

La précieuse lavande

La lavande vraie est précieuse car elle a de nombreuses vertus thérapeutiques et que son odeur est très agréable. Sa versatilité de cette huile essentielle lui permet de soigner une multitude de problèmes physiques et de calmer l'esprit. La lavande vraie est l'huile essentielle à garder sous la main !

Les anciens autour de la mer Méditerranée connaissaient la valeur de cette huile et l'ont utilisée pendant fort longtemps.

En Égypte, par exemple, la famille royale, les grands prêtres et les riches commerçants se parfumaient à la lavande et l'utilisaient, entre autres, pour la momification. Par la suite, sa popularité s'est étendue chez les Grecs, les Romains, les Français et les Anglais. Aujourd'hui, la lavande est cultivée dans plusieurs pays.

Plusieurs lavandes

Le fait que le mot LAVANDE soit presque toujours employé seul, nous ignorons bien souvent qu'il en existe plusieurs variétés. Plus de 35 espèces, en fait ! La plus connue est la lavande vraie, ou lavande officinale. En latin, elle porte les noms de *Lavandula angustifolia*, *Lavandula vera* ou *Lavandula officinalis*.

La meilleure des lavandes est sans conteste la lavande vraie. C'est la plus polyvalente du point de vue thérapeutique et son parfum est le plus délicat. Elle pousse à une altitude se situant entre 800 et 1400 mètres, surtout sur des sols calcaires, secs et ensoleillés, près de la mer Méditerranée.

Les effets thérapeutiques

Sa structure chimique complexe permet à la lavande vraie de soigner de nombreux maux. On l'apprécie entre autres pour les soins de la peau : elle est cicatrisante, elle favorise la régénération des tissus, elle est antiseptique, apaisante et sébo-régulatrice. Elle est conseillée pour soigner l'acné, la couperose, les plaies et les brûlures, les cicatrices, le psoriasis, l'eczéma et les démangeaisons.

C'est également un décontractant musculaire et un anti-inflammatoire, en plus d'avoir un effet calmant et tranquillisant.

La lavande vraie présente peu de contre-indications, mais il ne faut pas l'utiliser pure : elle doit être diluée dans de l'huile végétale.

Mon expérience

Entre 5 et 8 ans, mon fils Nicolas était souvent très agité. Pour contenir cet excès d'énergie, j'appliquais sur son dos et sur la région du cœur et du plexus solaire un mélange de lavande vraie et d'huile végétale (voir tableau) Le résultat était impressionnant : en moins de 3 minutes, Nicolas était assis, détendu et attentif. Lorsque je le couchais, je répétais l'opération et, peu de temps après, il dormait profondément. Pour la même raison et avec le même résultat, j'ai aussi utilisé la lavande pour calmer mon chien et j'en diffusais dans la maison pour calmer l'atmosphère. Tout parent doit avoir de la lavande à la maison !

Lorsque Nicolas jouait dehors, il aimait courir et, très souvent, il tombait et s'éraflait les bras, les mains ou les jambes. Il venait me voir en pleurant à chaudes larmes. Je lui appliquais alors un mélange de lavande vraie (3 gouttes), de menthe poivrée (2 gouttes) et d'huile végétale (5 gouttes). Aussitôt, la douleur s'estompait et Nicolas cessait de pleurer et retournait courir. Ce mélange est très efficace car il soulage la douleur grâce à l'huile de menthe poivrée et il agit comme cicatrisant et antiseptique grâce à la lavande. Soulignons que la lavande vraie est suffisamment antiseptique pour protéger la peau contre d'éventuelles infections.

VOICI D'AUTRES AVANTAGES DE L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE

En cuisine

On ne peut pas évoquer la lavande sans dire un mot de ses applications culinaires ! En cuisine, elle fait des merveilles : elle parfume délicatement crèmes brûlées, salades de fruits, crème glacée. En cuisine moléculaire, on a découvert que la lavande avait une proximité moléculaire avec les champignons. Une crème de champignons dans laquelle vous avez ajouté de 1 à 3 gouttes de lavande vraie sera tout simplement délicieuse ! La lavande se marie aussi très bien avec la crème et le yogourt. Prenez en note ce dessert express et exquis : des bleuets, du sirop d'érable et 1 à 3 gouttes de lavande.

En diffusion

Une recherche sur la diffusion d'huile essentielle de lavande a démontré que celle-ci arrivait à réduire l'anxiété des patients chez le dentiste. Cette étude a été faite sur 200 patients et une étude similaire, menée auprès de 340 patients, a confirmé ce résultat.

