



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## MONOGRAPHIE HYDROLAT

### Lavandula angustifolia



La version complète de cette monographie est disponible dans les formations Myrtéa

#### Désignations vernaculaires

Lavande d'altitude, Lavande fine, Lavande vraie

#### Désignation anglaise

True lavender, Lavender extra fine, Lavender highland

#### Partie extraite

Fleurs

#### Origines courantes

France

#### Classification botanique

Règne : Plantae

Division : Magnoliophyta

Classe : Magnoliopsida

Ordre : Lamiales

Famille : Lamiaceae

Genre : Lavandula



#### Description botanique

La Lavande fine est un sous-arbrisseau qui pousse à plus de 800 m d'altitude dans les collines et montagnes sèches de Provence. Elle est de petite taille, forme des petites touffes espacées bleu-violacées. Les feuilles sont spatulées, étroites, linéaires, duveteuses, gris-vert. Elle possède une seule fleur par tige, celle-ci n'étant pas ramifiée. Regroupées en épis ovales pointus, les fleurs s'épanouissent en juillet-août. Elle est parfois appelée « Lavande de population ». Elle se reproduit par ses graines.



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### **Mythologie / histoire / anecdotes**

Lavande provient du latin « lavare » qui signifie « laver », on appelait de même les lavandières qui lavaient le linge en ajoutant de la Lavand...

*Informations supplémentaires disponibles dans la monographie version longue.*

### **Méthode d'obtention de l'extrait**

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau

### **Propriétés organoleptiques**

Aspect : liquide limpide

### **Notes olfactives / parfumerie**

Odeur : suave, fraîche, aux notes herbacées

Saveur

: florale, rafraîchissante

### **Voies de prédilection**

Voie orale : +++

Voie cutanée : +++



### **Propriétés en hydrolathérapie scientifique**

Calmant, anti-stress

Antidouleur

Purificateur

Hypotenseur

Apaise le jet-lag

Rafraîchissant

### **Propriétés en hydrolathérapie énergétique**

Nervosité, agitation mentale

Colère, agressivité

Besoin de pouvoir, pression professionnelle

Arrogance

Impatience

Excès de Pitta, chakra coronal bloqué

Page 2 sur 4 - Monographie Lavandula angustifolia - version 170904

La version complète de cette monographie est disponible dans les formations Myrtéa. Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



**MYRTÉA FORMATIONS**

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24  
formation@myrtea.com - [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### Indications traditionnelles

Hypertension  
Douleurs diffuses  
Rigidité et douleurs articulaires  
Acidité gastrique  
Mauvaise haleine

### Conseils d'utilisation / Posologie courante

En cas de nervosité, stress, colère, hypertension, faire une cure de 40 jours par voie interne, éventuellement couplé à d'autres hydrolats, à raison d'une cuillère à soupe par litre d'eau, à boire au cours de la journée.

En cas de douleurs, maux de tête liés à des congestions hépatiques, acidité gastrique, faire une cure de 20 jours, à renouveler si besoin.

### Précautions d'emploi / Contre-indications

Aucune connue

### Cosmétique

Astringent, tonique  
Purifiant  
Cicatrisant, régénérant  
Soin de toutes les peaux  
Soin des peaux irritées et chaudes, abîmées, couperosées  
Soin des peaux grasses  
Soin du cuir chevelu gras  
Poux

### Cuisine

La saveur provençale de cet hydrolat peut être intéressante en cuisine, notamment dans la confection de desserts à base de chocolat, ou salades de fruits. Elle peut aussi agrémente une boisson en apportant de la fraîcheur.

### Intérieur

Cet hydrolat purifiant et rafraîchissant peut être utilisé dans la confection d'un spray assainissant ou encore être dilué à l'eau du linge dans le fer à repasser.

### En savoir plus

Elle fut surnommée « l'or bleu » de la région provençale, particulièrement lorsqu'elle était très recherchée par les parfumeurs. Véritable trés...

*Informations supplémentaires disponibles dans la monographie version longue.*

### À retenir

*Informations disponibles dans la monographie version longue.*



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### Références / Bibliographie

L'hydrolathérapie- de Lydia Bosson

**Cette plante est étudiée en détails dans les modules Myrtéa formations suivants :**

- HYDROLATHÉRAPIE PRATIQUE

Retrouvez cette huile sur [Oshadhi-Myrtéa.com](http://Oshadhi-Myrtéa.com)

