

LAVANDES

Lavandula...



Famille des lamiacées (labiées)

Arbrisseau dicotylédone du genre *Lavandula*, originaire de Perse et des Îles Canaries, implantée en Provence dès l'Antiquité ; elle n'existe qu'à l'état sauvage (altitude 800-1600 m)

Comprend une bonne vingtaine de races et formes.

La plante

Parce qu'elle aime la chaleur, **les sols calcaires** (calcicole ¹) **secs et ensoleillés**, on dit que *ses touffes sont sèches et dures comme la terre sur laquelle elle pousse*. **À l'exception de *Lavandula stoechas*, qui préfère les sols siliceux.**

Ses fleurs, à la corolle très fine, le plus souvent mauves ou violettes aux reflets bleutés, disposées en épis, libèrent **un parfum puissant** qui enveloppe les coteaux du Midi : **la plupart des espèces, très odorantes, sont largement utilisées dans toutes les branches de la parfumerie.**

Toutes les Lavandes sont des plantes mellifères, très recherchées par les abeilles, parmi les meilleures de notre flore ².

En France, **le Roussillon** connaît surtout « *Lavandula stoechas* L. subsp. *stoechas* », mais les autres espèces peuvent aussi s'y rencontrer : *Lavandula angustifolia* Mill. subsp. *angustifolia*, *Lavandula angustifolia* Mill. subsp. *pyrenaica* (DC.) Guinea, *Lavandula latifolia* Medik., *Lavandula dentata* L. ³

Usage interne

Maux de tête, affections respiratoires, leucorrhée, entérite...

! Personnes sous insuline et femmes enceintes s'abstenir

Infusion : 10 mn d'I bonne c. à c. de **fleurs** / tasse d'eau bouillante, 3 tasses / jour, entre les repas

! effets indésirables : cas rares de céphalées

OU : voir LES HUILES ESSENTIELLES par voie interne (plus loin)

Usages externes

Symbole de pureté, la Lavande évoque le propre depuis l'Antiquité... "Lavande" vient du latin "lavare", laver, allusion à son utilisation pour parfumer bains, linge ou maison. Les Romains déjà en parfumaient leurs bains pour retrouver une certaine pureté, et, plus curieux... ils en parfumaient leurs salades !

Cette utilisation traditionnelle de la Lavande comme purifiant s'est perpétuée, puisqu'en France, le "lavandier" était l'officier du roi à qui incombait la lourde tâche de blanchir le linge...

En Provence, les légendes fleurissent bon Lavande et Mimosa, racontent qu'il suffit d'avoir chez soi une simple **fusette de Lavande tressée ou un rameau de Mimosa** pour que toute la maison rayonne de bonheur...

Pour calmer les piqûres de ces trouble-fête que sont guêpes ou abeilles, petits remèdes faciles à utiliser :

- après avoir extrait l'aiguillon, **appliquer des fleurs de Lavande froissées -propriétés antivenimeuses-**, puis frotter doucement ;

- on peut aussi calmer la douleur avec **de l'Ail pilé, des rondelles d'Oignon ou des feuilles de Plantain** ⁴.

Attention ! une piqûre d'abeille ou de guêpe peut être très grave chez les sujets allergiques, et selon sa localisation : consulter le médecin en urgence

"Eau de Lavande" : 60 g fleurs fraîches + 1 litre alcool à 32°, macérer 1 mois, filtrer.

! Souvent photosensibilisante, éviter d'en faire usage avant de s'exposer au soleil

¹ **Calcicole** : adj., plante qui prospère sur une terre riche en calcaire, telle la **Luzerne** (papilionacées), plante fourragère riche en protéines, très souvent introduite dans les rotations pour enrichir le sol en azote.

² Voir aussi livret *huile et corps gras...*

³ Noms acceptés. Source Tela Botanica + photos datées, plus loin

⁴ **Plantain** : herbe très commune, de la famille des plantaginacées, aux petites fleurs groupées en grappes ou épis serrés ; les graines de certaines de ces plantes servent à la nourriture des petits oiseaux. **Plantain d'eau**, plante des étangs, de la famille des alismacées.

Généralités

LES HUILES ESSENTIELLES

Les sommités fleuries (fleurs) sont récoltées en août, en pleine floraison, pour en obtenir une huile essentielle, au **parfum intense** (distillation) ; il en faut 100 kg pour 1 kg d'HE - **Origine** : France.

CP connus : éther de linalyle et de géranyle (acétate de linalyle 35-55%), coumarines, linalol, géraniol, cinéol, δ-bornéol, limonène, λ-pinène, caryophyllène, éthers butyrique et valérianique...

