

LA LAVANDE

UNE PLANTE PARMI LES PLANTES

Bénédicte Magnan
Réflexologue



émoire pour la formation en phyto-aromathérapie HIPPOCRATUS

Introduction

Pages 1 et 2

Description de la plante et de ses différentes variétés

Pages 5, 6, 7, 8

Rappel sur les principes actifs de la Lavande
et exemples thérapeutiques

Pages 9 et 10

Points communs entre la Lavande et la Réflexologie Plantaire
Conclusion

Page 11



DIOSCORIDE "Matéria Médica"

J'ai gardé le souvenir des tisanes de thym de mon enfance, que l'on me faisait pour digérer, et mon attirance pour les plantes existe depuis toujours, tout d'abord pour leur beauté et l'envoûtement qu'elles procurent lorsqu'on les regarde mais aussi pour leur attrait majeur dans le domaine de la santé. Je vous parlerai des plantes mais aussi de leurs huiles essentielles (en particulier *la Lavande*) que je mettrai en relation avec le métier que je pratique : la Réflexologie Plantaire.

Remercions nos ancêtres les plus lointains en commençant par ceux qui vécurent à la Préhistoire pour leurs recherches et leurs découvertes dans le domaine du règne végétal où l'alimentation fut leur premier champ d'expériences, ces expériences qui ont permis petit à petit l'émergence de la phytothérapie (on soupçonne, l'utilisation de plantes médicinales par l'homme de Neandertal).

Les végétaux ont toujours été employés, de manière empirique, à des fins thérapeutiques, par voie externe ou interne. Des découvertes archéologiques, en Iraq, laissent à penser que l'achillée, la rose trémière ou la centaurée tenaient une place importante dans la pharmacopée traditionnelle des populations locales.

Leurs propriétés médicales sont dues à l'existence d'éléments actifs, qui, lorsqu'ils sont identifiés, sont reconstitués par synthèse.

Ainsi donc depuis les temps anciens et à travers le monde, au cœur des différentes civilisations, les plantes ont constitué la principale source de remèdes de l'homme contre les nombreuses maladies qui n'ont cessé de l'affecter.

Nous pouvons citer quelques plantes utilisées au fil des siècles parmi lesquelles :

- le pavot qui tient la place d'honneur (par incision des capsules et par différentes préparations des feuilles et des fleurs, on en tire des substances actives allant du narcotique puissant à l'analgésique, en passant par le somnifère et l'antitussif), la cannelle, l'huile de ricin utilisés par les civilisations orientales et égyptiennes
- la sarriette, la menthe, l'ail chez utilisés les gréco-romains
- chez les Gaulois outre le gui si célèbre, le thym, le lierre, la jusquiame

Les activités de ces plantes nous seront transmises au cours de l'histoire par les gravures sur les parois rocheuses et les poteries, le Papyrus (ex : celui découvert en Egypte 1550 av JC), elles nous seront aussi transmises grâce au rapport d' Hippocrate *fondateur de la médecine qui utilisait plus de 200 plantes*, Dioscoride *avec son traité sur près de 500 plantes répertoriées au cours de ces explorations*, Galien *qui a donné son nom à la galénique où l'art de préparer le médicaments*, où encore Vauquelin, et plus proches de nous le docteur Leclerc *pour son précis sur la phytothérapie*, Monsieur Gatefosse qui découvrit l'Aromathérapie.

Le meilleur de la nature

Parmi les milliers d'espèces végétales poussant sur la terre (environ 800.000), quelques milliers sont employées couramment comme plantes médicinales il faut pour cela s'assurer de leur qualité qui doit être irréprochable.

La culture des plantes médicinales en France Plus de 1 200 plantes sont inscrites à la pharmacopée française, dont 34 seulement peuvent être vendues directement au public; les autres doivent obligatoirement être livrées aux grossistes, aux laboratoires pharmaceutiques, aux pharmaciens et aux herboristes.

En France ces dernières doivent donc répondre aux normes de la Pharmacopée française et européenne qui sélectionne les plantes à usage médical après les avoir identifiées et étudiées de façon précise (description botanique, parties de la plante employées, constituants chimiques, période de récoltes, activités pharmacologiques, emplois confirmés par l'usage, emplois justifiés par la pharmacologie, recommandations sur l'utilisation), et de l'association française de normalisation, l'AFNOR permettant le contrôle de la qualité et l'authenticité des plantes et de leurs huiles essentielles.

Une médecine naturelle puissante et complexe

La phytothérapie a d'extraordinaire, que lors d'une pathologie, elle s'intéresse à l'individu dans son ensemble, et non uniquement aux symptômes qui se déclarent. Le phytothérapeute privilégie dans son approche la rééquilibration de l'organisme plutôt que l'effet immédiat.

Les plantes agissent alors sur un organe, une grande fonction vitale, ou le système général de régulation. Dans les problèmes cardiovasculaires, digestifs, respiratoires, cutanés, les maladies fonctionnelles, chroniques, elles seront utiles dans les infections à répétitions et leur prévention.



