

La Lavande

Une huile essentielle à part



Jean-Baptiste Loin

La lavande une huile essentielle à part

Jean-Baptiste Loin



Sommaire

Introduction

Petite histoire de la lavande

Les trois lavandes

Quelle qualité ?

Les indications

La lavande en diffusion

Les parfums à la lavande



Introduction

L'huile essentielle de lavande est certainement une des plus utilisées en aromathérapie.

Selon Robert Tisserand, « elle accélère les processus de guérison de la peau, et stimule la croissance des cellules saines et des globules blancs ».

Selon Valnet, elle est avant tout « antispasmodique, analgésique, bactéricide, antiseptique pulmonaire, diurétique et vermifuge ».

Quant à Danièle Festy, elle la considère comme « 100% efficace contre les troubles d'origine nerveuse, les affections de la peau, les problèmes cardiaques et la mauvaise circulation ».

Au-delà des petits sachets de poudre de lavande séchée, toujours utiles pour parfumer et faire fuir les mites, la lavande s'emploie donc surtout sous forme d'huile essentielle.

Sous cette forme, elle se conjugue à l'eau, à l'huile ou à l'alcool, dans le bain, le massage ou les compresses, pure ou diluée, en usage interne ou externe, pour rendre

une infinité de services tout en exhalant le plus exquis de tous les parfums.

S'il n'y avait qu'une huile essentielle à avoir, ce serait sans aucun doute celle-ci, d'autant qu'elle n'a aucune contre-indication, exceptée, bien sûr, la grossesse et pour les enfants en bas âge.

D'autre part, elle est très bien tolérée, non toxique... et compte parmi les moins onéreuses.

Bien que tout spécialement recommandée en usage externe, on peut naturellement la diffuser dans l'atmosphère et la prendre aussi par voie interne, notamment en cas de troubles nerveux.



Petite histoire de la lavande

L'usage de la lavande à des fins médicinales remonte très probablement à la plus haute antiquité.

Ce n'est toutefois qu'à partir du premier siècle après Jésus Christ que son nom commença à figurer dans les traités de phytothérapie.

Puis c'est au onzième siècle que le célèbre médecin Avicenne l'introduisit, sous la forme d'huile essentielle, dans diverses mixtures.

Et c'est enfin au seizième siècle qu'un commerçant parisien eût pour la première fois l'idée d'en faire un parfum.

A la base de l'eau de Cologne, inventée en 1710, l'huile essentielle fut sans doute le sous-produit de la lavande le plus utilisé jusqu'à ce jour.



Cela dit, la lavande séchée a connu aussi un certain succès, notamment lorsqu'elle était conditionnée en petits sachets que l'on plaçait sous les oreillers.



Aujourd'hui, la lavande se conjugue de bien des manières, ses applications thérapeutiques sont incroyablement nombreuses, et les agréments qu'elle procure sont incalculables.

Les trois lavandes

- La lavande officinale, au parfum délicat, pousse en altitude, entre 1000 et 2000 mètres, et fournit aux aromathérapeutes et parfumeurs de luxe l'huile essentielle la plus pure puisque ne contenant pas de camphre.

- La lavande aspic, très camphrée, pousse entre 200 et 500 mètres et fournit une huile essentielle idéale pour le traitement des bronches. Elle est fréquemment utilisée pour parfumer les savons et lessives.



Lavande aspic

- Le lavandin est une lavande hybride qui donne une huile essentielle abondante mais de composition très variable. Le lavandin possède des vertus spécifiques en aromathérapie, mais, en parfumerie, il est souvent utilisé pour couper l'huile de lavande.

Quelle qualité ?

La distillation compte pour beaucoup dans la qualité de l'huile obtenue.

Comme en cuisine, il existe trois grandes méthodes de distillation :

- ▶ à l'eau,
- ▶ à la vapeur,
- ▶ et à la pression.



Mais la distillation de la lavande demande en fait un savoir-faire plus proche de l'art alchimique que de la technique.

Certains des 170 composants de l'huile essentielle de lavande étant particulièrement sensibles à la chaleur, il convient évidemment de savoir manier l'alambic avec dextérité !

Les huiles essentielles de lavande ne sont donc pas toutes de même qualité.

Sur les étiquettes, on veillera au minimum à ce que figurent les mentions « naturelle », « pure » ou « 100% distillat ».

Le prix peut également être indicatif, dans la mesure où une huile bon marché ne saurait jamais être de bonne qualité.

Mais au-delà de ces indications de base, il est conseillé de se renseigner sur leur région d'origine, leur mode de distillation et leur millésime.