Propriétés générales

- **Antispasmodique** ++

- **Sédative, calmante, antalgique**, apaisante, relaxante, stimulante, agit favorablement sur système nerveux et foie :

aussi bien enfants que personnes âgées

- Anti-inflammatoire respiratoire, sudorifique... - diurétique, stomachique...

- **Cicatrisante** + (peau...), **antiseptique** + (urinaire...), bactéricide (usages interne / externe)

- **Protège contre les parasites**, aromatisant (usage externe)

Indications

*Certains auteurs célèbrent son efficacité dans **migraine** et asthénie nerveuse.*

- **Vertiges**, anxiété, dépression, mélancolie, insomnie, mauvais sommeil...

- **Affections des voies respiratoires** : **asthme, toux quinteuses** (coqueluche), bronchite, grippe...

- **Entérite** (diarrhées), prévention des maladies infectieuses...

- **Leucorrhée**, cystite...

- **Séquelles de paralysie**, rhumatismes...

Par voie interne +

3-5 gouttes 2-3 /jour diluées dans l'huile vierge, du miel, en solution alcoolique ou sur un sucre.

OU : voir **Usage interne** (infusion) plus haut

En analgésie (Dr Jean Valnet) :

1 g à jeun inhibe la sensibilité en laissant l'intelligence intacte mais assoupie.

Synergie avec **Marjolaine, Basilic, Pin, Eucalyptus**

Usage externe

Toutes plaies, démangeaisons (calmant), allergies cutanées... *Une HE à toujours avoir à portée de main !*

- **Frictions, massages** +++

Adoucir avec **Marjolaine**

Peaux sèches avec **Santal**

Assainir, cicatriser avec **Romarin, Géranium** : soigne plusieurs **maladies de peau et cuir chevelu**, aide précieuse pour nettoyer parfaitement les **peaux grasses et acnéiques** et éviter la formation de "boutons"

Brûlures superficielles, eczéma : pure ou diluée dans l'**huile d'Avocat**

Piqûres d'insectes

Elles peuvent être frictionnées avec un mélange d'essence de Lavande / alcool à parties égales

- **Bains**

Enflures, contusions, engorgement, muscles délassés... : bain local, lotion, compresse

Enfants affaiblis : bain complet, le plus efficace des toniques

- **Inhalations**

Grippe, sinusite, bronchite

HE Lavande (1 g), HE Pin (aiguilles 2 g), HE Thym (2 g), HE Eucalyptus (4 g), alcool 90° (q. s. p. 150 cc)

1 c. à s. environ / bol d'eau bouillante. 2-3 inhalations / jour pendant 8-15 jours.

- **Diffusion** ++ avec **Pin, Marjolaine, Bois de Rose**

Association voir selon usages

Propriétés et usages particuliers

LAVANDE FINE VRAIE (OFFICINALE)

Lavandula angustifolia vera / officinalis / Mill. ssp angustifolia

Noms catalans : Aspic, Barmaió, Espígol femella, Espic, Lavanda – Anglais : Lavender



Photos prises à Tarerach le 10/06/07



Détail d'une bractée

Lavande vraie, Lavande officinale, Lavande à feuilles étroites

Outre son port (absence de rameaux florifères secondaires), la plante se distingue de *Lavandula latifolia* par ses **bractées élargies** (deuxième photo)

Son parfum est également moins camphré.

Pour le reste, les différences sont minimes, y compris au niveau des feuilles.

L'habitat est le même : **sols rocheux calcaires** (photos carrière de feldspath), à l'étage collinéen.

Floraison de mai-juin à septembre.

Cuisine

Les fleurs de Lavande vraie parfument les confitures et peuvent garnir les glaces.

L'HUILE ESSENTIELLE

Variété anglaise, Lavandula angustifolia donne une essence de premier choix et des eaux de toilette réputées...

La Lavande comporte de nombreuses espèces, dont quelques-unes seulement sont dignes des qualités du terroir provençal...

Provenance

France, Provence, coteaux ensoleillés et calcaires du pourtour méditerranéen (700 – 1 800 m d'altitude)

Constituants principaux : plus de 200 principes actifs ! - **Intérêt** ++++

Esters : acétate de linalyle (50 %), de lavandulyle, de géranyle...

Monoterpénols (linalol, lavandulol, géraniol...), coumarines...

Propriétés particulières

- **Antispasmodique** +++ - **Antalgique** ++ (usage cutané) - **Cicatrisante** +
- Antiseptique, anti-inflammatoire - Calmante, sédative, décontractant musculaire...
- Décongestionnant circulatoire...

Indications

- Dermatoses, acné, eczéma, brûlures et coups de soleil, blessures, allergies cutanées...
- Crampes, courbatures – Hypertension...
- Angoisses, stress, dépression, insomnies, maux de tête (action sur le psychisme) - Parfum...

