



Lavande

**Lavande** La lavande est un petit arbrisseau qui adopte la forme d'un buisson. De la famille des lamiacées comme le lamier blanc, cette plante originaire du pourtour méditerranéen pousse sur des sols calcaires secs et ensoleillés et peut atteindre 60 centimètres de haut. Les rameaux en sont dressés, très ramifiés et touffus, avec des feuilles étroites de couleur vert cendré. Les fleurs se regroupent dans un épi terminal et donnent à la lavande sa couleur caractéristique violette ou mauve et son parfum agréable. Découvrez son histoire, son mode de culture et ses bienfaits pour la santé. Bien qu'utilisée depuis l'Antiquité, c'est au Moyen âge qu'on lui donne le nom commun de lavande. Cette dénomination provient très certainement du latin lavare (laver) car elle est à l'époque couramment employée pour laver le linge. En effet, son parfum a l'avantage d'éloigner les mites et les parasites du linge mais la lavande a surtout des vertus antiseptiques et bactéricides. La lavande permet de débarrasser la peau des bactéries et microbes, donc de la « laver ». Il existe trois types de lavandes couramment employés, la lavande Aspic (*Lavandula spica*), la lavande vraie ou officinale (*Lavandula officinalis* ou *angustifolia* ou *vera*) et le lavandin. Chacune ayant des propriétés et des usages différents. **La lavande : plantation, culture et floraison** Les fleurs de lavande sont mises à sécher, puis réduites en poudre, elles sont utilisées en gélules ou en infusions. Distillées, elles fournissent une huile essentielle appelée essence de lavande. Celle-ci entre dans la composition de pommades, de crèmes, de gels ou d'eaux parfumées. L'aire géographique de l'



AOC « Huile essentielle de lavande de Haute-Provence » concerne quatre départements (Alpes-de-Haute-Provence, Hautes-Alpes, Drôme et Vaucluse). &copy; Pierre Jean C, Fotolia La lavande : bienfaits et usages La lavande est la reine de l'aromathérapie française. Ses vertus sont multiples. Elle soulage les troubles légers du sommeil ou la nervosité. Pour cela, elle est recommandée en infusion, à raison de cinq grammes de fleurs pour un litre d'eau, à prendre notamment avant de se coucher. En gélules, la lavande est indiquée contre le manque d'appétit ou les problèmes intestinaux. Sous forme d'alcoolat, obtenu par macération de feuilles de lavande dans l'alcool, elle serait efficace contre les infections cutanées bénignes. L'huile essentielle de lavande est très concentrée. Il est généralement conseillé de la diluer avec une huile végétale. Outre de puissantes propriétés antibactériennes et antiseptiques, elle posséderait également des effets hypotenseurs. À haute dose cependant, elle peut être neurotoxique. Enfin la lavande est largement utilisée en cosmétologie, comme additif parfumé dans l'eau de Cologne, par exemple. À la maison, ses fleurs sèches peuvent servir à parfumer le linge et éloigner les mites. Et pour les gourmets, la lavande fera partie intégrante d'une recette de pâtisserie ou de confiture ! Source web Par : futura sciences