

Huiles essentielles normandes : fabrication, utilisations et bienfaits

Mode & Bien-être



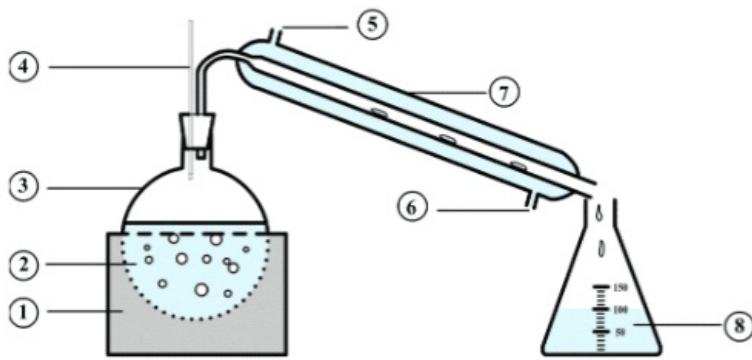
Utilisés en médecine alternative, en aromathérapie et en cosmétique, **les huiles essentielles**, **les eaux florales (hydrolats)**, **les huiles végétales** et les **macérats huileux** sont tous issus de plantes.

Connaissez-vous la différence entre ces produits ? Leurs différents bienfaits et leur utilisation ? Savez-vous qu'en Normandie, on en produit en **bio** et en **circuit court** ?

Comment obtenir une huile essentielle et une eau florale ?

L'huile essentielle est obtenue généralement par distillation de plantes aromatiques à la vapeur d'eau. La distillation consiste à faire passer de la vapeur d'eau à travers la plante placée dans un alambic. Lorsque l'eau entre en ébullition à 100°, la vapeur d'eau créée fait exploser les poches à essence et libère les molécules aromatiques contenues dans les plantes. En passant par un condenseur, la vapeur se refroidit et se condense pour revenir à l'état liquide. Plus légère que l'eau, l'huile essentielle remonte à la surface du vase de décantation.

L'eau de distillation, appelée hydrolat (ou eau florale si le végétal distillé est une fleur) est ainsi récupérée.



1. — Source de chaleur
2. — Mélange d'eau et de plante
3. — Ballon
4. — Thermomètre
5. — Entrée d'eau froide
6. — Condenseur
7. — Sortie d'eau chaude
8. — Distillat

Source : La Ferme de l'Ours

Quelle est la différence entre l'huile essentielle, l'huile végétale et le macérat ?

L'**huile essentielle** n'est pas une huile au sens chimique du terme, mais **un concentré de substances volatiles** issu d'un végétal. Elle est réputée pour ses propriétés thérapeutiques.

Issue de plantes oléagineuses (colza, tournesol), de fruits secs, de graines ou de fleurs (huile de noix, d'olive, d'arachide...), **l'huile végétale a une texture huileuse**. Elle est réputée pour ses propriétés nutritives pour la peau ou l'alimentaire.

En faisant macérer des parties de plantes (feuilles, racines ou fleurs) dans une huile végétale pendant plusieurs semaines, on obtient du **macérat huileux**. Les principes actifs des plantes se diffusent dans l'huile végétale et lui apportent des propriétés complémentaires.

Quels sont les bienfaits de ces produits ?

Il existe des milliers de plantes aromatiques dans le monde. Chacune d'entre elles sécrète des centaines de molécules aromatiques. De cette grande diversité biochimique résulte une diversité de propriétés et de bienfaits potentiels.

Les bienfaits des huiles essentielles

Il existe de nombreux champs d'application aux huiles essentielles. On les résumer en quatre grandes familles :

- **Infections ORL** : grâce à leurs **propriétés antibactériennes**, elles permettent de lutter contre les rhumes, otites, bronchites, fièvres, toux ... (exemple : l'hélichryse italienne, la menthe poivrée, le romarin ou la verveine citronnée...)
- **Troubles nerveux** : grâce à leurs **propriétés anxiolytiques**, elles permettent d'apaiser et de soulager le stress, l'anxiété, l'insomnie et la nervosité. (exemple : la camomille romaine, la lavande fine, le lavandin grosso, la menthe bergamote ou la verveine citronnée ...)
- **Troubles cutanés** : grâce à leurs **propriétés anti-inflammatoires ou cicatrisantes**, elles peuvent soulager l'eczéma, le psoriasis, les brûlures, les bleus, l'acné... (exemple : la camomille romaine, l'hélichryse italienne, le géranium rosat, la lavande fine ...)

- **Douleurs articulaires et musculaires** : grâce à leurs **propriétés antalgiques et anti-inflammatoires**, elles peuvent aider à la décontraction des muscles et à l'apaisement des douleurs articulaires. (Exemple : l' hélichryse italienne, le lavandin grosso, la menthe poivrée ...)

Les huiles essentielles peuvent aussi être utilisées en cuisine pour leurs arômes.

