



# Guide de l'aromathérapie et des huiles essentielles

## LAVANDE OFFICINALE

**Famille:** Lamiacées

**Origine:** Alpes, Haute-Provence, pourtour méditerranéen

**Nom biologique:** Lavandula officinalis ou angustifolia

**Description botanique:** la lavande officinale est un sous-arbrisseau des coteaux arides et ensoleillés du Midi de la France et de divers pays du pourtour de la Méditerranée. La lavande est connue depuis l'Antiquité romaine, utilisée comme parfum et arôme.

**Synergie:** S'harmonise parfaitement avec toutes les huiles essentielles, notamment avec les essences d'agrumes et les huiles essentielles de fleurs.

**Propriétés:** Plante très précieuse, la lavande officinale aux nombreuses vertus est calmante, apaisante et sédative. Elle produit une huile essentielle parfaitement tolérée par la peau. Elle est aussi un antispasmodique puissant, mais pas seulement, elle possède également des propriétés hypotensives, antalgiques, cardiotoniques et fluidifiantes. L'huile essentielle de lavande est particulièrement efficace pour soulager les crampes, l'anxiété et les troubles du sommeil, ainsi que pour les dermatoses, qu'elles soient allergiques (prurit, démangeaisons) ou infectieuses (brûlures, eczéma, plaies). Elle régénère la peau, et favorise sa cicatrisation. Elle agit aussi sur les rhumatismes, et calme les inflammations. L'huile essentielle de lavande a enfin des propriétés insecticides.

### Suggestions:

- Pour traiter les problèmes d'**insomnie, anxiété, nervosité, angoisse, fatigue:**

Prendre 2 gouttes dans un peu de miel, dilué dans un peu d'eau tiède plusieurs fois/jour, ou

Passer 1 ou 2 gouttes sur les tempes et l'intérieur du poignet, ou sur un mouchoir à respirer, ou l'oreiller pour les problèmes d'**insomnie**, ou

Prendre un bain aromatique avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, ou

En **diffusion** dans la maison (attention, pas plus de 10mn dans une chambre d'enfant)

Pour calmer un **bébé anxieux**, massez lui le plexus solaire et les poignets avec un mélange d'huile végétale d'amande douce (1 cuillère à soupe) et 2 gouttes d'huile essentielle de lavande.

- Pour aider à la guérison de l'**hypertension** (attention ne surtout pas arrêter pour autant un traitement médicamenteux!):

Prendre 2 gouttes dans un peu de miel, dilué dans un peu d'eau tiède plusieurs fois/jour

- Pour calmer les **piques d'insectes** ou **petites plaies:**

1 goutte d'huile essentielle de lavande sur la lésion (diluée dans un peu d'huile végétale s'il s'agit d'un enfant)

- En cas de **brûlures légères:** (attention, en cas de brûlure grave, consultez les [précautions d'emploi](#) et appelez les secours si nécessaire)

Préparez votre **lotion anti-brûlures:**

15ml d'huile végétale de millepertuis

15 gouttes d'huile essentielle de lavande

5 gouttes d'huile essentielle de carotte

Après avoir refroidi la brûlure sous l'eau froide, appliquez quelques gouttes de cette lotion sur la plaie.

- Et pour nos amis les **bêtes?** Quelques gouttes sur son coussin décourageront les puces et tiques de s'aventurer plus loin !

*Attention: Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.*



Offert par: [www.aromatherapie-huiles-essentielles.com](http://www.aromatherapie-huiles-essentielles.com)