

sante.journaldesfemmes.fr

Pays : France

Dynamisme : 2



Page 1/4

[Visualiser l'article](#)

Hydrolat de tea tree : mycose, cuir chevelu, yeux

Acné, mycose, pellicules... Grâce à ses vertus purifiantes, l'hydrolat de tea tree est l'ingrédient parfait pour soigner ces infections et tonifier la peau. Le point avec Dr Daniel Caroff, médecin généraliste et naturopathe.



© africa-studio.com (Olga Yastremska and Leonid Yastremskiy)

Sommaire

Définition

Bienfaits et utilisations

Mycose

Cuir chevelu

Yeux

Visage

Où le trouver ?

Précautions

Contre-indications

Dangers



Le faire à la maison

S'il n'est pas l'hydrolat le plus répandu, celui de tea tree demeure un **remède efficace pour les problèmes de peau liés à une infection ou bien pour se redonner de l'énergie**. Le Dr Daniel Caroff, médecin généraliste et naturopathe, auteur du Guide Terre vivante de la naturopathie (éditions Terre Vivante), nous éclaire sur les bienfaits de cette distillation.

L' **hydrolat est un ingrédient que l'on retrouve dans l'aromathérapie** et qui correspond à l'eau recueillie lorsqu'on utilise la vapeur d'eau pour extraire les principes d'une plante aromatique. *"Quand on utilise des fleurs on dit "eau floral" mais lorsque c'est plus générique, on parle d'hydrolat "*, précise le Dr Caroff, médecin généraliste et naturopathe. L'hydrolat est ainsi **"mille fois moins concentré" que l'huile essentielle**. Il a donc une action plus douce, moins intense et est plus facile d'emploi. L'hydrolat de tea tree, aussi appelé "arbre à thé " et originaire d'Australie, est un hydrolat moins connu mais tout de même très intéressant.

L'hydrolat de tea tree tire ses bienfaits de son **principe actif anti-infectieux**, le terpinène-4-ol, la principale molécule aux propriétés anti-inflammatoire, bactéricide, fongicide, virucide ou encore neurotonique. Habituellement **utilisé pour l'hygiène buccale** - gingivite , aphtes, mauvaise haleine -, il est aussi **très efficace sur une peau à tendance acnéique** . Il **stimule également la circulation lymphatique** et veineuse ce qui est agréable *"quand on a les jambes lourdes , l'été, ou pour réduire les congestions veineuses."* L'hydrolat de tea tree est très facile d'emploi. *"Contrairement à l'huile essentielle dont on imbibe un peu un coton avant de l'appliquer directement sur le bouton, l' hydrolat peut être pulvérisé sur la totalité du visage "* , explique le Dr Caroff. Il peut ainsi s'utiliser en usage unique ou être mélangé à d'autres ingrédients. *"Certaines personnes incorporent une cuillère à café dans un masque à l' argile par exemple."* **On ne l'inhale pas** mais on peut en revanche la consommer oralement. *"Une cure en interne de trois semaines est très utile pour les personnes fatiguées car l'hydrolat stimule le système nerveux"* , précise le naturopathe. On en ingère alors 2 cuillères à soupe dans un litre d'eau à boire tout au long de la journée ou bien 1 cuillère à café dans un verre d'eau trois fois par jour.

L'hydrolat de tea tree contient des **principes antimycosiques**.

Si l'on souffre d'une **mycose cutanée**, il faut alors en vaporiser directement sur la zone à traiter, environ 3 fois par jour. Toutefois, la mycose ne disparaîtra pas instantanément, *"cela peut durer jusqu'à 3 semaines."* Pour une **mycose gynécologique** , on mélange l'hydrolat dans de l'eau (4 à 5 cuillères à soupe dans 100 millilitres d'eau) puis on en imbibe des compresses à déposer sur la zone et à laisser agir 20 minutes. Il s'agit d'un bon remède pour un début de mycose ou une simple "gène". En revanche, l' **hydrolat ne suffira pas face à une mycose importante** ou présente depuis plusieurs jours ou semaines.