Lavande Fine



Lavandin super

LA LAVANDE

J'ai choisi de vous parler de la Lavande car son odeur ou plutôt ses odeurs (différentes suivant les variétés) apaise et calme l'esprit pour celui qui l'apprécie, son action sur le système nerveux est intéressante lorsque l'on sait que trop de maladies passagères ou chroniques sont dues au stress.

De la famille des Lamiaceae, la Lavande qui veut dire *laver purifier en latin*, se décline en plusieurs variétés d'espèces du genre *Lavandula* contenant des chemotypes différents ((CT) : assemblages moléculaires divers ayant chacun des propriétés différentes).

Rappel botanique sur la Lavande : elle fait partie de l'embranchement des Spermaphytes, du sous-embranchement des Angiospermes (les graines contenues dans une enveloppe), de la classe des Dicotylédones (2 feuilles), de la sous-classe des gamopétales (pétales soudés), de l'ordre des Lamiales, de la famille des Lamiaceae.

Par leurs feuillages persistants et aromatiques, leurs floraisons estivales parfumées et leurs résistances à la sécheresse, les lavandes sont un symbole incontournable du jardin botanique méditerranéen.

1. Les Lavandes les plus couramment utilisées en phytothérapie :

- **La Lavandula Officinalis Angustifolia Chaix: Lavande vraie:** Plante compacte, feuilles persistantes, linéaires, grises, très aromatiques, serrées sur les tiges. Fleurs très parfumées en épis courts, bleu mauve soutenu, en juin. Hauteur du feuillage : 20 à 30 cm. Hauteur en fleur : 40 à 50 cm. Largeur : 40 cm. Rusticité : -15 °C et plus froid. Résiste à la sécheresse.

- **La Lavande Aspic: Lavandula latifolia spica:** Feuilles persistantes, très aromatiques, gris vert, nettement plus grandes et larges que celles de Lavandula angustifolia. Fleurs très parfumées, bleu mauve sur de grandes hampes florales ramifiées, en juillet - août. La floraison forme une masse légère, différente de celle des autres lavandes. Hauteur du feuillage : 20 cm. Hauteur en fleur : 60 cm. Largeur : 50 cm. Rusticité : -12 à -15 °C. Origine : ouest du Bassin méditerranéen. Très résistant à la sécheresse.

- **La Lavandula hybrida CT super: Lavandin super: (hybride de la Lavande Vraie et de la Lavande Aspic):** Variété utilisée en production industrielle pour l'essence de lavande. Feuilles gris vert. Abondantes fleurs mauves fin juin et en juillet. Hauteur du feuillage : 30 cm. Hauteur en fleur : 60 à 70 cm. Largeur : 40 à 50 cm.

- **Lavandula Stoechas: Lavande Stoechade:** Lavande à toupet. Feuilles persistantes très aromatiques, étroites, gris vert. Végétation dense formant une boule compacte. Jolies fleurs très parfumées, violet pourpre en gros épis trapus surmontés d'un toupet de bractées violettes, de mars à mai. Hauteur : 60 cm. Largeur : 60 cm. Rusticité : -12 à -15 °C. Origine : Bassin méditerranéen. Très résistant à la sécheresse. Attention, sol acide uniquement.

- **La Lavande Maillette:** Plante compacte à feuilles gris vert. Variété tardive : fleurs bleues du 15 juin à début juillet. Hauteur du feuillage : 20 cm. Hauteur en fleur : 40 cm. Largeur : 30 cm de plantes aromatiques, Variété utilisée en production industrielle pour l'essence de lavande.

Tableau récapitulatif de ces différentes lavandes :

Nom scientifique	Nom commun	Origine	Constituants principaux	Propriétés	Parties utilisées
Lavandula officinalis, angustifolia ou vera DC	Lavande vraie, officinale ou commune	France et surtout Haute Provence	Dérivés terpéniques, acide labiatique, huile essentielle	Sédatif du système nerveux, cicatrisant, antiseptique, antalgique, antispasmodique, Hypotenseur, sympatholytique et parasympholytique,	HE*, et Sommité fleurie,
Lavandula Latifolia Spica	Lavande aspic, Lavande sauvage	France	HE : Oxydes (1.8 cinéole) Alcools (linalol, géraniol) Cétones (camphre)	Antifongique, immunostimulante, antivirale, antibactérienne, expectorante, cicatrisante, antalgique, analgésique	HE de Sommité fleurie,
Lavandula Hybrida	Lavandin hybrida CT super	Sud de la France	HE : Esters (acétate de linalyle) Alcools (linalol, géraniol, lavandulol) Cétones (camphre)	Anti-inflammatoire, décontractant, relaxante, calmante, antispasmodique, cicatrisante	HE de Sommité fleurie,
Lavandula Stoechas	Lavande Stoechade			Mucolytique, anti-inflammatoire, cicatrisante	HE de Sommité fleurie,

* HE: huile essentielle

Parmi les nombreuses variétés existant en voici encore quelques unes:



Lavandula angustifolia 'Alba'
Petits épis arrondis de fleurs blanc pur en juin

Feuilles gris argenté, plante compacte.