En interne

- **En inhalation**
- **ou / et sur la langue**, dans du miel

Aucune contre-indication connue aux doses physiologiques.

Synergie avec **Géranium Rosat**

En externe

- **Onctions locales**

LAVANDE SPIC OU ASPIC

Lavandula latifolia / spica

Nom catalan : Espígol – Anglais : Spike Lavender



Photos prises à Bélesta le 31/07/05



Rameaux florifères avec rameaux secondaires

Lavande à larges feuilles

Cette **grande Lavande** pousse **au bord de la mer** (Méditerranée, Portugal) à 600 m d'altitude.

C'est un sous-arbrisseau **assez fréquent sur sol calcaire, dans les lieux rocailloux.**

Les feuilles basales sont très tomenteuses, les caulinaires un peu moins. Elles sont linéaires à lancéolées, parfois un peu spatulées.

Les rameaux florifères sont souvent divisés en rameaux secondaires étalés, ce qui permet la distinction avec *Lavandula angustifolia*.

Autre différence : **les bractées sont linéaires**, alors qu'elles sont ovales chez *L. angustifolia*.

En outre, les fleurs sont moins parfumées.

Floraison pendant tout l'été.

Usage interne

L'infusion, 10 g de fleurs / litre d'eau, très utile contre **maux de tête, migraine, indigestions.**

Ramène les règles quand la suppression est due à un affaiblissement général : *dans ce cas, boire l'infusion pendant 3-4 jours de suite, au moment où elles devraient apparaître.*

L'HUILE ESSENTIELLE

Extrêmement aromatique, on en retire l'huile d'Aspic, très employée en parfumerie, en médecine (calmant de l'excitabilité cérébro-spinale) et qui contient peu d'éthers calculés en acétate de linalyle, mais une quantité ± importante de **camphre** : notamment utilisée comme insecticide, pour combattre les mauvaises odeurs, dans l'industrie des vernis...

"Appelée aussi essence de Lavande quand elle est de première qualité" (Dr Beauvillard)

Origine : France-Languedoc, garrigues et coteaux arides du pourtour méditerranéen (≈ 800 m d'altitude)

Composants principaux - Intérêt ++

Monoterpénols : **linalol, eucalyptol**, lavandulol... Cétones : **Camphre**, boméone, carvone...

Oxydes : **1.8.cinéole**... Monoterpènes...

Propriétés particulières

- **Anti-brûlures** ++++ - **expectorant-anticatarrhal** +++ - Bactéricide, viricide, fongicide
- **Calmant**, antalgique, anti-inflammatoire, antispasmodique...
- Tonique général, stimulant... - Mucolytique, lipolytique...
- **Action sur le psychisme** : positivante.

Indications

- **Brûlures-premiers soins en usage cutané** ++++ - **bronchite-toux** +++, infections...
- Acné - Rhumatismes, polyarthrites - Asthénie...

En interne

- **En inhalation**
- **ou / et sur la langue**, dans du miel **sauf bébés**

Synergie avec Laurier Noble.

Aucune contre-indication connue aux doses physiologiques

En externe

- **Onction locale** : astringent, adoucit la peau, supprime les gerçures...
- **Frictions**

Pour détruire tout genre de vermine sur le corps (Dr Beauvillard) : Huile d'Aspic : ½ - alcool : ½

Frictionner (2 fois suffisent) la partie atteinte **ne pas en mettre sur plaies et écorchures**

LAVANDE STOECHADE

Lavandula stoechas

Noms catalans : Cabeçuda, Romaní mascle, Tomaní - **Lavande stoechas**, **Lavande d'Hyères**

À l'état sauvage, c'est certainement la Lavande dont le territoire géographique est le plus vaste (tout le pourtour méditerranéen)

Elle se distingue des autres espèces par deux caractéristiques : d'une part elle apprécie surtout **les terrains siliceux** ; de l'autre elle possède à l'extrémité de ses épis **de grandes bractées violettes, sortes de phares pour les abeilles**. Floraison : avril-juillet.

L'HUILE ESSENTIELLE

Origine : pourtour méditerranéen (Provence)

Constituants principaux

Cétones : **fenchone** et **camphre**, monoterpènes (camphène)...

Monoterpénols (boméol), esters (acétate de bomyle), oxydes (1.8 cinéole)...

Elle n'est d'aucune utilité en parfumerie, car elle sent surtout le camphre

Propriétés particulières

- **Anticatarrhale-mucolytique** +++ - **Antalgique** ++ - **Fluidifiante** + - **Cicatrisante** +

- **Décontractant musculaire** - Antispasmodique, calmante, sédative, anti-inflammatoire...

Indications. **Crampes** + - Dermatoses infectieuses, allergiques - Plaies, brûlures, prurit...