Les indications

- ▶ **Acné** : Appliquer localement dix gouttes d'HE, mélangée à dix gouttes d'huile de noisette.
- ▶ **Aérophagie** : Prendre trois fois par jour deux gouttes sous la langue, et autant en massage du bas ventre.
- ▶ **Anxiété** : Trois gouttes dans une cuillère de miel à faire fondre dans une tisane ; et, pure, en application locale de deux gouttes sur les tempes et le front, ainsi qu'en massage sur le plexus solaire. En cas de crise, trois gouttes à respirer sur un mouchoir.
- ▶ **Artérite** : Appliquer localement sur la peau, quatre fois par jour, six gouttes d'un mélange de six millilitre d'HE de lavande officinale, six millilitres d'HE d'hélichryse, et huit millilitres d'huile végétale de calophylle.
- ▶ **Asthme** : Trois gouttes dans une cuillère de miel à diluer dans une tisane antiasthmatique, trois fois par jour. Par ailleurs, il est conseillé de diffuser l'huile essentielle en aérosol dans l'appartement, matin et soir.



- ▶ **Bronchite** : Trois gouttes dans une cuillère de miel à diluer dans de la tisane de thym, trois fois par jour. Et diffuser dans l'appartement.
- ▶ **Brûlures** : Après avoir immédiatement fait couler de l'eau fraîche sur la brûlure pendant au moins cinq minutes, appliquer quatre fois par jour pendant dix jours trois à huit gouttes d'un mélange composé de cinq millilitres d'HE de lavande officinale, cinq millilitres d'HE de lavande aspic et dix millilitres d'huile végétale de rose musquée.

- ▶ **Constipation** : Deux gouttes sous la langue le soir au coucher, et deux gouttes pures en massage sur le ventre, deux fois par jour.
- ▶ **Contusions** : Appliquer localement sur la peau, cinq fois par jour, quatre gouttes d'un mélange constitué de cinq millilitres d'HE de lavande officinale et d'autant d'HE d'hélichryse.
- ▶ **Courbature** : Appliquer localement sur la peau quatre gouttes pures en massant légèrement le muscle douloureux.
- ▶ **Coqueluche** : Cinq gouttes dans une cuillère de miel à diluer dans une tisane trois fois par jour. Et diffuser l'huile essentielle dans l'air de l'appartement.
- ▶ **Coup de chaleur** : Appliquer sur le front un mouchoir trempé d'eau froide et arrosé de quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. A renouveler fréquemment.
- ▶ **Coup de froid** : Prendre un bain chaud à 39° pendant vingt minutes, avec vingt gouttes d'HE de lavande officinale dans dix millilitres de base pour bain.
- ▶ **Crampe** : Appliquer localement sur la peau cinq gouttes pures en massant légèrement le muscle douloureux.

- ▶ **Cystite** : Deux fois par jour pendant dix jours, un ovule ou suppositoire de la préparation suivante : HE Lavandula officinalis 75 mg, HE Santalum album 20 mg, HE Cedrus atlantica 40 mg, HV millepertuis 25 mg, pour un ovule ou suppositoire de 3 g.
- ▶ **Démangeaisons** : Appliquer localement quatre fois par jour, de trois à huit gouttes d'un mélange composé de trois millilitres d'HE de Lavande officinale, un millilitre d'HE de menthe poivrée, et de l'huile végétale de Calendula qsp 30 ml.
- ▶ **Démangeaisons anales** : Appliquer localement sur la peau, quatre fois par jour, de trois à huit gouttes d'un mélange composé de : une goutte de HE de lavande officinale, une goutte de HE de camomille, et trois gouttes d'huile végétale d'amande douce.
- ▶ **Dépression** : Etendre deux gouttes pures sur les tempes trois fois par jour, et masser le thorax et le plexus solaire plusieurs fois par jour avec quelques gouttes d'un mélange composé de dix millilitres de HE de lavande officinale et vingt millilitres d'huile végétale de noisette. Par ailleurs, appliquer, quatre fois par jour, deux gouttes pures sur la face interne des poignets, puis respirer les effluves.

