



## LAVANDE – LAVANDULA OFFICINALIS



### Généralités

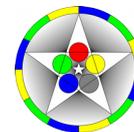
Le mot lavande – dérivé du latin lavare signifiant laver – remonterait au Moyen Âge mais, dès l'Antiquité, elle fut utilisée par les Égyptiens, les Grecs et les Romains pour parfumer les bains. Ce sont ces derniers qui ont disséminé cette douce méditerranéenne, infirmière de presque tous les maux, à travers leur empire. Citée par Pline, qui en recommande l'infusion, elle est mentionnée par son contemporain Dioscoride dans son traité «De materia medica».

Au Moyen Âge, la lavande est présente dans tous les jardins... ou presque : ceux des monastères comme ceux des riches châteaux. Sainte Hildegarde (1098-1179) s'en servait pour préparer un collyre ou la faisait bouillir dans du vin pour soulager le foie. À partir du XVI<sup>e</sup> siècle, l'essence de plantes sauvages est distillée dans le Midi. Lors de l'épidémie de la grande peste en Provence (1720), on en fait des fumigations. Au XIX<sup>e</sup> siècle, la lavande séduit les parfumeurs et on retrouve son parfum dans les savons, lessives, etc. Mais la voilà délaissée pour des arômes synthétiques ou pour le lavandin, au parfum moins subtil, mais moins coûteux... Aujourd'hui on redécouvre les très grandes vertus de dame Lavande, qui continue de colorer les paysages provençaux.

Elle se présente sous la forme d'un arbrisseau buissonnant et peut mesurer jusqu'à 1 m de haut. Ses feuilles sont linéaires, d'une teinte grise verte. Les fleurs se développent en épis sur l'extrémité de longues tiges non ramifiées et prennent une couleur violette virant au mauve à la floraison. La lavande vraie ou officinale pousse principalement en Provence.

### Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Lavandula Officinalis
<u>Noms communs</u> :	Lavande de Haute-Provence, Lavande fine, Lavande vraie, Lavande officinale
<u>Parties utilisées</u> :	Sommités fleuries
<u>Principes actifs</u> :	Acides phénols ; alcools terpéniques : linalol, géranol ; alcool périllique ; coumarine ; ombelliférone ; tanins ; esters ; oxydes ; cétones ; aldéhydes



## Indications et Propriétés

### ### CALMANT & STRESS & ANXIÉTÉ & ANGOISSE

Elle agit comme antispasmodique, c'est-à-dire qu'elle relâche les muscles qui sont tendus comme un arc, muscles des épaules, du cou, elle détend, elle ouvre. Elle calme un cœur un peu trop excité, elle est légèrement hypotensive.

### ### TONIQUE CÉRÉBRAL

Elle a cette énergie montante, un peu comme le romarin. Elle stimule nos capacités cognitives, elle permet une meilleure circulation cérébrale. Elle apporte une clarté mentale, elle permet des idées plus claires à un moment où le stress nous a épuisé l'esprit.

Donc on est maintenant dans la phase où le stress commence à nous user, à nous fatiguer, on n'est plus dans les premières phases. Et il y a une association intéressante, sous forme d'infusion, c'est le mélange moitié lavande, moitié romarin, qui est conseillé pour les périodes de la vie où on doit prendre des décisions importantes. Dans ces moments-là, il faut avoir les idées claires. Une infusion lavande-romarin 2 à 3 fois par jour pendant quelques jours, pour permettre de prendre du recul et de réfléchir clairement.

### ### DIGESTIVE

Fait peu connu, la lavande est une excellente plante digestive. Anti-spasmes, anti-ballonnements, anti-fermentations, vraiment excellente sur les digestions difficiles, sous forme d'une petite infusion un peu concentrée, bien aromatique.

On peut faire des mélanges digestifs assez sympathiques – lavande et sauge, lavande et sarriette, lavande et origan.

### ### TROUBLE DU SOMMEIL

La lavande est intéressante pour préparer au sommeil.

Ce n'est pas vraiment une plante qui fait dormir, mais elle prépare le système. L'image que j'aime utiliser ici, c'est sa capacité à nettoyer. Son nom provient du Latin "lavare" qui veut dire "laver". Elle lave les neurones, elle balaye toutes les pensées de la journée pour pouvoir apaiser le mental.

On peut utiliser un petit coussin rempli des fleurs près de l'oreiller, puis le frotter lorsqu'on se met au lit pour libérer le parfum. On peut aussi se faire un petit mélange à tisane le soir avec des fleurs de lavande, des fleurs d'oranger, des fleurs de camomille matricaire.

### ### PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES & BRÛLURES & COUPS DE SOLEIL

Les propriétés cicatrisantes de l'huile permettent de les utiliser en traitement de nombreux problèmes en lien avec la peau : les brûlures (sans plaie ouverte), en répulsif anti-poux, les coups de soleil, les dermatoses (eczéma, prurit, mycose cutanée, couperose ...), l'eczéma nerveux chez l'enfant, les escarres et le prurit.

### ### SPHÈRE ORL

C'est une plante qui a été utilisée dans le passé pour les toux quinteuses, les toux accompagnées de spasmes qui font que l'on part dans des quintes qu'on a du mal à contrôler. On va penser à la coqueluche ici bien évidemment. C'est une plante antispasmodique, donc elle peut calmer ce type de spasme. Excellente association avec le thym et les pétales de coquelicot, sous forme de sirop.

## Précautions

### ### CONTRE-INDICATIONS

La lavande n'est pas recommandée aux personnes prenant des produits naturels ou médicamenteux à effet anticoagulant. Le lavandin ne convient pas aux femmes enceintes dans les trois premiers mois de leur grossesse.

### ### EFFETS INDÉSIRABLES

On ne connaît pas d'effet indésirable connu relié à la lavande.

### ### INTERACTIONS

Ne pas consommer de lavande, en infusion ou autrement, en même temps que des médicaments anticoagulants (en raison de la coumarine qu'elle contient).