

LAVANDE

Lavandula officinalis
Famille des Labiées

NOMS COMMUNS : Lavande vraie

CONSTITUANTS PRINCIPAUX : Une huile essentielle, des tanins, des coumarines

PARTIES UTILISÉES : Les fleurs

DESCRIPTION : La lavande est un arbrisseau à souche ligneuse, courte, rameuse. Les tiges, de 20 à 50 cm, rameuses dès la base, sont allongées, grêles, blanchâtres. Elles portent des feuilles opposées, lancéolées, linéaires, aiguës, persistantes, velues et blanchâtres dès le plus jeune âge. Les fleurs, visibles en juin juillet, d'un joli bleu, sont portées par des tiges florifères, plus grands que le touffes, en épi terminal. C'est une grande famille odoriférante, beaucoup plus variée que son excellente réputation qui parle toujours de la lavande au singulier. Selon les espèces, les variétés et les nombreux hybrides la diversité est au contraire la règle. Diversité de nuances dans le parfum des fleurs et des feuillages, diversité de nuances dans leurs coloris, dans la hauteur et le volume des plantes, et - important pour nous - dans leurs exigences de culture. Certaines périssent à - 5°C, d'autres supportent vaillamment - 15 à - 18°.

Mais toutes les lavandes sont des plantes vivaces pour terrains secs, qui vieillissent souvent mal et rapidement dans les terrains riches et humides. Elles se plaisent dans les sols pauvres, secs (ou bien drainés) et calcaires. Quelle aubaine pour certains jardiniers !

Les Lavandes ne prospèrent bien que dans les sols secs et très drainants.

Elles doivent être plantées profondément en enterrant les premières feuilles ! C'est ainsi qu'elles formeront de belles boules sur le sol.

CULTURE ET RÉCOLTE : D'une vigueur remarquable, la lavande habite les lieux secs, arides, ensoleillés; sans souci du froid, elle peut pousser jusqu'à 1 800 mètres d'altitude. Sa multiplication s'effectue par semis des graines au printemps ou à l'automne, ou par éclat des pieds à la même saison. Récoltez les fleurs au tout début de leur maturité en juin juillet. Coupez les tiges florifères, faites-les sécher dans des endroits secs et aérés; après quelques jours, battez les tiges pour en détacher les fleurs.



Panorama du genre lavande :

La Lavande officinale ou Lavande vraie (*Lavandula angustifolia Moench.*)

L'espèce type est originaire des montagnes de tout le sud de l'Europe. Elle supporte - 15° et plus. Elle n'est pas très haute : 50 cm. C'est un excellent couvre-sol qui s'accommode des terrains les plus arides. Ses fleurs sont parfumées, bleu violacé. Mais elle n'est pas toujours bleue ! Certaines variétés de grande beauté sont rose tendre et même blanc pur. Il existe une vingtaine de variétés différentes, toutes fixées et nommées. Période de floraison : de juillet à septembre. Vitesse de croissance : rapide.

Mode de plantation : espacer de 2 ou 3 cm pour former une haie basse. Période de plantation : de Septembre à Mars. Mode de multiplication : prélever des boutures sans fleurs en août. Période de multiplication : de Août à Septembre. Type de taille recommandée : supprimer les fleurs fanées et tailler sévèrement en mars avril. Période pour tailler : de mars à avril. Période de rempotage : De Avril à Mai.

Conseils d'utilisation : Le miel de lavande est très recherché. Excellente plante pour potées, terrasse et balcon. Récolter les fleurs à sécher dès apparition de la couleur, avant complet épanouissement. Toutes les Lavandes de l'espèce angustifolia ont en commun un feuillage plus gris que vert, et des feuilles étroites, serrées sur les tiges.

La Lavande aspic (*Lavandula latifolia Vill. autrefois L. spica.*)

Elle est originaire de l'ouest du Bassin Méditerranéen.

Elle supporte - 12 à - 15°C.

Elle s'élève jusqu'à 60 voire 80 cm.

Les feuilles sont beaucoup plus larges, de couleur gris-vert.

La Lavande officinale et Lavande aspic ont été associées pour donner naissance à un grand nombre d'hybrides intéressants, désignés sous le terme général de Lavandin (*Lavandula X intermedia*). Chaque variété reconnue porte un nom. Ex: *Lavandula X intermedia* "Abrials", il s'agit de l'une des plus cultivées pour la production d'essence de Lavande".



Le Lavandin supporte des froids de - 12 à - 15° selon les variétés.

Il en existe une vingtaine, dont 2 à fleurs blanches.

Les plus hautes lavandes jusqu'à 1 m ou 1.50 m appartiennent à ce groupe,

La Lavandula dentata, plus frileuse, originaire d'Espagne et du Portugal. Elle risque de souffrir en dessous de -10° à -12°C. Ses feuilles sont dentées. Son feuillage est vert tendre. Elle fleurit pratiquement toute l'année, hors période de gel !

Lavandula lanata, des montagnes du sud de l'Espagne. Son feuillage est blanc, laineux. Ses fleurs en longs épis violet foncé (contraste ! Elle supporte encore -10° à -12°C.

Lavandula minutolii originaire d'Afrique du Nord, Feuillage étrange pour une lavande ! Inflorescences ramifiées jusqu'à 1 m ! Mais rusticité moindre... A partir de -4° ou -5°C de sérieuses mesures de protection s'imposent.

