

Lavande

Lavandula angustifolia Mill.

Lamiaceae

Principaux synonymes : *Lavandula officinalis* Chaix, *Lavandula spica* L., *Lavandula vera* DC., *Lavandula vulgaris* Lam.

NOMENCLATURE

Français : lavande, lavande officinale, lavande vraie, lavande à feuille étroite

Brezhoneg : lavand, lavand bihan

English : lavender, true lavender

Español : alhucema, espliego

BOTANIQUE

La lavande officinale est un sous arbrisseau touffu à rameaux dressés pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses tiges portent des petites feuilles opposées, lancéolées d'un vert cendré, sont enroulées sur le bord. Les fleurs bleues, violettes, sont regroupées en épi terminal et donneront 4 akènes noirs. Elles dégagent un parfum agréable.

La lavande officinale se plaît sur les coteaux calcaires, secs et ensoleillés du pourtour méditerranéen. Elle est cultivée sur toute la planète.

D'autres espèces proches sont utilisées de manières similaires : la lavande aspic (*Lavandula latifolia* Villars), le lavandin (*Lavandula x intermedia* Emeric ex Loisel, hybride entre *Lavandula angustifolia* et *Lavandula latifolia*) et la lavande papillon (*Lavandula stoechas* L.).



ETHNOBOTANIQUE

La lavande est utilisée depuis l'Antiquité pour ses nombreuses propriétés et on en consommait énormément dans les thermes ou bains publics. Son nom viendrait de « lavare » laver.

Elle soulageait les diarrhées, les troubles du foie et de la rate, les maux de tête et les migraines, tout comme les vertiges, l'épilepsie, les maladies des nerfs, la grippe et bon nombre de maladie de peau. Bref, la lavande était une panacée et appartenait au cercle fermé des plantes « magiques ».

Les fleurs sont mises à macérer dans de l'huile afin de servir en massage sur les membres endoloris par les rhumatismes, les contusions et en application sur les dermatoses, les brûlures légères et les érythèmes. Les infusions concentrées de fleurs, utilisées comme shampoing, soignent les affections du cuir chevelu et éloignent les poux.

Les bains de lavande, fortifiants pour les enfants malingres et les convalescents, étaient recommandés à toute la famille.

On garnissait les oreillers de fleurs de lavande, parfois avec des cônes de houblon (*Humulus lupulus* L.) pour aider à l'endormissement.

Les fleurs de lavande parfumaient la lessive et placées dans les armoires donnaient une odeur agréable au linge en mettant en fuite les mites.

Macérées dans des vinaigres et des alcools, elles offraient de délicates eaux de toilette.

La lavande est une des plantes les plus cultivées pour l'industrie des parfums où elle a été l'une des premières à être utilisée.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fleurs contiennent une huile essentielle (0,5 à 3 % acétate de linalyle, cinéol, linalol), de l'acide rosmarinique, des coumarines, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les fleurs sont antispasmodiques, calmantes, antiseptiques, anti-inflammatoires, antiparasitaires et cicatrisantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les fleurs de lavande sont utiles pour le soin des diarrhées, des affections buccales, des rhumes, des rhumatismes, des courbatures, de troubles du sommeil, des plaies, des dermatoses et d'eczémas.

Infusion de 10 à 20 g par litre.

Une cuillerée à café de fleurs par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour, ou le soir avant de se coucher.

Infusion concentrée macérée pour l'usage externe en bain ou compresse.

Décoction légère (gargarismes) ou macération dans de l'huile en application externe.

TOXICITÉ

La lavande n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.