

UNE HUILE,  
UN LIVRE

Anne Dufour

**HUILE ESSENTIELLE**

**lavande  
officinale**

**Apprendre à l'utiliser  
au quotidien**

# Toutes les astuces pour bien utiliser l'huile essentielle de lavande officinale (lavande vraie, lavande fine)

- **Santé** : insomnie, enfant agité, vertiges, plaie, brûlure, démangeaisons, stress, contractures musculaires, psoriasis, eczéma...
- **Hygiène et beauté** : massage raffermissant, bain exfoliant, baume répartout, sérum plus belle la peau, baume à lèvres floral, eau de lavande, spray cheveux à l'hydrolat...
- **Entretien de la maison** : assouplissant archidoux, eau de repassage, pschitt lavande, brume bonne nuit, répulsif antimatou...
- **Recettes de cuisine** : lassi taille de guêpe, figues au sirop, chantilly à la lavande...



Anne Dufour est journaliste et présidente de l'Association Danièle Festy. Elle est certifiée maître-praticien avancé en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie et certifiée en aromathérapie par l'École lyonnaise de plantes médicinales.

ISBN : 979-10-285-1812-7



9 791028 518127

**4,90 euros**  
Prix TTC France

Rayon : Santé

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



L'association Danièle Festy a pour objet de poursuivre le travail de Danièle Festy, pharmacien, aromathérapeute et auteure de nombreux livres de vulgarisation sur les huiles essentielles, dont la célèbre *Ma bible des Huiles essentielles*.

Retrouvez ses différents objectifs et renseignements pratiques (adhésion, inscription à la newsletter...) sur le blog [danielefesty.com](http://danielefesty.com)

DANS LA MÊME COLLECTION

*L'huile essentielle de tea tree (arbre à thé), Les Petits Festy, 2020.*

*L'huile essentielle de citron, Les Petits Festy, 2020.*

*L'huile essentielle de menthe poivrée, Les Petits Festy, 2020.*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik  
Photographie de couverture : Adobe Stock  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia, Kevin W. Épée

© 2020 Leduc.s Éditions  
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1812-7

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE

# Lavande officinale

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

## Mise en garde

Les huiles essentielles sont très simples à utiliser au quotidien. Mais elles sont aussi très efficaces, très puissantes, et à ce titre comportent des risques.

Dans ce livre nous vous proposons des situations courantes, que nous sommes tous susceptibles de rencontrer un jour ou l'autre dans notre vie. Et des solutions comprenant l'huile essentielle de lavande officinale, des huiles végétales et l'hydrolat de lavande officinale. Nos recommandations et posologies concernent exclusivement les personnes de plus de 15 ans. Ne doublez jamais les doses, n'adaptez pas, ne remplacez pas !

Les informations délivrées dans ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ni un traitement approprié à votre situation par un médecin.

# TABLE DES MATIÈRES

## **Intro ..... 9**

## **LAVANDE OFFICINALE : LE B.A.-BA ..... 15**

### **Sa carte d'identité ..... 16**

### **Ses missions ..... 18**

Pour soigner le corps  
et l'esprit.....18

Pour l'hygiène quotidienne  
et la beauté .....19

Pour parfumer et prendre  
soin de sa maison .....20

Pour se régaler .....20

### **Ses meilleurs amis..... 21**

Les huiles végétales.....21

Abricot .....22

Amande douce.....22

Argan.....23

Bourrache .....24

Calendula .....25

Calophylle .....26

Jojoba .....27

Macadamia.....28

Noisette .....29

Onagre .....29

Rose musquée.....30

Précautions d'usage  
après une application  
ou un massage aux huiles  
essentielles.....31