Contre-indication

Enfants et femmes enceintes : **neurotoxique et abortive**

Pas en diffusion



Photo prise le 09/05/04 à Tarerach



Photo prise à Casenoves le 30/04/05

LAVANDE DENTÉE

Lavandula dentata L.

Photo prise à Mosset le 12/06/04 (plante cultivée)



Photos prises au Barcarès (les Dosses) le 12/05/11



Échappée des jardins ou naturalisée ?



Détail d'un épi.

Nom catalan : gal·landa

Commune aux Baléares et en Catalogne du Sud, sur sol calcaire, **cette Lavande est surtout plantée chez nous.**

Cette espèce **se rapproche de *Lavandula stoechas* par l'existence de bractées sans fleurs au sommet de l'épi.**

Mais cet épi se trouve à l'extrémité d'un long pédoncule, et surtout **les feuilles sont dentées.**

En outre, les fleurs sont beaucoup plus parfumées.

Floraison au printemps, dès janvier aux Baléares.

LAVANDIN SUPER (DOUX)

Lavandula X Bumatii - Lavandula hybrida type super

Briquet clone super / Hybrid Lavender.

Hybride, créé par les insectes, de Lavande et d'Aspic, qu'on cultive pour son essence, utilisée, notamment, en parfumerie.

Provenance : France, pourtour méditerranéen

Composants principaux - **Intérêt** +++

Monoterpénols (linalol), esters (acétate de linalyle, lavandulyle, géranyle), cétones (bornéone, camphre), oxydes (1.8 cinéole)...

Propriétés particulières

Mêmes propriétés que la Lavande Vraie -usages interne / externe

- Antalgique ++ - Fluidifiant + - Cicatrisant +
- Relaxation, détente générale - Calmant, sédatif, anti-inflammatoire - Décontractant musculaire...

Indications

- Crampes ++ - Prurits ++ - Infections, dermatoses infectieuses, plaies et brûlures (premiers soins)...
- Allergies, spasmes...
- Action sur le psychisme : troubles du sommeil, insomnies, angoisses...
- Prépare au sommeil (après journée "stressée") en aidant l'organisme à trouver un repos réparateur.

En interne

- En inhalation
- ou / et sur la langue, dans du miel.

Aucune contre-indication connue aux doses physiologiques

Synergie avec Lavande Vraie (*proche*)

En externe

- Onctions locales
- Bain : la fragrance diffusée dans toute la salle de bain aide l'organisme à retrouver calme, relaxation.

Optimiser l'action : rester ¼ h. dans 1 bain à 37°C

- Diffusion à 10 %

Fragrance

Très apprécié des parfumeurs, son parfum est un miracle d'équilibre et de finesse qui a donné quelques-uns des meilleurs parfums ou eaux de Cologne du monde.

LAVANDIN ABRIAL

Lavandula Abrialis

Abrial Hybrid Lavender

Provient du nord de la Drôme à la limite du Vercors, poussant à une altitude de 700 m.

Composants Principaux - **Intérêt** ++

Esters -acétate de linalyle-, camphre, cétones (bornéone)

Monoterpénols (linalol), oxydes (1.8-cinéole)...

Propriété particulière : cardiotonique...

Mêmes propriétés que la Lavande -usages interne / externe

Indications : dermatoses, infections...

Lavandin *Abrial* est moins onéreuse que Lavande vraie

En interne

- En inhalation
- ou / et sur la langue, dans du miel.

Synergie avec Lavande Vraie

En externe

- Onctions locales
 - En diffusion : crée une ambiance réconfortante et chaleureuse
- Possède un très haut degré vibratoire

LAVANDIN REYDOVAN

Lavandula X Bumatii

Hybrid Lavender

Provenance : France

Composants Principaux - Intérêt ++

Monoterpénols (linalol), esters (acétate de linalyle), oxydes (1.8-cinéole)...

Indications : dermatoses, infections, bronchites...

En interne

- **En inhalation**

- **ou / et sur la langue**, dans du miel.

Synergie avec **Lavandin Super**.

En externe

- **Oncions locales**

LAVANDIN GROSSO

Lavandula Bumatii

Briquet clone Grosso

Provenance : pourtour méditerranéen

Composants Principaux

Monoterpénols (linalol, boméol),

esters (acétate de linalyle, de géranyle, de lavandulyle), oxydes (1.8-cinéole), cétones (bornéone, camphre)...

Propriétés particulières

- Calmant, sédatif, antalgique, anti-inflammatoire - Cicatrisant...

- Antispasmodique, décontractant musculaire - Fluidifiant...

Indications

- **Prurits ++** - Dermatoses, allergies, plaies et brûlures - crampes...

- **Action sur le psychisme** : troubles du sommeil, angoisses...

Aucune contre-indication connue aux doses physiologiques