



Lavandes et lavandins



FranceAgriMer

Réalisé et diffusé par :

FranceAgriMer

BP 8

04130 Volx

Tél. : +33 4 92 79 34 46

Fax : +33 4 92 79 33 22

www.franceagrimer.fr

Crédits photo : Cihef ; L. Carte ; Les routes de la lavande ; Phovoir.

Conception : direction de la Communication et de l'information

Impression : atelier d'impression de l'Arboreal

L'univers des lavandes...

La lavande a un charme particulier. Elle évoque en chacun de nous un jour d'été ensoleillé dans le Midi, le chant des cigales, le spectacle envoutant des champs de lavande butinés par les abeilles ou encore son parfum familier, à la fois suave et doux...

La lavande et le lavandin sont deux productions emblématiques et traditionnelles de Provence depuis des décennies. D'abord cueillies à l'état sauvage, au début du 20^e siècle, puis cultivées, ces lavandes offrent une multitude de bienfaits.

Les lavandes aiment les sols calcaires secs et bien ensoleillés. C'est pour cette raison qu'elles se sentent si bien en Provence !

La lavande

Nom commun : Lavande fine (de population / vraie) ou lavande clonale. Quand elles sont semées on parle de lavande de population, quand elles sont multipliées par boutures on parle de lavandes clonales.

Nom botanique : *Lavandula angustifolia* Mill

Floraison naturelle : juillet-août
Signes officiels de qualité : bio et AOP huile essentielle de lavande de Haute-Provence



Particularités : la lavande fine pousse naturellement dans les garrigues méditerranéennes, entre 600 m et 1 400 m d'altitude. Chaque plant est généralement différent de son voisin. La lavande se distingue par ses touffes plus petites et son épi floral.



Le lavandin

Nom commun : Lavandin

Nom botanique : *Lavandula*

angustifolia X *Lavandula latifolia*

Variétés : grosso, sumian, abrial et super

Floraison naturelle : juillet-août

Signes officiels de qualité : bio et Censo

Particularités : le lavandin est cultivé entre 200 m et 1 000 m d'altitude. Chaque plant est identique à son voisin car il est multiplié par bouturage, ce qui donne en pleine floraison l'illusion de vagues bleues régulières. Issu du croisement (pollinisation) de la lavande fine et de l'aspic, cet hybride, particulièrement vigoureux, se présente sous forme d'une touffe très développée en forme de boule.

La production des lavandes en Provence



- > 4 départements : Drôme, Alpes-de-Haute-Provence, Hautes-Alpes, Vaucluse. Petite production en Auvergne, dans le Quercy et l'Ardèche ;
- > 20 000 ha de culture ;
- > Une production annuelle d'huile essentielle de 40 t de lavande et 1 000 t de lavandin ;
- > 1 ha de lavande fine produit environ 15 kg d'huile essentielle et 1 ha de lavandin produit environ 100 kg d'huile essentielle ;
- > 2 000 producteurs et environ 25 000 emplois induits ;
- > 120 distilleries dont 30 ouvertes aux visiteurs.

Les signes officiels de qualité

La démarche Censo

Censo est une démarche de développement durable initiée par la filière des huiles essentielles françaises de lavande et de lavandin. Elle garantit notamment une traçabilité des produits, du producteur aux metteurs en marché, et la présence d'un produit naturel, éthique et respectueux de l'environnement.



« Les plus » de Censo :

- > la garantie d'une huile essentielle pure et naturelle ;
- > une forte implication des premiers maillons de la filière : exploitations agricoles, distilleries, coopératives et premiers acheteurs à la production.

Cette démarche est portée par le Comité interprofessionnel des huiles essentielles françaises (CIHEF), en partenariat avec FranceAgriMer.

Plus d'informations : www.censo-lavande.fr

AOP huile essentielle de lavande de Haute-Provence

L'AOP huile essentielle de lavande de Haute-Provence valorise la lavande fine de qualité produite en Provence. L'AOC est devenue AOP (appellation d'origine protégée) pour répondre à la normalisation des signes de qualité au niveau européen.

« Les plus » de l'AOP huile essentielle de lavande de Haute-Provence :

- > la garantie de l'origine : Drôme, Vaucluse, Alpes-de-Haute-Provence, Hautes-Alpes, à une altitude de production de 800 m minimum ;
- > une qualité traditionnelle de l'huile essentielle de lavande : double examen analytique et olfactif.

