



les routes de la **Lavande**

L'utilisation de la lavande dans le domaine de la santé : Phytothérapie et aromathérapie

La lavande fine ou *Lavandula angustifolia* (comme son nom l'indique !) est une plante précieuse pour la pharmacopée et le domaine de la santé : ses propriétés médicinales lui sont scientifiquement reconnues depuis la Renaissance grâce à certains travaux de médecins puis, au 19^{ème}, à partir de recherches de l'université de Montpellier.

La force des principes actifs de Lavandula angustifolia

" A la dose de 4,5 %, l'essence de Lavande tue le bacille d'Eberth (Typhoïde) et le staphylocoque microbe le plus répandu dans nos salles d'hôpital, lesquelles bénéficieraient donc amplement d'une vaporisation douce et régulière d'essence de Lavande !...". A 5 %, elle détruit le bacille de la diphtérie (Professeurs Morel & Rochaix 1926).

L'essence de Lavande tue le bacille de la tuberculose à la dose de 0,2 pour mille ! (Professeurs Courmont, Morel, Bay 1928). "

La force d'un produit naturel et sain

En pharmacie et phytothérapie, ce sont les composants du produit utilisé qui en déterminent les propriétés médicinales:

Une plante médicinale comme *Lavandula angustifolia* compte environ 300 composants différents.

L'équilibre naturel des principes actifs contenus dans ces composants ne pourra donc jamais être égalé par la fabrication de produits de synthèse ou même l'alchimie pharmaceutique de composants extraits puis associés (ou re-mélangés).

Ses nombreux composants lui confèrent une grande polyvalence thérapeutique. L'huile essentielle de lavande entre dans la composition d'un grand nombre de spécialités pharmaceutiques : antiseptiques, cicatrisantes, anti-inflammatoires.

Des propriétés différentes selon le mode d'utilisation

Les composants d'une plante aromatique ou médicinale (éthers de linalyle et de géranyle, géraniol, linalol, cinéol, d-bornéol, limonène, l-pinène, caryophyllène, éthers butyrique et valérianique, coumarine.... pour *Lavandula angustifolia*) ne sont pas extraits en des quantités et des proportions semblables selon que l'on infuse la plante (infusion), qu'on la fait bouillir (décoction) ou qu'on la distille (distillation procurant l'huile essentielle).

Chacun de ces 3 types d'utilisation a donc des usages et propriétés différents.

Propriétés médicinales de *lavandula angustifolia*

Infusion des sommités fleuries de lavande

(= extraction des composants les plus volatiles par l'effet d'une chaleur inférieure à 90° et d'une solution dans l'eau).

Actions principales en usage externe et/ou interne: Action antispasmodique, action diurétique, action antiseptique (notamment des voies respiratoires)...etc....

Décoction des sommités fleuries de lavande

(= extraction des composants les plus volatiles mais également ceux qui le sont moins par l'effet d'une chaleur supérieure ou égale à 90° maintenue plusieurs minutes et d'une solution dans l'eau).

Actions principales en usage externe et/ou interne: Action hypotensive, action anti-oxydante, action anti-inflammatoire, action parasiticide, antiseptique, vermifuge...etc.

Huile essentielle

(extraction de la majorité des composants y compris les moins volatiles par l'effet de la vapeur d'eau puis par séparation -donc concentration- des composants et de l'eau)

Actions principales en usage interne: Action parasympholytique, action sympatholytique, action hypotensive, action calmante, action antiseptique, parasiticide, vermifuge.....etc.

Actions principales en usage externe: Action calmante, mais aussi tonifiante, stimulante action antibactérienne, action cicatrisante, action parasiticide...etc.

Attention : Ces informations sont données à titre d'exemple. Pour plus d'information, se reporter aux ouvrages scientifiques présentés en bibliographie ou se renseigner auprès d'un médecin aromathérapeute.

Pour le Docteur Valnet (voir bibliographie), ces propriétés font que la lavande est préconisée pour de nombreuses indications.

Par exemple :

En usage interne :

irritabilité, insomnies, migraines,
maladies infectieuses, neurasthénie,
affections des voies respiratoires,
oliguries, atonie gastrique et intestinale,
entérite, typhoïde, blennorragie,
parasites, hypertension.....

En usage externe:

plaies, brûlures, affections pulmonaires,
acné, piqûres d'insectes, pédiculose,
parasites....

Mais attention !

Les propriétés de la Lavande ne sont efficaces que sur la base d'un diagnostic sérieux et d'une bonne utilisation - prescription par un médecin (qui définira par exemple, la posologie et le mode d'administration adéquates).

Les informations contenues dans cette fiche éclairent l'étendue des usages médicaux de la lavande mais elles ne peuvent en aucun cas être directement utilisées par le lecteur à des fins médicales.

Son usage médicinal pourrait largement être développé : désinfection de bâtiments médicaux en dispersion atmosphérique, développement de médication naturelle et saine.

La lavande vraie est aujourd'hui cultivée en petite quantité parce qu'elle n'a pas un rendement en huile essentielle très intéressant pour l'industrie de la parfumerie (le lavandin est de ce strict point de vue plus intéressant). Par contre, les

propriétés thérapeutiques de l'huile essentielle de lavande vraie sont excellentes.

Pour les producteurs de lavande, la relance économique de la filière pourrait passer par une plus grande utilisation de la plante en pharmacie et phytothérapie.

Cela répondrait aux attentes de plus en plus marquées des consommateurs cherchant à entretenir leur santé en utilisant des produits naturels et sains.

Bibliographie

- Aromathérapie Docteur VALNET Maloine SA Editeur 1984
- L'aromathérapie exactement. Professeur FRANCHOMME et Doct. PENOËL. Ed. Jollois
- Les huiles essentielles et comment les utiliser. Rodolphe BALZ. édité par l'auteur. En vente à SANOFLORE.
- Culture et cueillette des plantes médicinales P. MAGHAMI Collection Hachette
- Les huiles essentielles pour votre santé. Traité d'aromathérapie G. ROULIER St Jean de Braye
- Larousse des plantes qui guérissent G. DEBUIGNE Larousse.
- Le livre des bonnes herbes. Pierre LIEUTAGHI. Ed. MARABOUT 2 Tomes.