Que la mycose soit cutanée ou gynécologique, il est intéressant de **combinaison l'application externe avec une cure en interne** en suivant les quantités conseillées ci-dessus (paragraphe bienfaits et utilisations).

Il est possible de se servir de l'hydrolat de tea tree afin d' **apaiser les démangeaisons du cuir chevelu** ou bien de **réduire les pellicules** . Dans ce cas, l'hydrolat peut être utilisé en eau de rinçage après le shampoing ou en spray. *"Un peu d'hydrolat dans sa main pour masser le cuir chevelu après le shampoing sera suffisant, inutile de le diluer."*



L'hydrolat de tea tree n'est **malheureusement pas le plus adapté pour un problème aux yeux comme la conjonctivite**. *"Le tea tree a principalement des effets sur les champignons. Or, une conjonctivite est certes une inflammation mais elle est due le plus souvent à un virus. Pour lutter contre ce type d'infection, on utilisera plutôt l'hydrolat de bleuet ou de camomille"*, indique Daniel Caroff.

Cet hydrolat a un **côté purifiant et qui raffermi les pores de la peau**. Le tea tree sera alors très bien sur une peau du visage un peu fatiguée, pour la tonifier. En cure orale, l'hydrolat de tea tree *"aura bien un effet tonifiant pour les personnes qui souffrent d'hypothyroïdie, dont le symptôme principal est la fatigue."*

On peut trouver l'hydrolat de tea tree **dans les magasins bio**. Bien qu'il ne s'agisse de l'hydrolat le plus répandu, certains magasins spécialisés en aromathérapie en possèdent. Il est aussi facile de s'en procurer sur Internet sur les sites classiques et sécurisés d'aromathérapie. En revanche, il sera **plus difficile d'en trouver en pharmacie**. Celles-ci auront, en rayon, les hydrolats plus classiques et courants.

*"Aucune précaution particulière n'est à prendre. L'hydrolat de tea tree ne brûle pas la peau et il est **tellement dilué qu'il n'y a pas de risque d'allergie, sauf exception**"*, assure le médecin naturopathe. Il recommande cependant de **faire attention à la qualité** des produits achetés, particulièrement ceux que l'on se procure sur internet. Il faut, dans le meilleur des cas, que l'hydrolat soit bio, sans conservateur, 100% pur et, il est même possible qu'il soit made in France malgré ses origines australiennes. Une fois ouvert, il est préférable de le conserver au réfrigérateur et de l'utiliser dans les **2 à 3 mois**.

Il n'y a **pas de contre-indication pour les femmes enceintes, ni même pour les très jeunes enfants**. Pour les plus petits, il faut tout de même adapter la quantité : jusqu'à 3 ans, 1 cuillère à café par jour ; entre 3 et 6 ans, 1 cuillère à café 2 fois par jour ; puis, à partir de 6 ans les quantités d'un adulte.

"Il n'y en a pas. L'intérêt des hydrolats est justement leur emploi simple et sans danger."

Théoriquement, il est possible de fabriquer de l'hydrolat de tea tree chez soi. Il suffit pour cela d'utiliser les feuilles de l'arbre, de remplir d'eau un cuit vapeur dont on aurait bouché les trous, de placer les feuilles dans un panier et de récolter l'eau (l'hydrolat) dans le bac de récupération du cuit vapeur. Mais **en pratique, il est presque impossible de faire cet hydrolat** car il est très difficile de trouver dans le commerce les feuilles de l'arbre à thé. On trouvera plutôt des huiles et des hydrolats déjà faits. Avec d'autres plantes ou fleurs, il est habituellement possible de faire soi-même un hydrolat.

sante.journaldesfemmes.fr

Pays : France

Dynamisme : 2



Page 4/4

[Visualiser l'article](#)

Merci au Dr Daniel Caroff, médecin généraliste et naturopathe, auteur du Guide Terre vivante de la naturopathie (éditions Terre Vivante).