

Table des matières

Avant-propos	3
Précautions à retenir	4
Première partie : découvrir les lavandes	5
1. Où trouver les ingrédients	5
2. Une page d'histoire	7
3. Usages historiques et magiques de la lavande	10
4. Aux noms de la lavande	11
4.1. Lavande fine	11
4.2. Lavande aspic	12
4.3. Lavande stoechas	12
5. Reconnaître les lavandes	13
5.1. Lavande officinale	13
5.2. Lavande aspic	14
5.3. Lavande stoechas	14
5.4. Lavandin sauvage	15
Deuxième partie	16
Propriétés et indications thérapeutiques entre tradition et science	
1. Lavande officinale	16
1.1. en phytothérapie	16
1.2. en aromathérapie	18
1.3. L'hydrolat de lavande officinale	21
1.4. Le miel de lavande officinale	22
2. La lavande aspic en aromathérapie	23
3. Les lavandins en aromathérapie	24
4. La lavande stoechas en aromathérapie	25

Troisième partie**La lavande dans la pharmacie familiale 26**

1. La lavande en prévention et en premier soin	26
Les formules indispensables	
2. Les bobos	28
3. Les poux, les tiques	30
4. La digestion...	32
5. Les douleurs	34
6. La peau	36
7. Le système nerveux	37
8. Le système ORL	39

Quatrième partie**La lavande dans la maison 41**

1. Le séjour et la cuisine	41
2. La chambre	44
3. La salle de bain	46
4. La lavande en cosmétique	47

Cuisiner avec la lavande 48

Cultiver la lavande 50

Index alphabétique 51

L'auteur 53

Notes personnelles 54

*En pages centrales :
planches couleurs des 4 lavandes présentées dans ce livre*

Illustrations : Marie Fougère

PREMIERE PARTIE

DECOUVRIR LES LAVANDES

1. Où trouver les ingrédients ?

Qu'il s'agisse de la lavande ou des autres ingrédients qui entrent dans les formules de ce livre nous vous conseillons d'être très attentif à leur qualité.

En effet s'il faut prendre soin de soi, de son entourage, comment peut-on imaginer le faire avec des produits qui auraient été traités avec force pesticide, insecticide, avant d'être préparés avec des additifs, des conservateurs qui ajoutés les uns aux autres n'offrent rien d'autre qu'une synergie indésirable ?

La question est donc qu'est-ce qu'un produit de qualité lorsqu'il s'agit d'une plante ou d'une huile essentielle ?

Tout d'abord, c'est une plante qui se développe au plus proche de ses conditions d'origine, conditions qui ont fait qu'elle a pu fabriquer les molécules qui font son activité. Donc pas de grande culture de lavande arrosée dans le Nord.

Ensuite, comme nous le disions précédemment elle ne doit pas avoir subi de traitements qui se retrouveront dans le produit fini.

Puis il faudra qu'elle soit récoltée, séchée ou distillée dans les meilleures conditions, afin que rien ne se perde en route. Par exemple, lors de la distillation de l'huile essentielle de lavande 80 % du rendement est obtenu rapidement, quand il faut attendre bien plus longtemps pour les 20 % restant. Pas très rentable. Et pourtant dans cette dernière partie de la distillation coulent des molécules qui font une grande partie

de l'activité calmante de la lavande.

Alors une première partie de la réponse est évidemment apportée par l'agriculture biologique ou biodynamique.

Mais on entendra quelqu'un répondre, des pesticides il y en a partout. Il faut alors savoir différencier les pollutions directes, croisées et répétées et les pollutions indirectes dues à la dispersion par l'air, en gardant à l'esprit que les limites de pesticides et autres doivent être respectées quoiqu'il en soit si on suit les cahiers des charges de l'agriculture biologique.

Petite anecdote : une lavandicultrice se voit reprocher, suite à un contrôle, que son huile essentielle contient des produits interdits en agriculture biologique. Après recherche, il s'agissait simplement du fait que les moutons d'un voisin passaient entre les rangs de lavande après que leur laine aie été traitée par un insecticide. Résultat l'huile essentielle n'a pas été vendue...