Un bain détente

Des essais cliniques sur l'huile essentielle de lavande on démontré qu'un bain aromatisé à l'huile essentielle de lavande réduit l'agitation et favorise le sommeil profond des bébés.

En parfumerie

Voici une recette entièrement naturelle. Ce parfum du Moyen Âge a été très populaire aux 18e et au 19e siècle.

- 60 gouttes d'huile de lavande vraie
- 60 gouttes d'huile de bergamote (zeste)
- 50 gouttes d'huile de citron (zeste)
- 50 gouttes d'huile de fleur d'oranger
- 10 gouttes d'huile de cannelle de Ceylan (écorce)
- 20 gouttes d'huile de romarin officinal verbénone
- 4 gouttes d'huile de sauge sclarée (pour fixer le parfum)
- 50 ml d'alcool à au moins 70 %

✚ 25 gouttes = +/- 1 ml

SE SOIGNER AVEC LA LAVANDE VRAIE

| | | |
|--|--|--|
| Écorchure, plaie, antiseptique, démangeaison | 2 gouttes lavande vraie (<i>Lavandula angustifolia</i>) 2 gouttes menthe poivrée (<i>Mentha x piperita</i>) 4 gouttes huile végétale | Appliquer directement 2 ou 3 gouttes de ce mélange sur les cicatrices jusqu'à 3 fois par jour. |
| Brûlure superficielle, coup de soleil léger | 2 gouttes lavande vraie (<i>Lavandula angustifolia</i>) | Appliquer l'huile essentielle pure sur la peau. Si on ajoute de l'huile végétale cela augmente la chaleur et nuit au processus de guérison |
| Poux | 2 gouttes lavande vraie (<i>Lavandula angustifolia</i>) 4 gouttes huile végétale | Appliquer derrière la nuque et les oreilles. |
| Angoisse, insomnie, agitation, excès d'énergie | 2 gouttes lavande vraie (<i>Lavandula angustifolia</i>) 4 gouttes huile végétale | Appliquer le mélange et masser sur la colonne vertébrale, le cœur, le plexus solaire et les pieds. |
| Bain aromatique détente | 15 gouttes lavande vraie (<i>Lavandula angustifolia</i>) 1 cuillère à thé savon liquide 1 cuillère à soupe sels de mer | Le savon, qui peut être remplacé par un jaune d'œuf, permet à l'huile de se mélanger à l'eau. Bien mélanger l'huile au savon ou au jaune d'œuf et verser dans l'eau du bain. |
| Contraction musculaire | 2 gouttes lavande vraie (<i>Lavandula angustifolia</i>) 2 gouttes gaulthérie odorante (<i>Gaultheria fragrantissima</i>) 2 gouttes clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllus</i>) 8 gouttes huile végétale | Appliquer sur les muscles et masser. |
| Tendinite | 1 goutte lavande vraie (<i>Lavandula angustifolia</i>) 1 goutte menthe poivrée (<i>Mentha x piperita</i>) 1 goutte eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>) 4 gouttes huile végétale | Appliquer sur les endroits douloureux et masser. |
| Acné, eczéma | 1 goutte lavande vraie (<i>Lavandula angustifolia</i>) 1 goutte camomille bleue (<i>Tanacetum annuum</i>) 2 gouttes lavande aspic (<i>Lavandula latifolia c.t. cinéol</i>) 20 gouttes huile végétale | Appliquer sur la peau atteinte de l'affection ou de l'infection. |

Références

British Psychological Society. 2008. Lavender scent calms dental patients. [Consulté le 1er mai 2009] www.bps.org.uk

Field T. *et al.* 2008. Lavender bath oil reduces stress and crying and enhances sleep in very young infants. *Early Hum Dev.* 84 (6), 399-401.

Hoya, Y. *et al.* 2008. The use of nonpharmacological interventions to reduce anxiety in patients undergoing gastroscopy in a setting with an optimal soothing environment. *Gastroenterol Nurs.* 31 (6), 395-399.

Turbide, M. 2010. L'Aromathérapie : Applications thérapeutiques, les huiles essentielles du Québec et du Monde. Éditions Santé-Arôme. www.sante-arome.com

SVP DONNEZ-MOI VOS COMMENTAIRES, ÉCRIVEZ-MOI VOTRE EXPÉRIENCE.
AVEZ-VOUS ESSAYÉ LES RECETTES CULINAIRES OU CELLES DU TABLEAU ?
AIMEZ-VOUS LES ARTICLES ET VOUS SONT-ILS UTILES?
turbidemichel@yahoo.ca

