



MONOGRAPHIE HUILE ESSENTIELLE

Lavandula angustifolia



Autres désignations botaniques

Lavandula officinalis, Lavandula vera

Désignations vernaculaires

Lavande de Haute-Provence,
Lavande fine, Lavande vraie,
Lavande officinale

Désignation anglaise

Lavender highland

Partie extraite

Sommités fleuries

Origines courantes

France (Provence)

Classification botanique

- Règne : plantae
- Division : magnoliophyta
- Classe : magnoliopsida
- Ordre : lamiales
- Famille : lamiaceae
- Genre : lavandula





Habitat et description botanique

La Lavande fine est un sous-arbrisseau qui pousse à plus de 800 mètres 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.

Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

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

Les romains connaissaient déjà les vertus de la Lavande, ils en parfumaient leurs vêtements et elle servait à parfumer et désinfecter les thermes.

Elle était également utilisée en cosmétique et en fumigation pour assainir l'air.

Au début du XXème siècle, R-M. Gattefossé redonna son prestige à cette huile essentielle.

En effet, ce chimiste, en faisant des expériences dans son laboratoire, s'est brûlé les mains lors d'une explosion.

Il a eu l'idée de plonger ses mains dans l'huile essentielle de Lavande qui le sauva de la gangrène.

Sa fragrance très délicate lui vaut le nom de « Lavande fine ».

Son rendement est plus faible que celui du Lavandin, il faut environ 130 kg de fleurs pour produire 1 L d'huile essentielle.

Il s'agit de l'huile essentielle la plus connue et la plus utilisée.

Attention cependant, c'est aussi l'huile essentielle de Lavande fine qui subit le plus de falsifications, vérifier toujours attentivement son origine et sa qualité.

Elle est particulièrement intéressante par voie transcutanée, notamment pour les problèmes de peau et pour ses vertus relaxantes exceptionnelles.

Elle a cependant bien d'autres atouts, ce qui lui vaut parfois le surnom de panacée aromatique.

Méthode d'obtention de l'extrait

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Constituants biochimiques

- Monoterpénols (30-40%): linalol, terpinène-1-ol, lavandulol
- Esters terpéniques (40-50%): acétate de linalyle, acétate de lavandulyle
- Sesquiterpènes : bêta caryophyllène, bêta farnésène
- Oxydes : 1,8 cinéole
- Monoterpènes : ocimène
- Autres constituants biochimiques : sesquiterpénols, aldéhydes, cétones, coumarines



Propriétés organoleptiques

- Aspect : liquide limpide mobile
- Couleur : jaune pâle

Densité à 20°C

0.870 – 0.890

Point éclair

71°C

Rotation optique à 20°C

-12° à -4°

Indice de réfraction à 20°C

1.450 – 1.464

Notes olfactives / parfumerie

Herbacée, fine, caractéristique, coeur



Voies de prédilection

- Orale ++
- Cutanée +++
- Bain +++
- Diffusion +++
- Olfaction +++

Propriétés scientifiques

- Antispasmodique puissante +++
- Décontracturante musculaire +++
- Cicatrisante puissante, régénératrice cutanée +++
- HE pédiatrique +++
- Antalgique, anti-inflammatoire ++
- Cardiotonique et hypotensive ++
- Anticoagulante légère, fluidifiante +
- Antimicrobienne, antiseptique, vermifuge, antinite +
- Antiseptique pulmonaire +
- Emménagogue +



Propriétés énergétiques

- Associée au chakra coronal et au chakra solaire (7, Sahasrara, et 3, Manipura)
- Régulatrice du système nerveux
- Calmante, sédative, antidépressive
- Négativante
- Purificatrice sur les plans physique et psychique
- Amène équilibre et harmonie
- Favorise l'inspiration
- Invite au respect de soi, à accepter son individualité et trouver sa propre orientation

