux : favorise la repousse  
et éclaircit les cheveux blonds

## INDICATIONS

Stress, insomnie, anxiété  
Conjonctivite, yeux irrités, fatigués, orgelet,  
cernes, poches sous les yeux, inflammations  
oculaires  
Peaux sensibles, enflammées, coup de soleil,  
aphte, eczéma, psoriasis, allergies...  
Pédiatrie (nourrisson & enfant) : érythème  
fessier, poussée dentaire, spasmes, colite,  
colique, nervosité  
Migraine, névralgies, crampes abdominales,  
maux de ventre ou d'estomac  
Digestion difficile  
---  
Soins des peaux à problèmes (peau sèche,  
sensible, enflammée)

## UTILISATIONS

Pour tous les âges, y compris les  
nourrissons, par voie interne ou externe.

## CONSERVATION

6 mois après ouverture, au frais





# MÉLISSE

*melissa officinalis*

Hydrolat

## ORIGINE

France

## ORGANE DISTILLÉ

Feuille

## PRINCIPES ACTIFS

Aldéhydes : néral, géranial, citronnellal  
Alcools : nérol, géraniol, citronnelol



## PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Sédatif et calmant nerveux, diminue  
l'hypertension nerveuse et les  
palpitations cardiaques  
Antispasmodique et antalgique  
Digestif  
Tonique  
Antioxydant, antirides  
Apaisant et adoucissant cutané

## INDICATIONS

Anxiété, stress, insomnie, enfant hyperactif,  
fatigue nerveuse  
Douleurs de règles, crampes musculaires,  
douleurs abdominales  
Indigestion, crampes d'estomac, nausée  
(grossesse), migraine digestive  
---  
Peaux grasses et matures, peaux relâchées,  
rides  
Irritations cutanées, démangeaisons, acné,  
eczéma  
Piqûres de moustiques, d'aoûtats

## UTILISATIONS

Voie buccale : 1 à 2 cac dans un verre d'eau  
Voie externe : en application sur la peau  
Insomnie, nervosité, stress : 2 cac dans une  
infusion le soir

## CONSERVATION

6 mois après ouverture, au frais





# MENTHE POIVRÉE

mentha x piperita

Hydrolat

## ORIGINE

France

## ORGANE DISTILLÉ

Feuille

## PRINCIPES ACTIFS

Alcools : menthol  
Cétones : menthone, pulégone



## PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Rafrâchissant  
Stimulant (nerveux, hépatique, digestif,  
cardiaque)  
Digestif, antispasmodique  
Antalgique, anesthésiant  
Vasoconstricteur veineux et lymphatique  
Purifiant et astringent (ressert les pores)  
Eclaircissant du teint  
Apaisant et calmant cutané  
Désodorisant

## INDICATIONS

Boissons rafraîchissante (bouffées de  
chaleur...)  
Fatigue générale, manque d'appétit, foie  
paresseux  
Nausée, mal des transports, digestion lente  
Entorse, migraine, brûlure, démangeaisons  
Jambes lourdes, pieds fatigués, varices,  
hémorroïdes  
---  
Peaux grasses, peaux acnéiques  
Teint terne  
Lotion après rasage (feu du rasoir)

## UTILISATIONS

Adultes & enfants à partir de 3 ans  
Voie buccale : 2 cac par verre d'eau  
Voie externe : en vaporisation cutanée

## CONSERVATION

6 mois après ouverture, au frais





# ORTIE

*urtica dioica*

Hydrolat

## ORIGINE

France

## ORGANE DISTILLÉ

Sommité fleurie

## PRINCIPES ACTIFS

Sels minéraux : calcium, potassium  
Minéraux : silice, zinc, fer  
Vitamines : A, B2, C, K...



## PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Reminéralisant (par sa richesse en silice  
et en sels minéraux)

Dépuratif : au niveau rénal (diurétique),  
rhumatismal (antigoutte), hépatique,  
dermatologique

Antihémorragique

Tonique capillaire

Rééquilibre les cheveux gras et la peau  
Antipelliculaire

## INDICATIONS

Fatigue, convalescence, rhumatismes,  
anémie, ongles cassants, goutte

Drainage rénal, hépatique, dermatologique,  
rhumatologique

Règles importantes

---

Chute de cheveux, cheveux gras, fins, mous,  
ternes, pellicules

Acné, peaux grasses

Excellent soin régulateur pour les peaux  
grasses et acnéiques

## UTILISATIONS

Voie buccale : 1 à 2 cas par jour

Voie externe : en pulvérisation sur les  
cheveux et le cuir chevelu

## CONSERVATION

1 an après ouverture, au frais





# ROSE DE DAMAS

*rosa damascena*

Eau Florale

## ORIGINE

France

## ORGANE DISTILLÉ

Pétale

## PRINCIPES ACTIFS

Alcools : nérol, géraniol, citronellol,  
linalol, phényléthanol

Phénols : eugénols, méthyleugénol



## PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Calmant, apaisant et rééquilibrant  
nerveux  
Antidépresseur léger

Apaisant et adoucissant cutané  
Antioxydant, antirides  
Tonifiant, rafraîchissant  
Astringent, cicatrisant et régénérant  
cutané

## INDICATIONS

Stress, nervosité, insomnie, état  
mélancolique

---

Rougeurs cutanées, couperose, allergies,  
irritations, démangeaisons (eczéma), plaies  
cicatrisant mal

Rides, lotion pour peaux sèches sensibles et  
abîmées

Soins du bébé, bain relaxant  
Parfum d'intérieur (air, linge)

## UTILISATIONS

Voie buccale : 1 à 2 cac par verre d'eau  
Voie externe : en vaporisation cutanée ou  
dans le bain (1 verre)

## CONSERVATION

6 mois après ouverture, au frais





# SAUGE SCLARÉE

*salvia sclarea*

Hydrolat

## ORIGINE

France

## ORGANE DISTILLÉ

Sommité fleurie

## PRINCIPES ACTIFS

Alcools : linalol  
Esters : acétate de linalyle, acétate de géranyle



## PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Régulateur hormonal  
Antispasmodique nerveux, relaxant  
Antitranspirant  
Tonique veineux

Purifiant (antiseptique) et hydratant  
Astringent (élimine le sébum des peaux  
grasses)  
Tonique capillaire

## INDICATIONS

Ménopause, troubles des règles  
Fatigue nerveuse, stress, saute d'humeur,  
fatigue nerveuse, état dépressif,  
spasmophilie  
Bouffées de chaleur, transpiration  
Troubles circulatoires

---  
Peaux grasses, peaux acnéiques  
Cheveux dévitalisés  
Peaux déshydratées (après un gommage  
ou un traitement dermatologique)

## UTILISATIONS

Voie buccale : 1 à 2 cac dans un verre d'eau  
Voie externe : en lotion, application cutanée,  
vaporisation ou en lavement (sécheresse  
vaginale)

## CONSERVATION

6 mois après ouverture, au frais

