

LAVANDE FINE



Résumé

L'huile essentielle de Lavande Fine est un puissant calmant qui dénoue les tensions. Elle favorise la détente, le sommeil et assainit l'air ambiant. Grâce à son parfum intense et fleuri, elle est aussi utilisée en cuisine dans les desserts. C'est une huile essentielle du bien-être.

Synthèse



Dépression, agitation nocturne, insomnies	+++	+++	++	+++	+++
Hypertension artérielle		+++			
Règles douloureuses		+++			+++
Crampes musculaires		+++			
Spasmes digestifs, nausées, colites		+++	++	+++	+++
Eczéma sec, plaies, brûlures, escarres, cicatrices		+++			

Descriptif

C'est un sous-arbrisseau de 20 à 70 cm de haut poussant en petites touffes espacées dans les collines et les basses montagnes du bassin méditerranéen. La lavande aime l'air, l'espace, la lumière et la chaleur. On la rencontre sur les pentes sèches, caillouteuses, chaudes et ensoleillées du pourtour méditerranéen. Et les randonneurs la croisent même jusqu'à 1000 voire 1300 mètres d'altitude, sur les versants ensoleillés des Alpes. C'est celle-ci qui est la plus délicate, la plus parfaite : on la qualifie de "fine".

Ses feuilles gris vert, spatulées, étroites, fines et duveteuses poussent sous la forme de rameaux florifères violets. Les fleurs s'épanouissent en juillet et août, au sommet d'une espèce de chandelier à 7 branches. Elles sont regroupées en épis ovales, pointus. Les fruits se regroupent sous la forme de 4 fruits secs.

Le mot "Lavande" vient du latin lavare et qui signifie « laver ». Autrefois les lavandières utilisaient cette plante dans les

lavoires pour parfumer le linge propre. Les lavandes autrement appelées "les plantes du soleil" poussent spontanément sur les terrains du sud de la France mais aussi dans d'autres pays dans le monde entier. Selon l'origine géographique le chémotype des huiles essentielles des lavandes peut varier et jouer un rôle important sur leur qualité.

L'huile essentielle de lavande vraie (ou fine ou encore officinale) est globalement très bien tolérée et très efficace. Son spectre d'utilisation est très large. Elle est notamment irremplaçable dans les cas de stress, irritabilité, anxiété, troubles du sommeil, migraines, crampes, contractures, spasmes digestifs, brûlures, piqûres d'insectes, irritations de la peau...

Propriétés

- Apaise les nerfs et détend les muscles
- Anti-inflammatoire
- Anti-spasmodique
- Antidouleur (anesthésie localement)
- Excellent cicatrisant (régénère la peau rapidement)
- Sédatif (régulation du système nerveux)
- Antidépresseur
- Cicatrisant
- Antiseptique et antibactérien.
- Désinfectant
- Antiseptique pulmonaire
- Décontractant musculaire
- Facilite la digestion
- Diurétique
- Hypotenseur
- Facilite la circulation
- Anti-migraineuse
- Vermifuge
- Normalise les règles
- Régénératrice cutanée
- Antimitoses

Sur le plan énergétique, équilibre le terrain énergétique des 4 tempéraments, principalement les sanguins.

Apaise les tensions intérieures, libère les blocages émotionnels et harmonise cœur-esprit-intellect.

Indications

- Affections de la peau : plaie, ulcères, irritation, brûlure, acné, eczéma, psoriasis, prurit, brûlures, plaie, escarre, dermite, couperose
- Douleurs musculaires : contractures, crampes
- Troubles d'origine nerveuse : insomnies, nervosité, stress, vertiges, migraines, dépression
- Mauvaise circulation : œdème, phlébite, artérite
- Problèmes cardiaques : palpitations, troubles du rythme cardiaque, hypertension
- Règles douloureuses
- Rhumatismes

Voies d'administration

- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui
- Diffusion: Oui

- Inhalation: Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Cuisine : 1 à 2 gouttes d'HE par 2kg ou par 2l de préparation alimentaire.

Anxiété : Diluer 1 à 2 gouttes dans du miel d'acacia ou dans une matière grasse , 2 fois par jour.

Voie cutanée

Coup de soleil (dès 3 mois) : Diluer 7 à 8 gouttes d'HE dans une cuillère à soupe d'huile végétale bio et appliquer sur des coups de soleil.

Brûlure (dès 3 ans) : si la brûlure est sur une petite surface, appliquer 1 à 5 gouttes d'HE de Lavande Vraie pure sur la brûlure, tous les 1/4 d'heure après apparition de la brûlure, puis 3 fois par jour, jusqu'à disparition.

Maux de tête (dès 3 ans) : Appliquer 2 à 3 gouttes pures d'huile essentielle de Lavande Vraie sur la zone douloureuse et masser doucement.

Piqûre d'insecte, démangeaison cutané (dès 3 ans) : Appliquer 2 gouttes pures d'HE de Lavande Vraie sur la zone touchée, à renouveler autant de fois que nécessaire. A noter que pour un enfant entre 3 mois et 3 ans, il est préférable de la diluer à 20% dans une HV.

