

LAVANDE VRAIE

FICHE H.E

Nom scientifique :

Lavandula officinalis Chaix

Famille :

Lamiaceae

Obtenue par distillation de :

Plante fleurie

Origine :

Coteaux calcaires arides et montagnes du midi.

La lavande vraie est cultivée surtout en Haute Provence sur la zone « Banon-Sault-Sédéron » et dans les vallées de la Drôme et du Verdon, le Vercors, le Lubéron, les Alpes-de-Haute-Provence, les Baronnies, les Hautes-Alpes.



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Esters monoterpéniques (> 40%) : acétate de linalyle
- Monoterpénols (>30%) linalol
- Monoterpènes : limonène
- Oxydes monoterpéniques : 1.8 cinéole ou eucalyptol, camphre

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Anxiolytique
- Sédatif
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédatif en inhalation





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne

- Agitation
- Anxiété
- Stress
- Dépression (en accompagnement d'un traitement)
- Contractures musculaires
- Crampes
- Hypertension artérielle légère (en accompagnement d'un traitement)
- Troubles de l'endormissement
- Colite spasmodique

Externe

- Acné
- Brûlure légère
- COUPEROSE
- Eczéma sec
- Prévention d'escarres ou plaies de lit (plantes protectrices et cicatrisantes)
- Prurit
- Psoriasis

Diffusion

- Agitation
- Anxiété
- Stress

ALLEGATIONS OFFICIELLES (s'il y a lieu)

- Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux.
- Relaxant, apaisant.
- Favorise un repos nocturne bon et sain.



Hippocratus



POSOLOGIE habituellement conseillée

Pour une personne de 60 K :

- Une à quatre gouttes par jour en cure courte (40 mg).
- 20 mg quatre à cinq fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

En application locale, peut être utilisée pure pendant deux ou trois jours (à condition qu'elle soit Bio et après avoir vérifié l'absence de réaction d'intolérance) puis en dilution 10 à 20%.

En diffusion :

Pour une surface de 60m², 6 à 8 gouttes trois à quatre fois par jour, pour des périodes courtes (on peut alterner les HE en diffusion, d'un jour à l'autre).

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Excellente innocuité, tolérance, fiabilité.
- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastians chez le jeune garçon ont été décrits.

ANECDOTES

En Provence, on la nomme garde-robe, car les sachets de fleurs, placés dans les armoires, éloignent les insectes et parfument le linge. L'H.E. de *Lavandula officinalis* bénéficie d'une AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) depuis 1981, comme les grands crus.