- ▶ **Diarrhées** : Deux gouttes sous la langue, trois fois par jour. Et deux autres gouttes pures en massage du bas ventre, également trois fois par jour.
- ▶ **Eczéma sec** : Utiliser en application locale sur la peau, trois à quatre fois par jour, un mélange composé d'un millilitre d'HE de lavande officinale et de dix millilitres d'huile végétale de rose musquée.
- ▶ **Escarres** : Appliquer localement sur la peau, quatre fois par jour, six gouttes d'un mélange composé de six millilitres d'HE de lavande officinale, six millilitres d'HE d'hélichryse et huit millilitres d'huile végétale de calophylle.
- ▶ **Fatigue** : Deux gouttes dans du miel dilué dans un verre d'eau, trois fois par jour ; et en massage circulaire sur les tempes, deux gouttes trois fois par jour.
- ▶ **Flatulences** : Deux gouttes sous la langue le soir au coucher, et deux gouttes pures en massage sur le ventre, deux fois par jour.



- ▶ **Gale** : Appliquer entre les doigts et sur toute la surface corporelle, trois jours de suite cinq fois par jour, un mélange composé de dix gouttes d'HE de lavande officinale et dix millilitres d'huile végétale d'amande douce.
- ▶ **Gingivite** : Pendant une semaine masser doucement la gencive trois fois par jour à l'aide de quelques gouttes d'un mélange composé de deux millilitres d'HE de lavande officinale, deux millilitres d'HE d'hélichryse et de l'huile végétale de rose musquée qsp 10 ml.
- ▶ **Grippe** : Quatre gouttes dans une cuillère de miel à diluer dans une tisane, trois fois par jour. Prendre un bain chaud à 39° avec cinq gouttes d'HE de lavande officinale, cinq gouttes d'HE d'eucalyptus radiata, cinq gouttes d'HE de ravintsara et une cuillère à soupe de base pour bain. Et enfin, diffuser l'huile essentielle dans l'air ambiant.
- ▶ **Hypertension** : Prendre à midi et au coucher pendant un mois deux gélules à faire préparer avec : HE Lavandula angustifolia 25 mg, HE Lananga odorata 25 mg, pour une gélule N° 120. Par ailleurs, appliquer quelques gouttes d'HE de lavande officinale sur le plexus solaire, la face interne des poignets et la voute plantaire.

Prendre des bains à 38° avec vingt gouttes de lavande officinale dans dix millilitres de base pour bain. Et enfin, diffuser l'huile essentielle dans l'atmosphère.

► **Insomnie** : Prendre trois gouttes dans une cuillère à café d'huile d'olive immédiatement après le diner et renouveler au coucher. Appliquer aussi deux gouttes pures sur le plexus solaire avant de se coucher. Et laisser également deux gouttes sur l'oreiller. Enfin, le bain chaud à 39°



pendant vingt minutes est conseillé avec, naturellement, vingt gouttes d'HE de lavande officinale dans dix millilitres de base pour bain.

► **Migraine** : Appliquer sur le front un mouchoir trempé dans l'eau froide, et arroser de quelques gouttes d'HE de lavande et de menthe poivrée. Ce même mélange est également recommandé en diffusion aérosol.

▶ **Pertes blanches** : Pendant dix jours, un ovule ou suppositoire deux fois par jour, de la préparation suivante : HE lavandula angustifolia 75 mg, HE Santalum album 20 mg, HE Cedrus atlantica 40 mg, HV Millepertuis 25 mg, pour un ovule ou un suppositoire de 3 g. Par ailleurs, faire des injections vaginales matin et soir avec vingt gouttes d'HE dans un litre d'eau tiède.

▶ **Phlébite** : Appliquer localement, quatre fois par jour, six gouttes d'un mélange composé de six millilitres d'HE de Lavande officinale, six millilitres d'HE d'hélichryse et huit millilitres d'huile végétale de Calophylle.

▶ **Piqûres d'insectes** : A condition de l'appliquer immédiatement après avoir été piqué, une goutte pure d'HE de lavande provoque un soulagement immédiat.



Quand il s'agit de désinfecter la piqûre, ou d'ailleurs la morsure, on peut employer un mélange à base de cinq millilitres d'HE de lavande officinale, et de cinq millilitres d'alcool à 60° en frictionnant la zone touchée à l'aide de quelques gouttes de la préparation.

- ▶ **Plaies** : Après avoir lavé les petites plaies avec un mélange de 0,3 ml d'HE de lavande officinale, 5 ml de Disper et 100 ml d'eau, verser deux gouttes d'HE de lavande officinale pure sur la plaie.
- ▶ **Rhumatismes** : Appliquer cinq gouttes pures sur les zones douloureuses en massant légèrement.
- ▶ **Spasmes digestifs** : Deux gouttes sous la langue, trois à quatre fois par jour ; et deux gouttes pures pour masser le bas ventre, trois fois par jour.
- ▶ **Spasmes musculaires** : Cinq gouttes pures en massage léger sur le muscle douloureux.
- ▶ **Toux** : En cas de toux quinteuse, quatre gouttes dans une cuillère de miel à diluer dans de la tisane de thym, trois fois par jour. Et diffuser l'HE dans l'atmosphère.