Cette démarche est portée par l'Association des producteurs d'huile essentielle de lavande (APAL), en partenariat avec FranceAgriMer.

Plus d'informations : www.lavande-provence-aoc.com

Huile Essentielle de Lavande de Haute-Provence



AOP Appellation d'Origine Protégée

Agriculture biologique

Les producteurs de lavande et de lavandin sont de plus en plus nombreux à s'engager dans l'agriculture biologique. La production de lavande et de lavandin bio a doublé en quatre ans. Elle représente aujourd'hui 52 % des surfaces totales des plantes à parfums aromatiques et médicinales bio françaises.

Ce mode de production, respectueux de l'environnement, permet de mettre en valeur les caractéristiques naturelles des produits.



Les vertus et usages des huiles essentielles de lavande et de lavandin



Les parfums

La lavande possède des propriétés olfactives particulièrement fines, délicates et complexes, qui en font une huile essentielle de choix, notamment pour la parfumerie fine. Ainsi, la très grande majorité des parfums masculins emploie cette matière première : Pour un homme de Caron, Pure Lavender d'Azzaro, Le Mâle de Jean-Paul Gauthier, Héritage de Guerlain, Old English Lavender de Yardley...



Les produits médicaux

Les huiles essentielles sont largement utilisées en pharmacie et en aromathérapie. La lavande possède des propriétés antiseptiques, apaisantes et cicatrisantes. Le lavandin est reconnu pour ses vertus tonifiantes, décontractantes et antiseptiques.



Les produits cosmétiques

En cosmétique, plusieurs marques développent des gammes ou des produits à base de lavande, pour son parfum frais et agréable ainsi que pour ses vertus. On la retrouve alors comme agent parfumeur pour des produits de soin du visage, du corps ou des cheveux.



Les produits décoratifs et parfums d'ambiance

L'essence de lavande se retrouve dans des produits décoratifs et d'ambiance : bougies parfumées, pots pourris, lampes à parfums, etc.



Les produits d'entretien

L'huile essentielle de lavandin est principalement employée par de grands industriels pour parfumer les savons et lessives. Son parfum donne une sensation agréable de bien-être, de relaxation et de propreté.

Utiliser les lavandes chez soi

Les lavandes bien-être



- > Pour un bain relaxant et anti-stress : 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de lavande directement dans l'eau du bain ou ajoutées à du savon liquide pour une meilleure dispersion ;
- > Pour un massage décontractant : 1 à 4 gouttes d'huile essentielle de lavande diluées dans une cuillère à café d'huile d'amande douce ou 5 ml d'huile essentielle de lavandin dans 100 ml d'huile d'amande douce. Masser les muscles contractés avec la préparation.



La lavande gourmande

- > Sucre de lavande : 1/3 de fleurs de lavande sèche mélangées à 2/3 de sucre de canne dans un bocal. Refermer et laisser le sucre s'imprégner pendant quelques jours. Déguster ce sucre, tamisé ou avec les fleurs, dans les tisanes, salades de fruits, crêpes ou crèmes ;
- > Côtes d'agneau aux senteurs de Provence : pendant la cuisson de la viande, ajouter une pincée de fleurs de lavande et de romarin.

Les lavandes dans la maison

- > L'ambiance fraîche des lavandes : verser quelques gouttes d'huile essentielle dans un diffuseur de parfums (avec un peu d'eau), dans l'eau de repassage ou celle d'un humidificateur de radiateur. Vous pouvez aussi vaporiser les tapis et paillassons de la maison d'huile essentielle de lavande et de lavandin afin que le parfum s'échappe à chaque passage ;
- > Le pot pourri lavande : de la fleur de lavande disposée dans un récipient en verre transparent, avec des pétales de roses ou d'autres fleurs séchées. Brasser de temps en temps les fleurs pour libérer leur parfum ;
- > Les sachets et bouquets de lavande : idéals pour parfumer vos armoires, pour repousser les mites ou autres insectes indésirables ou, tout simplement, pour décorer votre intérieur.