Poux (dès 3 mois) : En application, ajouter 1 goutte d'HE de Lavande Vraie dans une noisette de shampoing à chaque lavage. A partir de 3 ans, il est possible d'utiliser la synergie suivante : 20 gouttes d'HE de Lavande Vraie, 20 gouttes d'HE de Tea Tree, 25 mL d'HV d'Argan, Coco ou Ricin. Passer un peigne antipoux pour bien étaler le soin, faire tomber les plus gros spécimens et bien imprégner les cheveux de ce soin régénérant. Masser le cuir chevelu, puis laisser reposer au moins 1 à 4 heures en enrobant les cheveux d'une serviette, puis rincer avec un shampoing doux.

Escarres, ulcères (dès 3 mois) : Appliquer 2 gouttes d'HE de Lavande Vraie dans 8 gouttes d'HV en massage sur la zone affectée.

Cicatrice (dès 3 ans) : Appliquer 2 gouttes de Lavande Vraie localement sur la zone touchée, 2 fois par jour, jusqu'à cicatrisation. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 40 gouttes d'HE de Lavande Fine, 20 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne, 20 gouttes d'HE de Patchouli et 20 gouttes d'HE de Romarin à Camphre. Déposer 2 à 4 gouttes du mélange, 3 fois par jour sur la zone cicatricielle. Renouveler l'application pendant 10 jours si la cicatrice est récente, plusieurs mois si elle est ancienne.

Psoriasis (dès 3 ans) : Appliquer 2 gouttes de Lavande Vraie localement, 2 fois par jour. Observer une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation. Pour une enfant entre 3 mois et 3 ans), il est préférable de diluer l'HE de Lavande Vraie à 20% dans une HV (1 goutte d'HE pour 4 gouttes d'HV). Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 3 ans) : 20 gouttes d'HE de Lavande Fine, 20 gouttes d'HE de Géranium Rosat, 40 gouttes d'HE de Tea Tree, 40 gouttes d'HE de Camomille Matricaire et 80 gouttes (4 mL) de macérât huileux de Calendula. Déposer délicatement 4 à 8 gouttes de cette synergie sur le psoriasis. Renouveler l'application 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration ou disparition complète du psoriasis.

Stress (dès 3 mois) : Diluer 1 goutte d'HE de Lavande Vraie dans 4 gouttes d'HV et appliquer sur le thorax au coucher. À répéter selon le besoin.

Crampe (dès 3 mois) : Diluer 1 goutte d'HE de Lavande Vraie dans 4 gouttes d'HV et masser doucement la zone concernée, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Plaie (dès 3 ans) : Appliquer 1 goutte pure de Lavande Vraie sur la plaie, 3 fois par jour, jusqu'à disparition de la plaie. Pour un enfant âgé entre 3 mois et 3 ans, il est préférable de diluer l'HE à 20% dans une HV. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (dès 3 mois): Nettoyer au préalable la plaie avec de l'eau et du savon. Préparer la synergie suivante : 10 gouttes d'HE de Lavande vraie, 10 gouttes d'HE de Tea Tree, 5 gouttes d'HE de Ciste et 100 gouttes de macérât huileux de Calendula. Appliquer localement 1 goutte de ce mélange 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation. Dans le cas d'une brûlure, bien refroidir à l'eau fraîche pendant 5 minutes avant d'appliquer ce mélange.

Acné (concerne souvent les adolescents) : 1 goutte pure d'He de Lavande Vraie sur chaque bouton, matin et soir après s'être lavé le visage, jusqu'à disparition de l'acné. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante : 50 gouttes d'HE de Lavande Fine, 35 gouttes d'HE d'Eucalyptus Citronné, 35 gouttes d'HE de Tea Tree et 120 gouttes d'HV de Jojoba. Appliquer 3 à 4 gouttes par jour sur les boutons d'acné. Utiliser cette synergie pendant 10 à 15 jours, et renouveler si besoin.

Herpès ou Zona : La Lavande Vraie peut-être efficace contre les problèmes cutanés en général mais l'HE de Niaouli peut donner de meilleurs résultats dans le cas de l'herpès ou du zona : Appliquer 2 gouttes pures directement sur l'herpès, toutes les 2 heures, jusqu'à disparition.

Diffusion

Purifier l'air ambiant : Diffuser par séances de 10 à 20 mn par demi-journée.

Parfumer le linge : 4 gouttes de lavande vraie sur un coton ou un morceau de bois à placer dans vos armoires à vêtements éloignent les mites et parfument le linge.

Sommeil : 2 gouttes sur le revers d'un col de pyjama ou de la taie d'oreiller favorisent un sommeil rapide et réparateur.

Stress (dès 3 mois) : verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur et diffuser par plage de 15 à 30 minutes maximum. Pour les plus de 3 ans, il est possible aussi d'utiliser cette synergie, chaque ingrédient en proportions égales : HE Lavande Vraie, HE d'Ylang-Ylang, HE de Petit Grain Bigarade et HE d'Orange Douce. Utiliser ce mélange en diffusion en versant le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur.

