



FAMILLE BOTANIQUE : Lamiacées

ORIGINE : France

Organe producteur : Fleurs

Spécificité biochimique : Acétate de linalyle, linalol, ocimènes

Botanique

La Lavande officinale est un sous-arbrisseau qui se développe dans le sud-est de la France au-dessus de 800 m d'altitude. Les petits rameaux portent les feuilles à leur base et un épi de fleurs bleues-violettes au sommet.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs séchées.

Propriétés & indications

Calmant et Antispasmodique indiqué pour :

- l'angoisse, la nervosité
- les troubles de l'endormissement
- les crampes
- les contractures musculaires
- le torticolis
- les coliques

Cicatrisant indiqué pour :

- les plaies
- les brûlures
- les piqûres d'insectes
- les coups de soleil

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Stress, anxiété

2 gouttes de Lavande officinale sur un comprimé neutre, 3 fois par jour et /ou

2 gouttes de Lavande officinale en friction sur les plis des coudes, 2 fois par jour

Coups de soleil

2 gouttes de Lavande officinale dans une noisette de crème hydratante Appliquer sur la zone lésée, 3 fois par jour

Contracture musculaire

3 gouttes de Lavande officinale +

3 gouttes de Romarin 1,8 cinéole +

10 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquer en massage, 3 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

On dénombre une trentaine d'espèces et plus d'une centaine de variétés de lavandes dont les propriétés sont très différentes. Les dénominations latines *Lavandula officinalis* et *Lavandula angustifolia* désignent la même plante. L'appellation Lavande fine correspond aux zones de cultures les plus qualitatives tandis que l'appellation Lavande vraie correspond à la Lavande sauvage récoltée manuellement.