



Se soigner avec les hydrolats

Découvrez le pouvoir des eaux florales et intégrez-les facilement dans votre quotidien ! Cette formation en ligne vous guide pour comprendre, choisir et utiliser les hydrolats de manière sécurisée, que ce soit pour le bien-être de toute la famille, des personnes sensibles ou pour accompagner certains maux.

Grâce à **5 classes virtuelles interactives et des activités pratiques**, vous apprendrez à préparer vos sprays, gels, laits corporels et eaux coiffantes, tout en développant une expertise concrète et accessible.

Une approche douce, pratique et sécurisée pour profiter pleinement des bienfaits des hydrolats au quotidien.



Objectifs pédagogiques

❖ Comprendre les hydrolats

Connaître l'histoire, les modes d'obtention et les principes actifs des hydrolats.

❖ Identifier leurs propriétés thérapeutiques

Analyser leur composition biochimique et connaître les principaux hydrolats à usage thérapeutique.

❖ Utiliser les hydrolats en synergie



Effectifs

Minimum : **12 participants**

Maximum : **25 participants**



Prérequis

Aucun prérequis exigé



Public (18+)

❖ **À titre personnel** : découvrir et utiliser les hydrolats au quotidien.

❖ **À titre professionnel** : Professionnels de santé et du bien-être ou particuliers souhaitant apprendre à utiliser les hydrolats au quotidien



Lieu

Classe virtuelle

Plateforme e-learning



Dates & durée

Durée totale : 10 heures

Dates : du 01 au 29 avril 2027

Horaires : 17h30-19h30



Contenus de formation & Progression pédagogique

Visio 1 – 01 avril 2027

- ✧ Introduction et positionnement des acquis
- ✧ Historique et origine des hydrolats
- ✧ Principes de distillation (vapo distillation, hydrodistillation, cohobation)
- ✧ Notions de matériel (alambic, essencier,...)
- ✧ Obtention, qualité et durée de conservation des hydrolats

Visio 2 – 08 avril 2027

- ✧ Les principaux composés biochimiques des huiles essentielles : notions de polarité / hydrophobe / hydrophile
- ✧ Les composés biochimiques des hydrolats et différences avec les huiles essentielles
- ✧ L'eau, une molécule hors norme : l'eau dans tous ses états, le cycle de l'eau, mémoire de l'eau

Visio 3 – 15 avril 2027

- ✧ Les hydrolats, leurs usages / modes d'action thérapeutiques, cosmétiques, alimentaires...
- ✧ Notions d'obligation réglementaire (règlements des cosmétiques, des compléments alimentaires, ...)
- ✧ Spécificités de leur utilisation avec les enfants et les personnes âgées
- ✧ Modes d'utilisation et posologies

Visio 4 – 22 avril 2027

- ✧ Étude détaillée de quelques hydrolats : Bleuet, Camomille (romaine et matricaire), Rose (variétés différentes), Géranium rosat, Tilleul, Hamamélis, Fleur d'oranger, Mélisse, Persil, Coriandre, Basilic, Tulsi, Estragon

Cas pratique de recettes thérapeutiques à base d'hydrolats.

Visio 5 – 29 avril 2027

- ✧ Étude détaillée de quelques hydrolats : Thym (et notion de chémotype), Romarin (et notion de chémotype), Lavande fine, Sauge officinale, Cèdre de l'Atlas, Hélichryse italienne, Menthe poivrée, Genévrier cade, Laurier, Origan, Eucalyptus citriodora.

Cas pratique de recettes thérapeutiques à base d'hydrolats.



Ressources & Modalités

- ❖ Espace digital sur plateforme dédiée avec replays
- ❖ Documents supports et fiches pratiques
- ❖ Activités e-learning et quiz
- ❖ Formation 100 % en ligne (classes virtuelles + replays + activités e-learning)



Evaluations & Suivi d'exécution

- ❖ Évaluation de pré-formation
- ❖ Feuilles de présence signées
- ❖ Exercices pratiques et mises en situation
- ❖ Évaluation de satisfaction
- ❖ Attestation fin de formation



Accessibilité & délai d'accès

Formation ouverte à tous.

Aménagements-adaptations possibles sur demande.

Les inscriptions doivent être effectuées au plus tard 24 heures avant le début de la formation.

Celles-ci sont proposées selon un calendrier annuel, en fonction des dates programmées.



Formatrice

Lucie Fleury – Ingénieur en biologie dans les métiers de la cosmétique, de la pharmaceutique et de l'environnement. Productrice PPAM Bio et transformation cosmétiques naturels



Assistance

L'école met à disposition une assistance technique et pédagogique tout au long de la formation

- ❖ Technique : support@imderplam.com
- ❖ Pédagogique : pedagogie@imderplam.com



Tarifs

Financement personnel : 210 € + 30 € frais de dossier

Financement Entreprise/Formation continue : 231 € + 30 € frais de dossier