- ▶ **Ulcère de la jambe** : Appliquer localement sur la peau, quatre fois par jour, six gouttes d'un mélange composé de : six millilitres d'HE de Lavande officinale, six millilitres d'HE d'hélichryse, et huit millilitres d'huile végétale de Calophylle.

- ▶ **Vertiges** : Respirer sur un mouchoir une goutte d'HE de lavande officinale et une de menthe. Et prendre un bain chaud à 39° pendant vingt minutes, avec vingt gouttes d'HE de Lavande officinale, vingt gouttes d'HE de menthe poivrée et dix millilitres de base pour bain. Cela dit, il peut suffire d'ouvrir le flacon de lavande et de le respirer pour effacer toute légère crise de vertige.

- ▶ **Zona** : Trois à cinq fois par jour, masser le long du nerf douloureux avec cinq gouttes d'un mélange composé de : trois millilitres d'HE de lavande officinale, trois millilitres d'HE de Niaouli et dix millilitres d'huile végétale de millepertuis. Il est également conseillé de prendre, deux fois par jour, des bains chauds à 39° pendant vingt minutes, avec dix gouttes d'HE de lavande officinale, dix gouttes d'HE de Ravintsara et dix millilitres de base pour bain.

La lavande en diffusion

L'huile essentielle de lavande présente l'avantage de se marier avec de nombreuses autres huiles essentielles, ce qui permet de composer des mélanges à la fois variés, exquis et... bienfaisants.



- ▶ **Pour dormir** : 10 gouttes de lavande, 5 gouttes de marjolaine, 1 goutte de niaouli.
- ▶ **Pour se relaxer** : 2 gouttes de lavande, 5 gouttes de sauge sclarée, 2 gouttes d'ylang-ylang, 1 goutte de vétiver.
- ▶ **Pour se tonifier** : 3 gouttes de lavande, 10 gouttes de géranium, 1 goutte de rose.

- ▶ **Pour se concentrer** : 1 goutte de lavande, 1 goutte de géranium, 1 goutte de menthe, 2 gouttes de pamplemousse, 10 gouttes de verveine.
- ▶ **Pour la chambre des enfants** : 5 gouttes de lavande, 1 goutte de mandarine, 1 goutte de rose.
- ▶ **Pour la chambre des parents** : 1 goutte de lavande, 1 goutte de girofle, 2 gouttes de jasmin, 5 gouttes de santal.
- ▶ **Mélange aphrodisiaque** : 1 goutte de lavande, 1 goutte de vétiver, 10 gouttes d'ylang-ylang.



Les parfums à la lavande

A base d'huiles essentielles, mais aussi d'alcool ou d'huile de Jojoba, les eaux de lavande et parfums à la lavande peuvent être très facilement préparés à la maison.

- ▶ **Eau de Cologne** : 60 gouttes de lavande, 60 gouttes de bergamote, 50 gouttes de citron, 50 gouttes de fleur d'oranger, 10 gouttes de cannelle, 20 gouttes de romarin, 150 ml d'alcool à 75°.
- ▶ **Eau de lavande** : 90 gouttes de lavande, 2 gouttes d'absolue de lavande, 1 goutte de romarin, 1 goutte de fleur d'oranger, 1 goutte de géranium, 1 goutte d'absolue de benzène 80%, 100ml d'alcool à 80°.
- ▶ **Parfum pour femme** : 20 gouttes de lavande, 1 goutte d'absolue de lavande, 1 goutte d'absolue de miel, 1 goutte de néroli, 10 ml d'alcool à 90° ou d'huile de jojoba.
- ▶ **Parfum pour homme** : 30 gouttes de lavande, 10 gouttes de bouleau, 2 gouttes de verveine, 2 gouttes d'absolue de mousse de chêne, 1 goutte d'absolue de benzène, 10 ml d'alcool à 90° ou d'huile de jojoba.



Terra Editions
contact@terra-editions.com

Directeur de collection : Naevius Sakon
Rédaction : Jean-Baptiste Loin
Conception graphique : Thomas Lecore
Iconographie : Nina

Crédit photo : [Free Digital Photos](#)

*Ce document numérique est gratuit et ne doit pas être
vendu. Il est la propriété exclusive des éditions Terra Media.
Toute transformation est interdite.*