Très concentrées, elles doivent être dosées en très petites quantités (une à deux gouttes selon la taille du plat) et diluées avec de l'huile, de la crème ou du miel. Elles permettent de parfumer des salades, des plats, des glaces ou des desserts.

Attention, afin de ne pas altérer leur composition et leurs propriétés, les huiles essentielles ne doivent pas être exposées à de fortes températures. Il est donc conseillé de les ajouter uniquement en fin de cuisson.

Retrouvez sur le site de la Ferme de l'Ours, [le guide des bienfaits et vertus](#) des plantes aromatiques et médicinales normandes.

Les bienfaits des eaux florales et des hydrolats

Les eaux florales et hydrolats sont des alliés de choix dans les **soins quotidiens de la peau et des cheveux**.

Doux et sans contre-indication, les eaux florales et hydrolats sont idéaux pour nettoyer, purifier, hydrater, tonifier la peau. L'eau florale de bleuet est ainsi recommandée pour apaiser et revitaliser les yeux fatigués.

Ils peuvent aussi être utilisés pour prévenir les rides (c'est le cas de l'eau florale de rose de Damas), réguler la sécrétion de sébum ou calmer le stress.

Veillez à choisir une eau florale ou un hydrolat adapté à votre type de peau et à vos besoins.

Tout comme les huiles essentielles, les eaux florales peuvent aussi être utilisées en cuisine.

Bien moins concentrés que les huiles essentielles, les eaux florales et hydrolats peuvent également servir à aromatiser vos recettes, que ce soit une quiche, un sirop ou un dessert. On peut par exemple verser une à deux cuillérées à café de menthe bergamote pour parfumer des confiseries.

Les bienfaits des macérats huileux

Les propriétés des **macérats huileux** dépendent de la plante et de la partie de la plante utilisée, mais aussi de l'huile végétale qui le compose. Ils sont connus pour leurs **vertus adoucissantes, nourrissantes, tonifiantes ou cicatrisantes**. Compte tenu de leurs propriétés anti-inflammatoires, régénérantes, analgésiques ou circulatoires, ils peuvent aussi être utilisés pour la peau.

La Ferme de l'Ours : producteur d'huiles essentielles et d'eaux florales normandes

La ferme de l'Ours est une ferme paysanne située à Tessy-Bocage dans la Manche, au cœur du bocage normand. La ferme s'étend sur une dizaine d'hectares sur les coteaux de la vallée de la Vire, dans un site préservé et riche en biodiversité.

A la ferme de l'Ours, Louis et Sandra cultivent des plantes aromatiques et médicinales en agriculture biologiques. Ils les transforment ensuite en huiles essentielles, hydrolats aromatiques, macérats huileux ou encore en baume. Ils favorisent les techniques de l'agro-écologie en combinant notamment les rotations culturales.



Louis et Sandra cultivent et transforment une quinzaine de plantes aromatiques et médicinales. Des huiles essentielles de camomille romaine à l'eau florale de bleuet en passant par des macérats huileux de calendula et des sirops de menthe poivrée. Retrouvez [les produits de la Ferme de l'Ours](#) sur leur site internet et dans de nombreux points de vente.

Vous souhaitez les référencer dans votre magasin ? n'hésitez pas à [les contacter](#) !

Comment utiliser les huiles essentielles ?

Par Diffusion

La diffusion des huiles essentielles dans l'atmosphère offre de nombreux avantages.

Certaines huiles essentielles, une fois inhalées, ont des propriétés stimulantes ou au contraire relaxantes et apaisantes sur l'organisme. D'autres peuvent aider à **éloigner les moustiques et insectes**. Certaines apportent tout simplement un parfum et une atmosphère dans une pièce. Toutes les huiles essentielles ne peuvent pas être utilisées en diffusion. Celles contenant du phénol sont irritantes pour les muqueuses. Celles riches en cétones sont neurotoxiques. D'autres ne sentent tout simplement pas bon.

Par ingestion

Afin d'éviter toutes irritations ou brûlures, **il faut systématiquement diluer les huiles essentielles** (dans une cuillère de miel, un morceau de sucre ou une cuillère d'huile végétale) **avant de les ingérer**. Il ne faut jamais dépasser 3 gouttes par prise et par adulte et limiter les prises à 3 par jour.

Par massage

Certaines huiles essentielles ayant des propriétés antalgiques, **une application en massage permet de détendre les muscles**. Certaines peuvent agir sur les problèmes de rétention d'eau et de circulation sanguine, d'autres tonifient le système nerveux et aident à combattre la fatigue.



Précautions d'emploi des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont fortement déconseillées aux enfants et aux femmes enceintes et allaitantes. Elles peuvent être toxiques ou provoquer des allergies. Les informations ci-dessus ne constituent en aucun cas une prescription médicale. Pour tout usage à but thérapeutique, consultez un médecin.

Cet article a été rédigé par Cécile Cazeaubon d'Au rendez-vous des Normands