Indications traditionnelles

- Crampes, contractures, spasmes musculaires, rhumatismes +++
- Troubles d'origine nerveuse : asthme, spasmes digestifs, nausées, migraines, palpitations +++
- Stress, anxiété, agitation, insomnie, dépression, spasmophilie +++
- Problèmes dermatologiques divers : psoriasis, eczéma, prurit, brûlure, plaies, ulcères, escarres, dermite +++
- Insomnie chez l'enfant +++
- Coliques du nourrisson +++
- Hypertension artérielle ++

Conseils d'utilisation / Posologie courante

- Problèmes de peau : onctions locales pure ou diluée dans une huile végétale selon la surface et le problème à traiter
- Insomnie, stress, angoisses, troubles du rythme cardiaque : en diffusion atmosphérique et/ou 1 goutte sur le plexus solaire et au niveau du cœur
- Spasmes musculaires, rhumatismes : onctions locales diluée dans une huile végétale en association avec d'autres huiles essentielles décontracturantes et anti-inflammatoires

Précautions d'emploi / Contre-indications

- Précautions d'emploi générales : respecter les doses physiologiques.
- Excellente tolérance cutanée.

Cosmétique

- Idéale pour régénérer l'épiderme et traiter les affections cutanées : acné, couperose, feu du rasoir, brûlures, piqûres d'insectes, démangeaisons, peaux sensibles et irritées, peaux grasses
- Combat les vergetures
- Lutte contre les cheveux gras et les poux (prévention et curatif)



Cuisine

- Peut être utilisée dans les plats salés ou sucrés pour apporter une touche provençale, notamment dans les salades, les plats à base d'agneau, de poulet ou de porc en petites quantités
- Se marie particulièrement bien avec les desserts à base de chocolat, avec l'abricot ou en encore pour parfumer de façon originale une crème brûlée

Intérieur

- Peut être déposée sur un galet, un coton, pour redonner de l'odeur aux sachets de fleurs de Lavande, ou comme anti-mites dans les armoires
- En diffusion atmosphérique pour assainir et désinfecter l'air, détendre et apaiser l'ambiance

En savoir plus

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

Véritable trésor de la nature, elle a également un bel attrait touristique.

En parcourant la route de la Lavande, entre Ventoux et Luberon, Drôme provençale et Haut-Vaucluse, Baronnies et Verdon, elle dévoile, en juillet-août, son teint « lavande » pour colorer les paysages et remplir tous nos sens.

En caractérologie, Lavandula vera est le symbole du féminin, de la douceur, de la tendresse et de l'amour maternel.

Infatigable, d'un dévouement à toute épreuve, d'une perpétuelle égalité d'humeur, elle écoute, soigne, apaise.

Elle s'occupe des enfants, des adultes, des vieillards, des animaux, des plantes, de la terre et du ciel avec le même amour, et s'il y a un être au monde qu'elle néglige, c'est elle-même.

Avec discrétion et gratitude, même lorsqu'elle est fatiguée, elle trouve toujours le moyen de soutenir son prochain.

À retenir

Véritable panacée, et sans doute la plus connue des huiles essentielles, elle est particulièrement intéressante pour détendre le corps et l'esprit, apaiser les tensions nerveuses et les spasmes divers, favoriser le sommeil, purifier l'atmosphère.

C'est également une très bonne huile essentielle régénérante et cicatrisante cutanée, très efficace pour traiter de nombreuses maladies de peau.

Très bien tolérée, elle peut être utilisée chez les bébés et les jeunes enfants.

Références / Bibliographie

Traité approfondi de phyto-aromathérapie - Hervé Staub et Lily Bayer - Editions Grancher

L'aromathérapie exactement - P. Franchomme, R. Jollois, D. Pénœl - Editions Roger Jollois

Ma bible des huiles essentielles - D. Festy - Editions Leduc

Les huiles essentielles - Médecine d'avenir - Dr J.-P. Willem - Editions du Dauphin

La nouvelle aromathérapie - Philippe Mailhebiau - Editions Jakin

L'aromathérapie - Dominique Baudoux - Editions Amyris

L'aromathérapie énergétique - guérir avec l'âme des plantes - Lydia Bosson - Editions Amyris

