



La lavande, un concentré de zénitude provençale

FICHE TECHNIQUE

Lavandula angustifolia ou officinalis

HISTOIRE

La lavande est une des plantes les plus utilisées. Egyptiens, Grecs ou Romains s'en servaient déjà pour confectionner des pots-pourris ou des bains. C'est au Moyen-Âge que le mot lavande définit précisément l'espèce officinale, les femmes y recourant au lavoir pour parfumer le linge. Durant la grande peste du XIV^e siècle, l'huile essentielle de lavande était réputée protéger contre l'infection. Au XIX^e siècle, de Grasse à Paris en passant par la Drôme, les parfumeurs en firent une senteur à la mode.

BOTANIQUE

De la famille des Lamiacées, la lavande officinale est un sous-arbrisseau de 20 à 40 cm capable de recouvrir des étendues conséquentes. Emblématique dans le Midi, au sud de la France, elle se retrouve jusqu'en montagne. La tige porte de nombreux rameaux florifères dressés développant des fleurs bleues ou violettes et des feuilles couvertes de petits poils étalés. La plante dégage une agréable odeur aromatique.

VERTUS

Calmante, antispasmodique, stimulante et tonique en tisane et aussi sous forme d'huile essentielle diffusée. Eloigne mites et poux, utile contre les rhumatismes, la toux et les maux de tête.

Ma grand-maman mettait de la lavande dans de petits sachets de toile et les glissait dans les armoires à habits pour éviter que les mites ne mangent ses lainages. Mais son usage ne saurait s'arrêter là: la lavande est une plante importante pour le soutien psychique. Son nom vient du latin *lavare*, qui évoque l'action de laver.

Ce lavage ne doit pas être strictement compris sur un plan matériel, mais également psychique. La lavande clarifie et anime. Elle nettoie le contenant de l'âme et fait de la place pour des valeurs plus subtiles et supérieures. Cela facilite d'une part l'acceptation du cours de notre propre destin et favorise d'autre part notre réceptivité aux exigences des demandes à venir. Elle apporte la clarté psychique et la paix intérieure. La lavande a le pouvoir de remettre d'aplomb les êtres humains. Elle donne aux personnes qui vivent en boucle des situations psychiques difficiles de la force, du courage et de la volonté de vivre. Paradoxalement, elle est recommandée en fin de vie pour accompagner les personnes qui ne peuvent pas lâcher prise.

La lavande permet de renforcer les nerfs en cas de troubles du système neuro-végétatif

et de calmer ainsi les problèmes du tube digestif. Elle soulage lors d'état d'excitation et de difficultés à l'endormissement ou de réveils nocturnes. En voyage, elle permet aussi d'éviter le jetlag et favorise le réglage de l'horloge interne des organes. Relaxante lors de stress dû aux examens, elle soulage aussi des flatulences grâce aux huiles essentielles contenues dans ses fleurs. Elle a des propriétés désinfectantes, anti-inflammatoires et apaisantes.

On retrouve *Lavandula angustifolia* (à feuilles étroites) dans les ovules pour traiter les mycoses vaginales. Elle a des propriétés antiseptiques et participe à rétablir un équilibre au niveau émotionnel. Elle est aussi présente dans de nombreuses spécialités maison de

la droguerie Roggen comme *Pic Pocket*, le fameux anti-insecte en spray, mais aussi dans le *Roll Détente*, dans le *Sinarome*, des gouttes pour inhalation en cas de sinusite, ou encore dans l'huile de massage *Hefico* à base de fougère, pour lutter contre les contractures et les crampes musculaires. Elle est également conseillée sous forme de fleurs séchées pour la tisane ou d'huile essentielle pour la diffusion. CHR

