

## Utilisations des hydrolats :



Soit prendre 1 cc d'un hydrolat dans une tasse d'eau chaude 3 x / jour, ou 2 cs dans 1ltr d'eau chaude, laissez refroidir - boire dans la journée

Possibilité d'alterner plusieurs hydrolats dans la journée ou les mélanger à part égale dans un flacon jusqu'à trois sortes.

A utiliser sous forme de cure pendant 1 à 3 semaines plusieurs fois par année

**Attention aux femmes enceintes se renseigner avant auprès d'un professionnel.**

PS : conserver au frais à l'abri de la lumière le flacon ouvert

Nous vous renseignons volontiers sur la thérapeutique des huiles essentielles et des hydrolats.

Ci-après les plantes pour la fabrication des HE et Hydrolats Suisse de la distillerie de Bassin :

### Aneth (anethum graveolens L.)

Plante annuelle

Taille à maturité 100-120 cm

Famille ombellifère

Méthode de plantation semis

Partie distillée plante entière

Stade fin de floraison

Epoque de distillation mi-août - mi-septembre



### Camomille romaine (anthesis nobilis L.)

Plante vivace stérile

Taille à maturité 30-40cm

Famille composée

Méthode de plantation issue de division de souche

Partie distillée sommité fleurie

Stade pleine floraison

Epoque de distillation mi-juillet - mi-août



### Estragon (artemisia dracunculus L.)

Plante vivace stérile

Taille à maturité 60-80cm

Famille composée

Méthode de plantation plant motté issu de bouture

Partie distillée plante entière

Stade fin de végétation de la pousse

Epoque de distillation fin juin et début septembre (2 coupes)



### **Hysope officinale (hyssopus officinalis L.)**

Plante vivace  
Taille à maturité 40-50cm  
Famille labiée  
Méthode de plantation plant motté issu de semis  
Partie distillée sommité fleurie  
Stade pleine floraison  
Epoque de distillation mi-août



### **Lavande vraie (lavandula angustifolia)**

Plante vivace  
Taille à maturité 35-40cm  
Famille labiée  
Méthode de plantation plant motté issu de semis  
Partie distillée sommité fleurie  
Stade pleine floraison  
Epoque de distillation août



### **Livèche (levisticum officinale K.)**

Plante vivace  
Taille à maturité 180-200cm  
Famille composée  
Méthode de plantation plant motté issu de semis  
Partie distillée plante entière  
Stade plante fructifiée  
Epoque de distillation mi-juillet



### **Origan (origanum vulgare L.)**

Plante vivace  
Taille à maturité 50-60cm  
Famille labiée  
Méthode de plantation plant motté issu de semis  
Partie distillée sommité fleurie  
Stade plante fructifiée  
Epoque de distillation fin juillet



### **Monarde fistuleuse (Monarda fistulosa)**

Plante vivace  
Taille à maturité 100-125 cm  
Famille lamiacée  
Partie distillée sommité fleurie  
Stade pleine floraison  
Epoque de distillation début juillet



### **Persil simple (petroselinum sativum L.)**

Plante bisannuelle  
Taille à maturité 100cm  
Famille ombéllifère  
Méthode de plantation semis  
Partie distillée plante entière  
Stade plante fructifiée  
Epoque de distillation fin juillet



### **Sapin blanc BIO (abies alba)**

Plante vivace, récolté dans les forêts du Jura  
Partie distillée extrémité des branches  
Stade après abattage  
Epoque de distillation automne  
Certification biologique SCES 006



### **Sauge sclarée (salvia sclarea L.)**

Plante vivace  
Taille à maturité 120-150cm  
Famille labiée  
Méthode de plantation semis  
Partie distillée sommité fleurie  
Stade graine formée, plante déflourie  
Epoque de distillation fin juillet - début août



## Thym (thymus vulgaris L.)

Plante vivace

Taille à maturité 30-35cm

Famille labiée

Méthode de plantation plant motté issu de semis

Partie distillée sommité fleurie

Stade pleine floraison

Epoque de distillation début juin et début septembre (2 coupes)



\*\*\*\*\*

Nous pouvons vous aider à mieux comprendre et utiliser les huiles essentielles soit :

### Au Centre AromaVôtre

🍷 par des cours adaptés à vos besoins

### Au Cabinet Naturellement Vôtre

🍷 Par divers traitements :

- Les massages aromatiques
- Le phyto-arodrainage
- L'Aromachologie

Vous pouvez trouver le détail de toutes ces informations sur le site : [www.aromavotre.com](http://www.aromavotre.com)

Aucunes consultations thérapeutiques ne sera faite par téléphone ou par Email.

Veillez prendre rendez-vous au Cabinet.

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone nous vous renseignons volontiers.

Pascale Thommen et son team



*Pascale Thommen*  
*Rue de Montchoisi 3 - 1350 ORBE*

024/441.31.27 – Fax : 024/441.31.5

[info@aromavotre.com](mailto:info@aromavotre.com) - <http://www.aromavotre.com>