

L'Huile Essentielle du troisième trimestre

Lavande aspic

Lavandula latifolia spica

Famille botanique : Lamiées (anciennement Lamiacées)

Situation géographique : France (qualité supérieure)

Molécules aromatiques : Oxydes, Alcools, Cétones

Partie distillée : Sommité fleurie

Autres noms : Lavandula latifolia spica ou souvent appelée « Lavande sauvage »

Propriétés principales :

- Antibactérienne moyenne
- Anti toxique
- Anti virale et stimulante immunitaire
- Fongicide excellente
- Antalgique et analgésique
- Cicatrisante – régénératrice cutanée
- Anti catarrhale, expectorante

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Acné juvénile +++
- Brûlures (mêmes sévères) +++
- Piqûre (abeille, guêpe, moustique, araignée, puce, scorpion) +++
- Cicatrisation (plaies atones, psoriasis, eczéma) +++
- Mycoses cutanées (pied d'athlète) et gynécologiques +++

Précautions :

- Déconseillée les 3 premiers mois de la grossesse
- Ne pas utiliser en diffusion atmosphérique

Posologie conseillée :

- **Voie interne :** 2 gouttes HE sur un support approprié 3 fois / jour maximum (et souvent ponctuellement) pour les affections buccales et nerveuses.
- **Voie externe :** 3 à 6 gouttes HE pures ou diluées dans HV selon le cas , pour toute affection dermatologique, 3 fois / jour (par exemple)
- **Diffusion atmosphérique :** Non
- **Inhalation sèche :** oui ...pourquoi pas...

Remarques :

- HE Lavande aspic est une HE de choix pour les mycoses interdigitales, c'est-à-dire les mycoses entre les orteils (que l'on appelle « pied d'athlète ») car elle est Anti fongique ET régénérante cutanée. C'est l'association de ces 2 propriétés qui font d'elle une HE à sélectionner en tout 1^{er} choix. Si vous utilisez HE Palmarosa ou HE Tea tree ou HE Géranium, par exemple, ces HE certes, sont des excellentes anti fongiques mais sont un peu agressives sur le tissu cutané, surtout si vous les appliquez entre les orteils tous les jours. Voilà pourquoi il faut choisir une HE régénérante cutanée, et voilà pourquoi HE Lavande aspic, de part ses propriétés cicatrisantes (en plus !) est totalement indiquée.
- HE Lavande aspic est antalgique ET analgésique (= diminue le seuil de la douleur). Voilà pourquoi on l'utilise facilement dès qu'une douleur se présente. Elle est indiquée pour les piqûres de moustiques. 1 goutte sur la pique diminue considérablement la douleur, pratiquement instantanément.

▪ HE Lavande aspic est une HE de choix à utiliser pour les peaux qui souffrent, qui sont agressées. Par ex : le psoriasis, l'eczéma, des plaques rouges, de nombreuses piqûres d'insectes, un zona etc...etc.... Appliquez quelques gouttes HE Lavande aspic dans la dose de savon ou de gel nettoyant et lavez vous avec. Pensez aussi à HE Lavande aspic dans la dose de shampoing en cas de démangeaisons ou de croûtes ou de plaques rouges ou autre...sur le cuir chevelu.

▪ HE Lavande aspic est recommandée chez les enfants pour toutes les affections ORL car elle contient du 1,8 cinéole mais en quantité moindre que HE Ravintsara ou d'autres HE généralement indiquée chez les adultes. Ce pourcentage réduit de 1,8 cinéole est totalement indiqué et adapté pour les enfants et jeunes enfants.

▪ HE Lavande aspic est indiquée pour l'acné modéré, c'est-à-dire des boutons non indurés, parsemés sur le visage ça et là en quantité moindre. Dans ce cas d'acné : appliquer 1 goutte HE Lavande aspic sur chaque bouton 1 à 2 fois / jour. Souvent cela suffit à ce que l'acné s'aggrave, les boutons sèchent et régressent ; ne se propagent pas.

▪ HE Lavande aspic est une HE incontournable dans la trousse familiale. Car elle régénère le tissu cutané, est antiseptique , antifongique et cicatrisante . Elle a énormément d'atouts ! De plus, elle est ultra efficace et utile pour les piqûres d'insectes (venimeux ou pas) et pour les brûlures (minimes ou sévères), c'est donc l'HE incontournable l'été tant elle rend service !

