

# Lavande vraie (lavandula vera)

Ou lavande officinale (lavandula officinalis) ou lavande fine (lavandula angustifolia)

Huile Essentielle Bio

Origine: France; Bulgarie

Organe distillé: sommités fleuries

Spécificités Biochimiques:

linalol (20 à 48%)

acétate de linalyle (25 à 48%)

béta-caryophyllène (<6%)



## Caractéristiques

**Pouvoir rotatoire à 20°C:** -12° à -7°

**Rendement :** 500 à 850 gr pour 100 kg

**Densité à 20°C:** 0,880 à 0,892

**Indice de réfraction à 20°C:**

**Point éclair :** 71°C

**Caractéristiques organoleptique :** aspect : *liquide mobile limpide* ; couleur : *jaune clair à oranger* ; odeur : *agreste, floral, herbacé*

## Utilisateurs



interdit

Femme enceinte -6 mois



nourisson -6 mois



femme allaitante



autorisé

adultes et ados

## Mode d'utilisation :



Cutanée



orale



olfactive



inhalation



diffusion

Cette huile essentielle ne comporte aucun risque important (les 2 interdictions sont par précaution)

## Propriétés :

- Antispasmodique puissant, calmante, sédative, décontractante musculaire, rhumatismes\*\*\*
- Anti-inflammatoire et antalgique (en dermatologie) \*\*\*
- Cicatrisante et régénératrice cutanée\*\*\*
- Action répulsive sur les poux, puces, mouches, araignées, moustiques, pucerons, mites...\*\*
- Inflammations circulatoires \*\*\*
- Tonicardiaque hypotensive\*\*\*
- Protège, calme, apaise ; HE de l'insomnie infantile
- HE essentiellement active par voie transcutanée, la voie orale ne présente pas d'intérêt. Elle se prête bien à l'usage par voie respiratoire, par l'olfactothérapie ainsi qu'en diffusion.

### **Pour quel problème et comment l'utiliser :**

**Cicatrices :** Voie cutanée : 2 à 4 gouttes pures sur la zone cicatricielle 3 fois par jour, à répéter jusqu'à disparition.

**Escarres :** 1 goutte pure localement sur la zone concernée, 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation.

**Peau sèche :** Voie cutanée : 1 goutte dans 10 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur les zones concernées, 1 à 2 fois par jour. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation.

**Brûlures :** voie cutanée : 4 gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale de millepertuis en application toutes les 10 minutes sur les lésions la première heure.

**Stress, troubles de l'enfant :** voie cutanée : 2 gouttes d'huile essentielle de lavande pure ou mélangée avec un peu d'huile végétale d'amande douce en massage sur le plexus solaire et les poignets.

**Troubles du sommeil :** voie cutanée : 2 gouttes sur la nuque ou sur la taie d'oreiller au coucher.

**Nervosité, stress :** voie orale : 2 gouttes 3 fois par jour sur un comprimé neutre ou un sucre.

**Eloignement des poux :** quelques gouttes sur les cheveux (derrière la nuque avant le départ à l'école de l'enfant, éviteront (après traitement) de rattraper des poux.

**Dermatoses :** voie cutanée : 10 gouttes HE lavande mélangée à 10ml d'huile végétale de calophylle à appliquer sur la zone concernée.

### **Notes :**

Nous retrouverons les mélanges d'huiles essentielles dans le dossier sur les synergies.

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser pour la première fois (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

#### **Application cutanée.**

Pour les bébés, veiller à diluer l'huile essentielle de Lavande Fine à 20% dans une huile végétale avant toute application (20% d'huile essentielle dans 80% d'huile végétale).

#### **Dosage.**

L'huile essentielle de Lavande Fine ne doit pas être utilisée à trop forte dose, au risque de voir apparaître une inversion des effets (nervosité et insomnie).

Après un usage sur une très longue durée, cette huile essentielle peut provoquer une réaction allergisante chez le patient hypersensible.

#### **Attention.**

Ne pas confondre l'huile essentielle de Lavande Fine avec celle de Lavande Aspic. Leurs répartitions biochimiques et leurs restrictions d'utilisation n'ont rien à voir !

#### **Composants allergènes.**

L'huile essentielle de Lavande Fine contient des composants biochimiques allergènes :

- linalol (25 à 36%) ;
- limonène ( $\leq 1\%$ ) ;
- géraniol ( $\leq 0,5\%$ ) ;
- coumarine ( $\leq 0,2\%$ ).