L'hydrolat (eau florale)  
de lavande officinale .....32

Bien le choisir .....35

Bien le conserver.....36

Où l'acheter ?.....37

## **LA LAVANDE OFFICINALE EN PRATIQUE.....39**

### **Soigner le corps et l'esprit ..... 40**

Acidité gastrique .....41

Aérophagie.....41

Agitation, hyperactivité .....42

Agressivité, troubles  
de l'humeur .....43

Angoisse, anxiété .....43

Arthrite .....43

Assouplissement du périnée (femmes enceintes).....	44	Mal au dos – cervicales/ dorsales/lombaires .....	60
Asthme nerveux.....	44	Mauvaise haleine .....	61
Bronchite .....	45	Mauvaise humeur .....	62
Brûlure .....	45	Maux de tête, migraine .....	62
Choc émotionnel.....	46	Ménopause.....	62
Cicatrice.....	46	Mycose .....	63
Contracture musculaire.....	47	Nausées de la grossesse ...	63
Coqueluche .....	47	Nausées « nerveuses » type spasme .....	64
Coup de froid .....	47	Nervosité .....	64
Coup de soleil .....	48	Ongle incarné.....	64
Courbature .....	48	Otite .....	65
Crampes .....	49	Palpitations.....	65
Crevasse .....	49	Panaris .....	65
Démangeaisons.....	49	Pieds fatigués, gonflés, douloureux .....	66
Démangeaisons et prurigo de la grossesse .....	50	Piqûre d'insecte.....	66
Dépression, déprime .....	50	Plaie (y compris embêtante, type ulcère).....	67
Écharde .....	51	Poux (prévention & traitement).....	67
Eczéma .....	51	Psoriasis.....	69
Émotions envahissantes .....	51	Règles douloureuses de type spasmes (surtout dans un environnement de stress) ...	69
Enfant agité .....	52	Rhume .....	70
Engelures.....	53	Rhume des foins (allergie saisonnière, rhinite allergique).....	70
Épisiotomie.....	53	Rythme cardiaque anormal	71
Épuisement nerveux.....	54	Sciatique.....	71
Escarres .....	54	Spasmes digestifs.....	72
Extraction dentaire/soins dentaires en cours .....	55	Spasmes musculaires.....	72
Fièvre et maladies infectieuses enfants et bébés.....	56	Stress .....	72
Gerçure.....	56	Vergetures .....	73
Gingivite .....	57	Zona.....	73
Insomnie .....	57		
Herpès .....	57		
Hypertension artérielle .....	58		
Insomnie.....	58		
Lèvres gercées.....	60		

**Hygiène quotidienne****et beauté ..... 74****Les soins pour le corps.. 75**

Les massages.....75

Visage : massage  
raffermissant.....76Pieds : massage  
apaisant.....77Nuque : massage  
détente.....78Ventre : massage  
tonifiant.....79

Les bains.....79

Bain aromatique  
mode d'emploi.....80

Bain exfoliant .....81

Les douches.....82

Douche relaxante .....82

Le savon .....83

Savon peau fragile .....83

Les exfoliants .....84

Gommage  
peau neuve .....84

Les soins hydratants .....85

Huile fabuleuse  
(effet satiné).....86

Baume répartout .....86

Baume deux-en-un.....86

Les produits solaires .....87

Crème protection  
et réparation, visage

et corps .....88

Huile Reconstructor.....88

Spray cheveux spécial  
plage .....88

Les soins pour les mains.....89

Gommage main leste.....89

Masque mains neuves.....90

Les soins pour les pieds .....90

Crème pieds moelleux...91

Les déos .....91

Crème déo express .....92

Spray purpieds .....92

**Les soins  
pour le visage ..... 93**Sérum plus belle  
la peau .....93

Huile dodo .....94

Crème antisoif.....94

Lait démaquillant .....94

Gommage presque  
parfait.....95

Baume Jouvence.....95

Baume à lèvres floral.....96

Masque équilibrant .....96

**Les soins  
pour les cheveux..... 97**Masque  
pour cheveux fins.....97

Shampooing à l'argile

pour cheveux ternes .....98

Après-shampooing  
cheveux normaux.....99

Lotion de rinçage

Shining (tous cheveux) ...99

**Se régaler ..... 100****Mes meilleures  
recettes..... 101**

Tisane aromatique.....101

Sucre aromatique .....102

Miel aromatique .....	102
Huile aromatique.....	103
Vinaigrette aromatique..	103
Les boissons .....	104
Lassi taille de guêpe ....	104
Café blanc	
à la lavande .....	104
Les desserts .....	105
Figues au sirop	
de lavande .....	105
Yaourt à la lavande .....	106
Chantilly à la lavande ...	106

**Parfumer et prendre  
soin de sa maison,  
de ses animaux ..... 107**

<b>La cuisine .....</b>	<b>108</b>
Diffusion assainissante.....	108
Réfrigérateur.....	108

<b>La buanderie .....</b>	<b>109</b>
Assouplissant Archidoux...	109
Eau de repassage .....	110
Lingettes sèche-linge .....	110

<b>La salle de bains.....</b>	<b>111</b>
Cailloux de parfum .....	111

<b>Le petit coin.....</b>	<b>112</b>
Pschitt lavande .....	112
Savon liquide.....	112

<b>Le dressing.....</b>	<b>113</b>
Antimites .....	113
Désodorisant chaussures..	113
Désodorisant vêtements...	114

<b>La chambre .....</b>	<b>115</b>
Brume bonne nuit.....	115
Diffusion aphrodisiaque	
nuit câline .....	115
Draps (mieux vaut	
dormir seul que mal	
accompagné).....	116
Matelas antiacariens .....	117
Oreillers Morphée .....	117

<b>La chambre d'enfant ...</b>	<b>118</b>
Diffusion assainissante.....	118
Matelas .....	118

<b>Le séjour .....</b>	<b>119</b>
Raviv'moquette.....	119
Aspirateur floral .....	120
Berlingots sentbon .....	120
Désodorisant	
d'atmosphère .....	121

<b>Le jardin .....</b>	<b>122</b>
Araignées dégoûtées .....	122
Contre les fourmis .....	122
Contre les mouches.....	123

