

# LAVANDE ASPIC



## FICHE H.E

---

### Nom scientifique :

*Lavandula latifolia spica*

### Famille :

*Lamiaceae*

### Obtenue par distillation de :

- Fleurs

### Origine :

- Garrigues du sud de l'Europe sur sols calcaires.



Hippocratus



## CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Oxydes monoterpéniques (20%) 1.8 cinéole ou eucalyptol
- Monoterpénols (>35%) linalol
- Cétones (15%) : camphre
- Monoterpènes : limonène, alpha-pinène, bêta-pinène
- Sesquiterpènes : bêta-caryophyllène
- Sesquiterpénols : alpha-bisabolol

## PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

### En usage local quasi-exclusif :

- Anti-inflammatoire puissant
- Cicatrisante
- Vulnéraire
- Antalgique
- Antivirale
- Antibactérienne
- Fongicide

### En diffusion :

- Apaisante
- Inductrice du sommeil
- Antiseptique des voies aériennes supérieures





## INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

### Externe



- Brûlure légère
- Mycose
- Piqûre d'insectes
- Eczéma sec
- Psoriasis
- Douleurs articulaires inflammatoires

### Diffusion



- Bronchite
- Asthénie psychique
- Rhinite
- Pharyngite
- Troubles de l'endormissement
- Anxiété

## ALLEGATIONS OFFICIELLES (s'il y a lieu)

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



Hippocratus

## POSOLOGIE habituellement conseillée



### Usage local :

- Peut s'utiliser pure sur le peau (pas sur les muqueuses) en usage de courte durée, chez une personne ayant vérifié sa bonne tolérance vis à vis de l'HE.
- Pour une utilisation sur une plus longue durée, dilution 10 à 15 %.

### En diffusion :

- 8 gouttes trois à quatre fois par jour pour une surface de 60 m².
- Ne jamais laisser un diffuseur d'HE dans une chambre la nuit, surtout si c'est une chambre d'enfant.

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Huile essentielle déconseillée pendant la grossesse et chez les enfants.
- A surveiller même par voie locale.
- Attention à la présence de camphre.

### ANECDOTES

Son nom aspic vient de celui de la vipère aspic (dont elle avait la réputation de soigner la morsure).



Hippocratus