

# LAVANDE VRAIE

*Lavandula angustifolia* Mill.

naturactive  
LABORATOIRES PIERRE FABRE



Jardins  
botaniques  
de France  
et des pays  
francophones  
Botanik

www.sante-nature.com

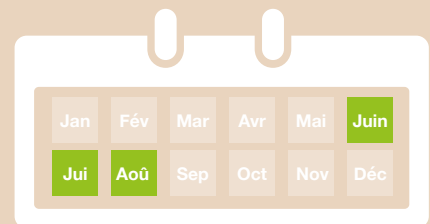
## SON IDENTITÉ

### OÙ LA TROUVER ?

C'est la fameuse Lavande provençale, son odeur nous rappelle les cigales ! On la trouve dans les zones montagneuses rocailleuses très ensoleillées.



### FLORAISON



### COMMENT LA RECONNAITRE ?

Sa corolle est composée de 5 pétales : 2 en haut et 3 soudés en bas.

Ses feuilles sont situées uniquement à la base des tiges et sont étroites et allongées.



Mathieu Menand - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs sont regroupées en épis et possèdent un calice bleu violacé poilu.

Elle mesure 30 à 60 cm de haut et sa tige est quadrangulaire gris vert.

## SES VERTUS

### SES PROPRIÉTÉS



Ses fleurs ont des actions sur le système nerveux central : anxiolytiques, relaxantes, antispasmodiques, sédatives, décontracturantes et des propriétés dermatologiques : antiseptiques, antiparasitaires, cicatrisantes.

### LES TRADITIONS D'USAGE



L'huile essentielle, diluée dans une huile végétale, peut être utilisée en application cutanée pour soulager acné, eczéma, plaies, brûlures, ulcères, piqûres d'insectes et cicatrices.



On la consomme en tisane, en décoction ou en inhalation contre l'anxiété, le stress, la nervosité, l'insomnie et les crampes.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une simple goutte de son huile essentielle sur un peigne permet d'éloigner les poux ! Elle est alors indiquée à partir de 7 ans.



Son utilisation est déconseillée chez la femme enceinte, l'enfant de moins de 7 ans et les personnes sous anticoagulants. Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.