

# Huile essentielle de Lavande fine (Sommités fleuries)

*Lavandula angustifolia*  
(*L. officinalis*, *L. vera*)

- Antispasmodique, calmante, sédative, hypotensive, décontractante musculaire +++
- Anti-inflammatoire, antalgique ++
- Anti-infectieuse variable +
- Tonique, cardiotonique +
- Cicatrisante +
- Anti-coagulante légère, fluidifiante +

## Propriétés



## Utilisations

- Stress, angoisse, insomnies (voie cutanée, diffusion, voie orale)
- Dermatoses infectieuses, eczéma, zona, plaies, brûlures, coups de soleil, cicatrices (voie cutanée)
- piquûres d'insectes (voie cutanée)
- Crampes, spasme abdominal, problèmes digestifs d'origine nerveuse (voie cutanée, voie orale)
- Phlébite, en adjuvant avec d'autres produits (voie cutanée)
- "Beauté": soins de la peau, régénérant cellulaires, acné, stimule la pousse des cheveux
- Maison: produits ménagers, assainit, parfume
- Cuisine: une goutte dans les desserts

## Dangers et contre-indications

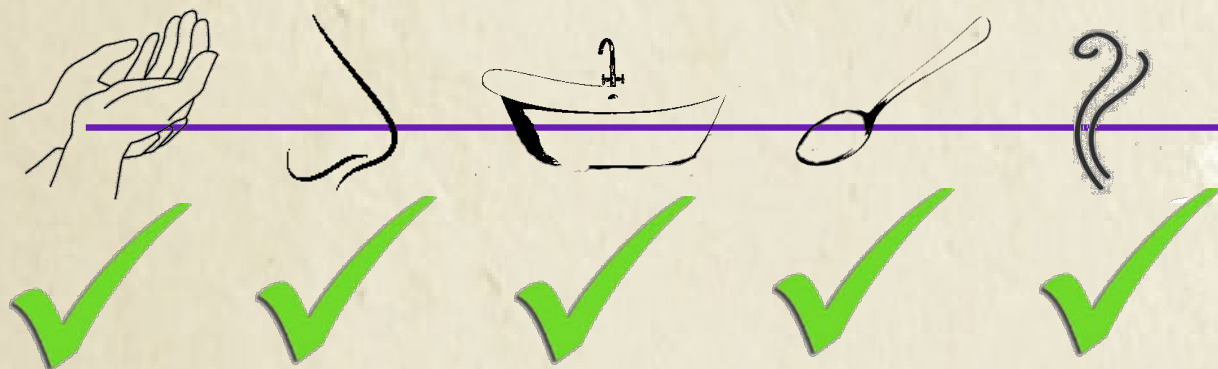
Aucune! On évitera néanmoins par principe de précaution l'application avant l'âge de 6 mois et avant les 3 premiers mois de grossesse.

## Un peu de chimie

Familles biochimique principales: esters terpéniques (acétate de linalyle), monoterpénols (linalol).



## Voies d'administration



## Dosages

Massage "plaisir" et cosmétique: 0,1 à 5%  
Soins cutanés: jusqu'à 50%, voire pure (durée limitée dans le temps)  
Cuisine: 1 goutte parfume un plat! (diluer dans une matière grasse)  
Par voie orale: toujours diluer (miel, sur un sucre), prendre l'avis d'un médecin

Attention! Ces informations sont valables pour la lavande fine (voir le nom latin en haut de cette fiche). La composition chimique et les propriétés diffèrent selon l'espèce. La lavande aspic et la lavande stoechas qui ne sont pas traitées ici présentent des contre-indications.