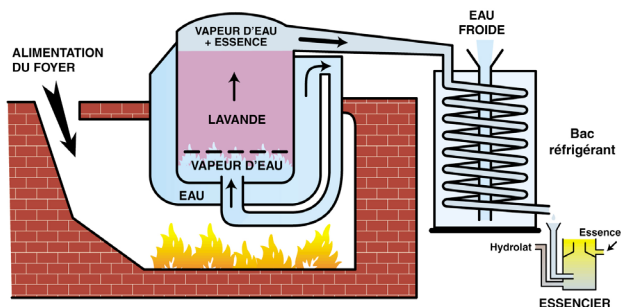
La lavande en aromathérapie*

- > En usage externe : huile essentielle pour lavage et pansements des plaies et brûlures...
- > En usage interne : en infusion, une cuillerée à dessert de fleurs par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Trois tasses par jour entre les repas. Propriétés : calmante, antiseptique et diurétique...

* d'après *Aromathérapie*, 10^e édition, du Docteur J. Valnet, Maloine éditeur.

Comment l'huile essentielle est-elle obtenue ?

L'huile essentielle de lavande est obtenue par distillation de la plante à la vapeur d'eau, dans un alambic. Totalement naturel, le produit qui en résulte est composé par la multitude de molécules aromatiques de la plante. La production d'un litre d'huile essentielle nécessite jusqu'à 200 kg de fleurs fraîches.



Principe de distillation

Mises en garde importantes concernant les huiles essentielles

Si les huiles essentielles de lavande et de lavandin sont connues depuis des décennies pour leurs nombreuses vertus et propriétés, leur utilisation nécessite des précautions d'emploi.

Précautions particulières

- > Pour tout usage thérapeutique, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin ;
 - > Tenir hors de la portée des enfants ;
 - > En cas d'ingestion, consulter un médecin et lui montrer l'emballage ou l'étiquette.
 - > Éviter le contact avec les yeux ;
 - > Éviter le contact direct avec la peau sauf prescription médicale ;
 - > L'huile essentielle 100 % pure et naturelle contient naturellement du linalol, limonène, géraniol, de la coumarine, qui peuvent déclencher une réaction allergique ;
 - > Les huiles essentielles de lavande et plus particulièrement de lavandin contiennent naturellement du camphre et de l'eucalyptol. Il conviendra donc d'éviter toute utilisation pure pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 6 ans, sauf avis médical ;
 - > En cosmétique, les huiles essentielles s'utilisent diluées dans une base (huile végétale d'amande douce par exemple) ;
 - > Utiliser un diffuseur adapté. Ne pas diffuser en continu dans une pièce non aérée ;
 - > Lors de l'achat d'une huile essentielle de lavande, s'assurer que l'étiquette mentionne bien les termes « huile essentielle de » suivie du nom commun de la plante et de la variété. L'huile essentielle est un produit 100 % pur et naturel obtenu par extraction à la vapeur. S'assurer également que l'étiquette comporte bien les informations vous permettant d'utiliser le produit en toute sécurité, ainsi que les coordonnées du fabricant.
- Les huiles essentielles se conservent à l'abri de la lumière et de la chaleur, dans un flacon bien fermé. Elles s'utilisent, après ouverture, dans un délai de 24 mois de préférence.

Les partenaires de la filière



Association des producteurs d'huile essentielle de lavande AOP de Haute-Provence
Apal / Route de Saint-Cristol / 84390 Sault
www.lavande-provence-aoc.com



Association des producteurs de lavande fleurs et bouquets
26570 Ferrassières



Les routes de la lavande – Grande traversée des Alpes
14, rue de la république / BP 227 / 38019 Grenoble cedex
www.routes-lavandes.com



Comité des plantes à parfum, aromatiques et médicinales
Cpparm / Les Quintrands / Route de Volx / 04100 Manosque
www.cpparm.fr



Comité interprofessionnel des huiles essentielles françaises
Cihef / Les Quintrands / Route de Volx / 04100 Manosque
www.cihef.fr



Centre régionalisé interprofessionnel d'expérimentation en plantes à parfum, aromatiques et médicinales
Criepmam / Les Quintrands / Route de Volx / 04100 Manosque
www.criepmam.fr



Fédération nationale des plantes à parfum, aromatiques et médicinales
Fnpapam / 22, avenue Henri Pontier / 13626 Aix-en-Provence cedex 1
www.fnpapam.com



FranceAgriMer

ÉTABLISSEMENT NATIONAL
DES PRODUITS DE L'AGRICULTURE ET DE LA MER

www.franceagrimer.fr
www.agriculture.gouv.fr



MINISTÈRE
DE L'ALIMENTATION
DE L'AGRICULTURE
ET DE LA PÊCHE