Pour les autres critères de qualités prenez le temps de questionner votre vendeur et dans la mesure du possible rapprochez-vous du producteur-distillateur, il pourra vous raconter tous les soins qu'il apporte à cette plante et à cette huile essentielle qui vous apportent tant de bénéfice et de bonheur.

5. RECONNAÎTRE LES LAVANDES

Caractères botaniques de la famille des *lamiacées* :

La famille des *lamiacées*, était anciennement appelées labiacées ou labiées, par rapport à la forme de leur corolle qui dessine des lèvres. Autres caractéristiques, les tiges sont quadrangulaires (section carrée à quatre angles). Les feuilles sont opposées 2 à 2. Enfin les fleurs ne restent jamais solitaires.

La flore française en compte plus de 150 espèces. A l'échelle du globe on en compte plus de 2500.

Les genres les plus représentés pour cette famille en aromathérapie sont : *Lavandula* (Lavande) ; *Mentha* (Menthe) ; *Ocimum* (Basilic) ; *Pogostemon* (Patchouli) ; *Thymus* (Thym, Serpolet) ; *Rosmarinus* (Romarin) ; *Corydothymus* (Origan) ; *Hyssoopus* (Hysope) ; *Origanum* (Origan) ; *Salvia* (Sauge) ; *Satureja* (Sariette) ; *Melissa* (Mélisse)...

5.1. Lavande officinale *lavandula angustifolia*

Description. Les lavandes sont des petits arbrisseaux. La lavande officinale est la plus petite des trois en hauteur. A la base de la plante les tiges font du bois et sont très ramifiées. Les tiges portant les épis ne sont pas ramifiées (contrairement à la lavande aspic). Les feuilles sont opposées, linéaires et lancéolées de 2,5 cm de long et 3 mm de large à bords enroulés en dessous. Les tiges sont carrées. Fleurs bleues à violet, en épis. Odeur caractéristique.

DEUXIEME PARTIE

**PROPRIÉTÉS
ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES
entre tradition et science**

Les propriétés et indications des lavandes vous sont présentées dans les fiches suivantes en différenciant l'usage phytothérapeutique (plante sèche en infusion, teinture) et l'usage aromathérapeutique (huile essentielle et hydrolat).

1. La lavande officinale
1.1. en phytothérapie

Noms communs : Lavande officinale ou Lavande vraie ou Lavande à feuille étroite

Nom latin : *Lavandula angustifolia* (synonyme : *Lavandula vera* ; *Lavandula officinalis*)

Famille : Lamiacées

Parties utilisées : sommités fleuries ou fleurs

Propriétés. Calmante - antiseptique – vulnéraire - antispasmodique - stomachique - diurétique – sudorifique – cicatrisante – anti-inflammatoire – antalgique – vermifuge - carminatif

Emplois.

Elle s'emploie sous forme d'infusion, de teinture ou de sirop

La lavande est trop souvent négligée dans ces formes de phytothérapie

TROISIEME PARTIE

**LA LAVANDE DANS
LA PHARMACIE FAMILIALE**

Dans l'ensemble de cette partie, sauf autre précision la lavande employée est la lavande fine (*Lavandula angustifolia*).

Comme nous venons de le voir au travers des propriétés et indications, la lavande officinale en phytothérapie comme en aromathérapie est très polyvalente. Vous trouverez dans ce chapitre des recettes à employer pour prendre soin de la famille. Le choix des compositions est orienté par la simplicité de mise en œuvre le coût le plus faible possible.

- Ces formules permettent de faire face aux petits maux du quotidien efficacement et avec le moins de risque possible.

Nous attirons votre attention sur le fait que, sauf indication particulière ces recettes sont établies pour des adultes en bonne santé générale. Pour des cas particuliers, la formule doit être repensée.

- N'hésitez pas à remplacer ou à vous passer d'un ingrédient dans les formules, il vous faut alors choisir une plante ou une huile essentielle aux propriétés équivalentes et présentant la même sécurité d'emploi.
- Sous le terme d'hydrolat vous comprendrez eau florale.

1. Les formules indispensables :

Au-delà de ne jamais vous séparer de l'HE de lavande comme moyen de premier soin, voici deux recettes polyvalentes à toujours avoir sous la main.