<b>Plus belle la vie des bêtes .....</b>	<b>124</b>
Premiers soins.....	124
Répulsif antimatou.....	125
Si c'est trop tard.....	125

<b>Annexe.....</b>	<b>126</b>
Études scientifiques récentes	
sur l'huile essentielle	
de lavande officinale .....	126

# INTRO

Les huiles essentielles nous apprivoisent doucement mais sûrement. Très longtemps, ces petites protégées des parfumeurs ont servi les cosmétiques dans un quasi-anonymat. Plus récemment, elles sont sorties timidement des coulisses pour nous rappeler comment se soigner sans s'empoisonner. Dernièrement, elles se sont enhardies et ont mis leur grain de sel dans nos assiettes, nous faisant découvrir une palette de saveurs ébouriffantes dans la cuisine. Dans ce livre, nous vous proposons de découvrir l'huile essentielle de lavande officinale : polyvalente et unique, elle va illuminer votre quotidien avec des procédés malins et naturels, nous soigner, nous embellir, nous régaler.

## **Bien la choisir**

Oubliez les étals de marché ou les boutiques bazar : on ne plaisante pas avec la qualité des huiles essentielles. En pharmacie, parapharmacie (rayon santé), dans une boutique de produits naturels ou bio, vous mettez toutes les chances de votre côté pour obtenir

de bons produits et, peut-être même, des conseils en plus. Le flacon doit être en verre teinté (vert, brun, etc.) pour préserver les propriétés des huiles essentielles, sensibles aux rayonnements UV. L'étiquette doit mentionner, au minimum, le nom de la plante en français (Lavande officinale ou Lavande vraie), l'espèce botanique en latin (*Lavandula officinalis* ou *Lavandula vera* ou *Lavandula angustifolia*), les coordonnées du laboratoire fournisseur, le numéro du lot, la partie de la plante d'où a été extraite l'huile essentielle (pour notre HE : la fleur), la mention HEBD ou HECCT et la date de péremption. Il est intéressant de noter que si la molécule principale de la **lavande officinale** est le linalol et, en deuxième lieu, l'acétate de linalyle, les deux molécules principales de la **lavande aspic** n'ont rien à voir puisque ce sont des oxydes terpéniques en premier (le fameux 1,8-cinéole) et des alcools terpéniques en seconde. Deux plantes, deux huiles essentielles totalement différentes, donc clairement, l'une ne remplace pas du tout l'autre !

## Bien l'utiliser

Dans une tisane, mêlée au bain, en friction, en massage, en inhalation, diffusée dans l'air ambiant... il y a une foule de méthodes pour profiter de la lavande officinale. Mais chacune – qu'elle soit par voie interne ou externe – doit être réalisée selon des doses précises et mieux vaut s'y tenir : n'improvisez pas, les huiles essentielles (HE) sont des pépites de bienfaits et d'arômes, à condition de les employer avec précaution.

## Contre-indications et précautions d'emploi

- N'augmentez jamais les doses indiquées dans nos conseils.
- N'avalez jamais les huiles essentielles pures : l'idéal est de les diluer dans de l'huile végétale. Sinon à défaut dans un peu de miel (qui reste un support correct mais pas vraiment un « diluant », donc qui ne stoppe pas la « morsure » de l'HE).

- Future maman, soyez très prudente avec les huiles essentielles : ne sortez pas des conseils donnés ici. Cependant, chance : avec la camomille noble et le ravintsara, l'huile essentielle de lavande officinale fait partie des 3 rares huiles essentielles si douces et sécuritaires, que l'on peut l'utiliser sans aucun risque chez les femmes enceintes, à condition évidemment de respecter scrupuleusement les modes d'utilisation et les dosages.
- Ne donnez pas d'huile essentielle par voie interne aux bébés ni aux très jeunes enfants jusqu'à 7 ans. Et par voie externe, soyez très prudent. Cependant, chance : avec la camomille noble et le ravintsara, l'huile essentielle de lavande fait partie des 3 rares huiles essentielles si douces et sécuritaires, que l'on peut l'utiliser sans aucun risque chez les enfants, même très jeunes, à partir de 18 mois.
- Peaux très sensibles, allergiques, mieux vaut tester une huile essentielle avant de s'en servir plus largement : posez 1 goutte d'HE pure dans le pli du coude. Si dans l'heure qui suit aucune réaction n'apparaît, c'est qu'elle est bonne pour le service.
- Pour poser une goutte pure d'HE sur votre peau (ou celle d'un proche, ou même celle d'un animal), faites-le avec le petit doigt. Cela réduit nettement les risques de vous en mettre dans les yeux par inadvertance, après !

- Si vous vous projetez accidentellement de l'HE dans l'œil, ne rincez pas à l'eau, mais avec une huile végétale que vos larmes évacueront par la suite.
- Ne laissez jamais vos flacons d'HE à la portée des enfants.

## Entendons-nous bien

- HE = huile essentielle
- HV = huile végétale



LAVA

OFFIC

LE

B.A.

ND E

IN A L E

- B A