Inhalation

Infections ORL : Respirer pendant 5 mn plusieurs fois par jour contre les infections ORL.

Bain

Détente : Diluer 10 gouttes dans un bouchon de bain moussant neutre pour se détendre.

Entretien

Linge : (environ 1 ou 2 gouttes d'HE par kilo de linge à laver) : Verser la dose de lessive liquide (odeur neutre) dans votre lave-linge et verser ces quelques gouttes d'HE de Lavande Vraie dans le compartiment adapté. Selon les préférences, il est aussi possible d'utiliser d'autres HE : menthe poivrée, citron, ylang-ylang, mandarine, camomille romaine, marjolaine... Le lavandin peut-être aussi un bon choix car moins onéreux que la lavande.

Outre l'odeur agréable, cela aura aussi un effet anti-stress. A noter que cela peut aussi être placé dans le bac à adoucissant si celui-ci est utilisé.

Attention : Bien que les essences d'agrumes présentent une odeur agréable, mieux vaut les éviter avec les vêtements blancs ou de couleur claire. En effet, riches en pigments naturels jaunes et orangés, elles risquent de faire des taches ou de jaunir les tissus synthétiques et les cotonnades.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Synergie avec la plupart des huiles, en évitant le basilic.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents.
- Bien tolérée même chez les très jeunes enfants.
- Déconseillée aux femmes enceintes de moins de 3 mois et aux nourrissons de moins de 3 mois.

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).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Contre-indiquée pour les personnes souffrant de problèmes cardio-vasculaires importants.
- Les personnes asthmatiques doivent demander un avis médical avant utilisation.
- En cas d'usage prolongé, elle peut finir par dessécher la peau. Alors, il vaut mieux la diluer dans de l'huile végétale.
- Elle peut être utilisée pure sur la peau sans crainte.
- Même si cette HE est très douce, il faut éviter les grosses quantités qui peuvent donner un effet inverse : elle devient excitante et provoquent des insomnies.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, coumarine, géraniol.
- Dangers : H304, H315, H412.

Ne pas confondre

Les variétés les plus connues des lavandes sont :

- Lavande vraie *Lavandula vera* syn. *Lavandula angustifolia* (qui est une fleur femelle)
- Lavande aspic *Lavandula spica* (qui est une fleur mâle)
- Lavande stoechade *Lavandula stoechas*

La lavande vraie a deux sous-espèces : la lavande maillette et la lavande materone qu'il est difficile de différencier. On peut les trouver entre 700 et 800 mètres d'altitude. La Lavande stoechade pousse en milieu maritime.

Les abeilles ont participé par pollinisation à la création des hybrides naturelles, les lavandins. Les lavandins, plus riches en 1.8-Cinéole et en camphre, ont un parfum moins fin que la lavande fine mais des propriétés assez similaires. Les lavandins sauvages sont les grosso, super ou abrial. Deux autres types de lavandins qui sont reproduites par bouturage sont les lavandin reydovan, riche en géraniol et linalol et lavandin sumyan, un vieil hybride du sud de la France au parfum poudré.

Ne pas confondre l'HE de lavande vraie avec l'HE de lavande aspic : leurs propriétés et leurs restrictions d'utilisation sont différentes.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Lavandula Angustifolia P. Miller
- Autres noms: Lavandula officinalis (lavande officinale), lavandula vera (lavande vraie)
- Famille: Lamiacées
- Origine: France, Bulgarie
- Partie de la plante: Sommités fleuries
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur d'eau
- Toxicité: Très faible
- Récolte : Entre juillet et fin août, lorsque la lavande est en fleurs.
- Rendement: 100 kg de fleurs fournissent 500 à 850 ml d'HE. Le rendement est inférieur à celui du lavandin, d'où son coût plus élevé.
- CAS: 8000-28-0

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpénols : **linalol**, terpinène-4-ol
- Monoterpènes : Z-beta-ocimène, E-beta-ocimène, para-cymène, myrcène, pinène, camphène
- Sesquiterpènes : beta-caryophyllène, beta-farnésène
- Esters terpéniques : **acétate de linalyle**, acétate de lavandulyle, acétate de néryle, acétate de géranyle

En général, la composition est proche de :

- Linalol : 20 à 48%
- Acétate de linalyle : 25 à 48%
- Beta caryophyllène : ≤ 6%

L'huile essentielle de Lavande Vraie contient plusieurs composants biochimiques allergènes en forte quantité.

- Linalol (20 à 48%)
- Géraniol (≤1,5%)
- Limonène (≤1%)
- Coumarine (≤0,2%)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,880 à 0,892
- Indice de réfraction à 20°C : 1,450 à 1,464
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -12° à -7°
- Point éclair : +71°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide

- Couleur : jaune clair à orangé
- Odeur : agreste, florale et herbacée.

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.