C'est également le cas de *Lavandula multifida* d'Espagne, du Portugal et d'Afrique du Nord, et de *Lavandula pinnata* des Iles Canaries.

A noter encore une obtention, l'hybride de *Lavandula angustifolia* et *Lavandula dentata*, *Lavandula x heterophylla "Devantville"*. Une beauté très touffue et parfumée tant par ses feuilles que par ses fleurs gris bleuté.

PROPRIÉTÉS :

- Calmante
- Antispasmodique
- Diurétique
- Sudorifique
- Antiseptique

INDICATIONS :

- Toux
- Grippe
- Coqueluche
- Maux de tête

Le saviez-vous ?

Si vous désirez faire des rêves prémonitoires, massez-vous le front et les tempes avec des fleurs de Lavande fraîche écrasées avant de vous endormir. On dit aussi, en Provence, que l'homme qui mange des fleurs de Lavande dans une vigne abandonnée depuis plus de vingt ans a toute chance de voir alors des fantômes.

ATTENTION :

Il est préférable de ne pas administrer la plante chez la femme enceinte ou celle qui allaite. L'huile essentielle ne doit être absorbée que sur prescription médicale.





HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE

Nom latin *Lavandula officinalis*, famille des Labiées

Provenance Europe Midi de la France

La plante

Membres de la famille des Labiées, l'huile la plus utilisée est distillée à partir de *Lavandula angustifolia* Miller. La meilleure Lavande provient des régions montagneuses de la Provence. L'huile de Lavande est également celle qui offre le plus grand nombre d'applications thérapeutiques parmi toutes les huiles essentielles. Cette huile était autrefois largement adultérée, très souvent avec le Lavandin. C'est une huile très utile pour les symptômes d'origine nerveuse.

Partie de plante distillée : fleurs

Principaux composants

Linalol, acétate de linalyle, géraniol, bornéol, limonène, pinène

Propriétés

Anti-infectieuse, anti-inflammatoire. Elle est particulièrement indiquée contre les otites. C'est la seule huile essentielle, qui peut sans danger être utilisée dans le conduit de l'oreille, diluée dans une huile grasse (mélanger 2 gouttes d'huile essentielle à 2 gouttes d'huile de noisette). Antimycosique, antispasmodique, antiépileptisante. Elle calme les systèmes sympathique et parasympathique. Fluidifie le sang, régularise le coeur, action hypotensive. Antirhumatismale. Analgésique, sudorifique, bactéricide.

Indications

Circulation : abaisse la tension artérielle, congestion lymphatique, engelures ;

Règles : irrégularité, leucorrhée, faibles, douloureuses ;

Muscles : maux et douleurs, rhumatisme, entorse, manque de tonus ;

Nervosité : anxiété, dépression, faiblesse générale, irritabilité, palpitations, insomnies, stress, chocs nerveux, névralgie.

Peau : acné, piqûres d'insectes, cellulite, furoncles, dermatose, eczéma, inflammation, psoriasis, brûlures du soleil, peau sèche, herpès, peau grasse, mycose, candida.

Utilisations

En onctions

En inhalations ou nébulisations

Bains, massages...



HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDIN

Nom latin *Lavandula hybrida clone grosso*, famille des *Lamiacées*

Provenance France

La plante

Qui ne connaît pas le lavandin, sous-arbrisseau à tiges longues poussant en grosses touffes rondes. La hampe est trifurquée avec un épi pyramidal plus développé. L'épi floral est long et porte plus de fleurs que la lavande vraie (*Lavandula officinalis*).

L'hybridation de la Lavande vraie et de la Lavande sauvage a donné naissance aux Lavandins (clones) dont les caractéristiques tant botaniques que du point de vue de l'huile essentielle sont intermédiaires entre celles de leurs parents d'origine.

Créé par l'homme et cultivé pour son rendement important en huile essentielle, le Lavandin est plus pauvre en ester et plus riche en camphre. L'huile de Lavandin a des propriétés identiques à la Lavande aspic mais à un degré moindre.

Partie de plante distillée : fleurs

Odeur

Camphrée forte

Principaux composants

Limonène (0,5-1,5%), cinéole (4-7%), camphre (6-8%), linalol (25-35%), acétate de linalyl (28-38 %), α -terpinéol.

Propriétés

Tonique et décontractant musculaire.

Anti-inflammatoire, antispasmodique puissant, décontractant musculaire.

Tonique circulatoire, hypotensif

Anti-infectieux cutané – Anti-mycosique.

Indications

Muscles : torticolis, lombalgies, hématomes, crampes

Peau : allergie, brûlures, escarres

Psychique : nervosité, troubles du sommeil, céphalée, angoisses

Utilisations

Douleurs. Qu'elles soient articulaires (arthritiques), d'origine sportive, ou qu'il s'agisse des courbatures du syndrome grippal, une fonction d'huile de lavandin est efficace. Pour ce faire, mettez 5 gouttes d'huile dans une cuiller à soupe d'huile végétale (si nécessaire, doublez ces quantités), et frictionnez la zone douloureuse. Si vous le supportez, faites-le énergiquement, car cela provoque un afflux de sang à la zone considérée.