Attention à ne pas confondre :

→ HE Lavande vraie = Lavande officinale **ou** Lavandula officinalis **ou** Lavandula angustifolia
Avec

→ HE lavandin = Lavandula burnatti **ou** Lavandula hybrida **ou** Lavandula grosso **ou** Lavandula hybrida
Avec

→ HE Lavande stoechas = Lavandula stoechas (*appelée parfois « Lavande papillon »*)

Par Dr Paul Dupont :

Propriétés physiques connues :

- Antiseptique : cette HE agit sur de nombreux germes.
- Antivirale : elle agit sur plusieurs virus.
- Expectorante : par son action tonique sur les centres respiratoires, elle favorise l'élimination du mucus bronchique, tout en désinfectant les bronches.
- Tonique : HE Lavande aspic est tonique, stimulante et légèrement antalgique. Elle tonifie le cœur et les poumons.

Propriétés physiques connues :

HE Lavande aspic est plus forte et plus compacte qu'HE Lavande officinale. Elle agit plus sur le plexus solaire que sur l'hypophyse et l'hypothalamus. Son action s'exerce davantage sur le plan physique, par rapport à la Lavande officinale, qui est plus subtile. Il est préférable de l'utiliser en frictions plutôt qu'en respiration.

Par Elske Miles (Issu de « L'aromathérapie pour les nuls »)

Quand l'utiliser ?

- En cas de piqûres d'insectes ou de morsures.
- En cas de brûlures.
- Pour toute affection de la peau : mycoses, acnés, plaies, crevasses.
- En cas d'infections d'origine microbienne, fongique ou virale.
- En cas de rhumatismes et polyarthrites rhumatoïdes.

Comment ?

→ En application cutanée pure : elle peut être appliquée pure sur une plaie, une piqûre ou une brûlure. *Bien sur tout dépend de la plaie ou de la brûlure.....ne perdez pas votre bon sens !!!*

→ En friction : elle est remarquablement bien tolérée par la peau et peut donc être appliquée pure sur la zone en regard de l'organe ciblé.

→ Idéale en cas de rhinopharyngites chez l'enfant car elle est bien tolérée. Appliquez quelques gouttes directement sur le thorax et le dos en cas d'encombrement respiratoire.

→ En massage : c'est une HE idéale dans une huile de massage à visée tonifiante pour le sportif, tout en apportant ses vertus antalgiques. La synergie contiendra un taux maximum de 5 % HE pour 95 % HV.

Pour rappel : 5 % de concentration HE = 1,5 ml soit 45 gouttes HE pour QSP 30 ml HV

5 % de concentration HE = 2,5 ml soit 75 gouttes HE pour QSP 50 ml HV

En considérant que 1 ml HE = 30 gouttes

→ En inhalation : c'est l'HE parfaite pour faire un « sauna » et dégager la congestion respiratoire. Mettez 6 gouttes 3 fois / jour dans un bol d'eau bouillante et faites une inhalation.

→ Dans l'eau du bain : mélangez 10 gouttes HE dans un verre de lait (ou un peu de dispersant ou un peu de « base lavante ») avant de verser le tout dans le bain.

Qui doit s'abstenir ?

Les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de grossesse. Prudence chez les nourrissons. Prudence chez les épileptiques.

Cette HE contient un faible pourcentage de camphre (5 à 7 %) qui, en principe, est toxique pour le système nerveux. Dans HE Lavande aspic en provenance du Sud de la France, le taux de cette molécule est suffisamment bas pour nous faire bénéficier de ses vertus cicatrisantes et décongestionnantes sans la classer parmi les HE à proscrire chez les enfants. Le camphre est une cétone, donc les personnes très sensibles à la moindre présence de cétones (les personnes épileptiques par exemple) éviteront de l'utiliser.

Par Dr BAUDOUX

La lavande aspic fournit une huile essentielle qualifiée d'urgence car elle sera « miraculeuse » pour soulager et guérir de manière quasi instantanée les brûlures sévères et les piqûres de guêpe. En avoir eu besoin dans ces circonstances prouve, s'il en est, que l'aromathérapie est bien une science à part entière.