Lavande officinale- (Lavandula angustifolia)

Document élaboré à titre gracieux et indicatif. Se rapprocher d'un professionnel de santé pour une utilisation adaptée.





1. Description de la plante

Famille : Lamiacées
Parties utilisées

- Sommités fleuries

Habitat : Plante très précieuse commune dans le Midi de la France, en Italie et en Dalmatie. Elle croît de 700 à 1400 mètres, mais docile se cultive dans nos jardins ensoleillés et même en pot sur les balcons.
Ne pas confondre une plante de Lavande vraie (tige florale simple sans ramification) avec celle du Lavandin (touffe plus volumineuse dont la tige porte des ramifications)

Période de cueillette : En été, lors de la fin de la floraison

2. Propriétés

Usage en santé et beauté :

- Calmante, sédative, antispasmodique, décontractante nerveuse (insomnie, nervosité, migraine, vertiges)
- Anti-inflammatoire et cicatrisante cutanée (plaies, ulcères, brûlures, irritations, dermatose infectieuse ou allergique)
- Décontractante musculaire (crampes)
- Hypotensive et régulatrice cardiaque (palpitations, hypertension, troubles du rythme)
- Facilite la digestion en augmentant la sécrétion gastrique (estomac) et améliore la motricité intestinale (progression des aliments dans le tube digestif)

- Diurétique
- Sudorifique
- Apaise la peau irritée ainsi que le cuir chevelu
- Antivenimeuse

Usage interne : Troubles nerveux
Usage externe : Voie cutanée, c'est la voie d'administration idéale. L'huile essentielle peut s'appliquer sur la peau, même sur une plaie ou une brûlure

3. Le saviez-vous ?

Elle s'utilise en cuisine ainsi que pour parfumer et sublimer un dessert et elle peut également servir d'adjuvant antibactiérien pour l'entretien de la maison et du linge tout en préservant des mites

4. Utilisations

Infusion sommités fleuries : une cuillère à dessert de fleurs par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 mn - 3 tasses par jour entre les repas

Huile essentielle (HE) Voie respiratoire : Plusieurs fois par jour pour soulager des troubles nerveux, calmer les angoisses et favoriser le sommeil

HYDROLAT OU EAU FLORALE :
Voie orale : Une cuillère à soupe dans un verre d'eau en cure d'une à trois semaines
Usage externe : Lotion ou compresse pour peau irritée ou couperose

5. Conseils de culture

Exposition plein soleil sur sol léger, caillouteux ou sableux mais jamais détrempé. La lavande ne supporte pas l'humidité. Arrosage régulier lors de la plantation puis très modéré, elle demande très peu d'eau.

Sources **:**

L'AROMATHERAPIE Docteur Jean Valnet Livre poche/Collection Santé

LA LAVANDE Danièle Festy et Catherine Dupin Le Duc Poche/Collection C'est Malin

EAUX FLORALES ET HYDROLATS Claire Montésinos Les Plantes communes en Diois et en Drôme SOLAURE

6. ⚠ Contre-indications

Précautions chez l'enfant et la femme enceinte sauf pour les hydrolats

N'hésitez pas à consulter votre médecin