

LAVANDE ASPIC



Résumé

L'huile essentielle de Lavande aspic est surtout utilisée pour sa capacité cicatrisante et antalgique. Elle est employée contre les maladies ORL, de peau, pour stimuler l'immunité et lutter contre les microbes et virus. On l'utilise aussi contre les démangeaisons des piqûres de moustique. Son odeur est fraîche, légèrement herbacée. Son goût est fleuri, rafraichissant et légèrement camphré.

Synthèse



Rhinite, trachéite et bronchite virales	+++	+++
Toux quinteuses	+++	+++
Entérocolite virale	+++	
Mycoses cutanées et génitales	+++	
Insuffisance immunitaire	++	++
Rhumatismes, crampes	+++	
Brûlures, plaies, piqûres d'insectes	+++	
Asthénie, dépression	+	+

Descriptif

Cette huile stabilise les émotions, relaxe et rafraîchit. L'huile essentielle de lavande aspic est moins réputée que celle de lavande vraie, en partie parce que son odeur est un peu moins agréable. Elle contient du camphre. Arbrisseau mesurant 40 à 80 cm de hauteur et dont les fleurs sont bleu violet, la lavande aspic est une autre variété de lavande qui pousse en générale entre 300 et 700m d'altitude, contrairement à la lavande vraie. Néanmoins, elle aussi possède de nombreuses vertus et c'est surtout pour lutter contre les piqûres d'insectes, les morsures d'animaux venimeux et les brûlures qu'elle est indétrônable. Pour s'en servir dans cet usage et soulager l'inflammation et la démangeaison, il suffit d'appliquer une goutte de cette HE directement sur la zone piquée.

Propriétés

- Antitussive / expectorante
- Antalgique, notamment dentaire
- Antivirale
- Anti-infectieux intestinale
- Antimycosique
- Antifongique
- Anti-venin
- Antitoxique
- Cicatrisante
- Tonifiante cardiaque
- Favorise les règles
- Sédatif nerveux
- Stimule les défenses immunitaires
- Insectifuge, insecticide

Sur le plan énergétique, équilibre le terrain des tempéraments nerveux (+++), lymphatiques (++) et bilieux (++) . Sur le plan psycho-émotionnel, éveille en nous la capacité à savoir bien se protéger.

Indications

- Brûlures et coups de soleil
- Piqûres d'insectes
- Morsures d'animaux
- Infections respiratoires (rhume, otites, sinusite, rhinites, bronchites, etc.)
- Douleurs musculaires, crampes
- Douleurs localisées sur un nerf (névralgies) (sciatique, zona, ...),
- Démangeaisons cutanées, poux.
- Acné
- Crevasses
- Psoriasis
- Herpès
- Escarres
- Douleurs de Zona
- Migraines ou névrite
- Poux

Voies d'administration

- Cuisine : Oui
- Voie interne : Oui sur avis médical
- Voie cutanée : Oui (à diluer)
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui
- Bain : Peu approprié

Exemples d'utilisation

Voie interne

Voie cutanée

En voie cutanée, cette huile essentielle peut être utilisée pure sur de petites surfaces. Dans le cas d'une grande surface il faut la diluer à 20 % dans une huile végétale.

Migraine : 2 gouttes de lavande aspic et 2 gouttes de menthe poivrée en massage sur les tempes.

Eczéma : quelques gouttes sur la plaque d'eczéma.

Brûlure à petite surface : quelques gouttes sur la zone concernée.

Zona : 10 gouttes dans 20ml d'huile végétale à appliquer sur les zones douloureuses du zona.

Infections respiratoires : quelques gouttes en frictions sur le dos et le thorax.

Piqûre ou morsure : 2 gouttes sur une piqûre/morsure d'insecte ou une petite brûlure.

Diffusion

Quelques gouttes dans un diffuseur électrique pendant 5 min/h pour aider à se détendre.

Inhalation

Bain

Quelques gouttes dans un diffuseur électrique pendant 5min/h pour aider à se détendre.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Romarin à verbénone, Ciste, Immortelle, Eucalyptus citronnée, Gaulthérie, Bois de rose, Pin, marjolaine, Petit grain...

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et aux adolescents
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de grossesse
- Femmes allaitantes, demander un avis médical
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans (présence de camphre)

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Tenir hors de portée des enfants
- Eviter tout contact avec les yeux
- La présence de cétones et de camphre, la rend neurotoxique.
- Un usage trop fréquent peut provoquer des irritations ou des allergies.
- Les personnes asthmatiques et/ou épileptiques doivent demander un avis médical avant toute utilisation.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, géraniol, coumarin
- Dangers : H226, H332, H304, H315, H317, H371, H411

Ne pas confondre

Il existe un certain nombre d'huiles essentielles de « lavande ou lavandin ». Les huiles essentielles que l'on retrouve fréquemment sont HE *Lavandula angustifolia/vera/officinalis* (lavande fine, vraie ou officinale) ou HE Lavande fine altitude (*Lavandula angustifolia/vera/officinalis*). La plante est sauvage et récoltée en altitude.

La lavande « Maillette », la lavande « Matherone » sont des plantes cultivées de façon clonale (*lavandula angustifolia*). Leurs huiles essentielles ont les mêmes propriétés que l'huile essentielle de lavande fine. Des subtilités olfactives peuvent être mises en avant.

HE *lavandula latifolia/lavandula spica* (lavande aspic) présentent des propriétés différentes. Elle est utilisée principalement pour dégager les voies respiratoires ou calmer la douleur de piqûres d'insectes ou de différents poisons. Les feuilles de cette lavande sont plus larges et les fleurs exhalent une odeur camphrée.

HE *lavandula stoechas* (lavande stoechade) est très neurotoxique et ne doit être utilisée que sur avis médical. Elle est mucolytique, cicatrisante.

Le lavandin est un hybride de *lavandula angustifolia* et *lavandula spica* et l'on en obtient différentes huiles essentielles selon les variétés. Leurs propriétés sont très proches de l'huile essentielle de lavande fine. La différence à prendre en compte est la présence d'un pourcentage de camphre (cf fiche HE lavandin super).

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Lavandula latifolia*
- Autres noms : *Lavandula spica*
- Partie utilisée : Sommités fleuries
- Famille : Lamiacées
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Origine : Espagne
- Culture : Bio
- Rendement : Il faut 100kg de fleurs pour 600ml à 1l d'huile essentielle.
- Toxicité :
- CAS : 84837-04-7

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de Lavande Aspic sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés et sont susceptibles d'évoluer en fonction des conditions de production.

- Oxydes terpéniques : 1-8 cinéole
- Monoterpénols : linalol, bornéol, iso-bornéol

- Monoterpènes : limonène, myrcène, gamma-terpinène
- Sesquiterpènes : beta-caryophyllène
- Cétones : camphre

Une huile essentielle de Lavande Aspic de bonne qualité doit contenir :

- Linalol : 25 à 50 %
- 1,8-cinéole : 20 à 35 %
- Camphre : 8 à 20 %

L'huile essentielle de Lavande Aspic contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Linalol (25 à 50 %) ;
- Limonène (≤ 3 %) ;
- Citronellol ($\leq 0,3$ %) ;
- Géraniol ($\leq 0,2$ %) ;
- Coumarine ($\leq 0,2$ %) ;
- Eugénol ($\leq 0,1$ %).

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,894 à 0,917
- Indice de réfraction à 20°C : 1,462 à 1,472
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -7° à +2°
- Point éclair : +57°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile ;
- Couleur : incolore à jaune pâle ;
- Odeur : florale, fraîche et camphrée.

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.