

H.E. LAVANDE

FICHE TECHNIQUE ET SIGNALÉTIQUE

IDENTIFICATION	SECTION I
-----------------------	------------------

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de Lavande
Espèce botanique :	Lavandula angustifolia
Famille :	Lamiacées
Partie utilisée :	Sommité fleurie
Spécificités biochimiques :	Éthers de linalyle et de géranyle, géraniol, linalol, cinéol, d-bornéol, limonène, l-pinène, caryophyllène, éthers butyrique et valérianique, coumarine.
Origine :	France
Utilisations :	Usages externes : Massages, inhalations, bains, diffusions, compresses et premiers soins. Usage interne selon les spécificités des professionnels de la santé.

PROPRIÉTÉS PHYSICO-CHIMIQUES	SECTION II
-------------------------------------	-------------------

État physique :	Liquide
Apparence & Odeur :	Un liquide incolore à jaunâtre ayant un arôme caractéristique
Solubilité dans l'eau :	Insoluble

PROPRIÉTÉS	SECTION III
-------------------	--------------------

Propriétés en usage interne :

- **Antispasmodique**
- **Analgésique, calmant de l'excitabilité cérébro-spinale (par voie digestive et cutanée)**
- **Antiseptique, bactéricide**
- **Nervine**
- **Sédative**
- **Prépare au sommeil – léger somnifère**
- **Antimigraineux**
- **Cicatrisant**
- **Vermifuge**
- **Hypotenseur**
- Antiseptique pulmonaire et modificateur des sécrétions bronchiques (béchique)
- Diurétique
- Sudorifique

- Tonique, tonicardiaque et calmant des nerfs du cœur
- Antirhumatismal
- Augmente la sécrétion gastrique et la motricité intestinale
- Emménagogue

Usage interne :

- **Palpitations**
- **Anxiété**
- **Mélancolie, neurasthénie**
- **Irritabilité**
- **Spasmes**
- **Insomnies**
- **Dépression**
- **Nervosité**
- **Agitation**
- Fièvres éruptives, maladies infectieuses
- Affections des voies respiratoires : asthme, toux quinteuses (coqueluche), grippe, bronchite, tuberculose
- Oliguries
- Rhumatismes
- Migraines
- Vertiges
- Hystérie
- Entérite
- Cystites, blennorragie
- Hypertension

Propriétés en usage externe :

- **Régulateur du système nerveux**
- **Cicatrisant**
- **Antiseptique, bactéricide**
- Parasiticide, insecticide
- Antivenimeux
- Hyperhémiant
- Anti-inflammatoire tégumentaire
- Antifongique
- Antimicrobien

Usage externe :

- **Apaise coup de soleil**
- **Plaies de toutes natures**
- **Eczéma chronique**
- **Brûlures**
- Leucorrhées
- Affections pulmonaires
- Acné, couperose
- Piqûres d'insectes, morsures d'animaux
- Pédiculose, gale
- Pelade
- Poux

MODES D'EMPLOI**SECTION IV**

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélule vide ou avec une cuillère de miel) ou selon l'avis du thérapeute spécialisé. Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis du thérapeute spécialisé.

Usage externe : Massage punctiforme : Appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Massage : Mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire,
OU faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un plat, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

En bain : Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle pure soit dans l'eau, dans la mousse de bain ou sur une poignée de sel de mer.

Compresses : Ajouter quelques gouttes d'huile à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

Premiers soins : Accélère la guérison de brûlures et de coups de soleil.

Diffuseurs d'huiles essentielles: Ajouter 10 à 15 gouttes dans un diffuseur. Durée : 10 à 15 minutes selon la grandeur de la pièce.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI**SECTION V**

Usage interne : Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse (emménagogue). Si la tension artérielle est basse, la lavande peut vous rendre légèrement somnolent.

IMPORTANT : TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. À CONSERVER À L'ABRI DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES**SECTION VI**

Aucune signalées

15 mL, 50 mL, 250 mL, 1L

BIBLIOGRAPHIE

PROFESSEUR A. DOMART^r DOCTEUR J. BOURNEUF, *Nouveau Larousse Médical*, Paris, Librairie Larousse, 1981

DR JEAN VALNET, *Aromathérapie traitement des maladies par les essences des plantes*, 8^e édition Maloine s.a. éditeur, Paris 1976

CLARE WALTER, *Aromathérapie Guide Illustré du Bien-être*, Lönemann Verlagsgesellschaft mbH, Cologne 1999.

PENELOPE ODY, *Le Bien-Être par les plantes*, Montréal, Québec CANADA, Les Éditions Phidal, 1996.

DANIELLE HUARD, *Les huiles essentielles l'aromathérapie*, Les Éditions Québecor, 1994.

JEAN-PAUL PIGNIDE, *Les Huiles Essentielles, Ces Belles Inconnues*, Éditions de l'Imprimerie Cavare, 29 août 1994.

POUR USAGE PROFESSIONNEL SEULEMENT