Lavandula angustifolia 'Blue Cushion'

Plante miniature formant un tout petit coussin : *c'est la plus petite de toutes les lavandes !* Feuilles gris vert. Epis très courts de fleurs bleu mauve en juin.



Lavandula angustifolia 'Folgate'
Abondantes fleurs bleu violet lumineux en juin.

Jolies feuilles argentées.



Lavandula angustifolia 'Hidcote Blue'

Plante compacte, à larges feuilles gris vert. Variété célèbre pour ses magnifiques fleurs bleu violet foncé, en juin. Malheureusement la plante est très sensible à l'excès d'eau, par exemple lors des pluies d'automne.



Lavandula angustifolia 'Lumière des Alpes' Feuilles grises. Belles fleurs en longs épis bleu violet clair, très lumineux, de fin mai au 15 juin.



Lavandula buchii Jolies feuilles persistantes légèrement aromatiques, finement découpées, grises. Fleurs bleu mauve en courtes inflorescences ramifiées au bout de longues tiges, de mars à juin et remontant en octobre - novembre (éventuellement tout l'hiver en climat doux). Rusticité : environ -4 °C. Origine : Iles Canaries. Résiste à la sécheresse.

Lavandula dentata Feuilles persistantes aromatiques à bords finement crénelés, vert clair. Végétation dense formant une boule étalée. Exceptionnelle floraison parfumée, bleu clair sur des tiges courtes, se prolongeant toute l'année avec une légère période de repos en été. Rusticité : environ -8 °C. Origine : Espagne, Portugal, Maroc. Très résistant à la sécheresse.

Lavandula dentata 'Linda Lingon' Variété à feuillage panaché, *les feuilles sont élaboussées de jaune crème.*

Lavandula minutolii Belles feuilles persistantes, très aromatiques, grises, finement pennées en plume d'oiseau. *Le feuillage a une curieuse odeur épicée.* Jolies fleurs bleu violet clair groupées en courtes inflorescences ramifiées au bout de longues tiges, d'avril à juin et remontant à l'automne. Rusticité : environ -4 °C. Origine : Iles Canaries

Lavandula multifida 'Tizi n Test' Variété plus rustique, *récoltée en altitude au Maroc* La souche repart bien au printemps jusqu'à environ -10 °C. Feuillage très finement découpé, végétation plus aérée. Abondante floraison bleu violet clair.

Lavandula pubescens Feuilles persistantes *très aromatiques (odeur d'origan)*, découpées. Fleurs bleu ciel en inflorescences ramifiées, d'avril à juin et remontant à l'automne. Rusticité : environ -4 °C. Origine : Afrique, Moyen-Orient. Résiste à la sécheresse.

Lavandula rotundifolia Feuilles persistantes légèrement aromatiques, ovales, arrondies, vert brillant, à bords crénelés. *Fleurs rose violacé* en épis denses, de mars à juin et remontant à l'automne, éventuellement toute l'année en climat doux. Rusticité : environ -2 °C. Origine : Cap Vert.

Lavandula viridis Feuilles persistantes gris vert très aromatiques. *Fleurs originales vert - jaune*, d'avril à juin, pouvant remonter à l'automne. Rusticité : - 6 à -8 °C. Origine : Portugal, Espagne, Madère. Très résistant à la sécheresse. Sol acide uniquement, bien drainé. .



Lavandula x allardii L. latifolia x L. dentata Remarquable lavande très vigoureuse, spectaculaire : *c'est la plus grande de toutes les lavandes*. Larges feuilles gris vert, très aromatiques, irrégulièrement dentées. Fleurs très parfumées en longs épis gris bleuté d'avril à octobre. Rusticité : -6 à -8 °C. Très résistant à la sécheresse.



Lavandula x christiana L. pinnata x L. canariensis Feuilles persistantes légèrement aromatiques, gris vert, finement découpées. Jeunes pousses argentées. Abondantes fleurs d'un remarquable bleu sombre, groupées en courtes inflorescences ramifiées au bout de longues tiges, de février à juin et de septembre à novembre, éventuellement toute l'année en climat doux. Superbe ! Rusticité : -4 à -6 °C. Résiste à la sécheresse.

Lavandula x 'Goodwin Creek Grey' Hybride probable de L. dentata et L. lanata Plante remarquable, dense et vigoureuse, très florifère. Belles feuilles aromatiques, argentées, laineuses, irrégulièrement dentées. Fleurs très parfumées, violet intense d'avril à septembre. Superbe ! Rusticité : environ -8 °C. Très résistant à la sécheresse. .



Lavandula x heterophylla 'Devantville' L. angustifolia x L. dentata. Plante vigoureuse, végétation dense formant une large boule. Feuilles gris vert très aromatiques, assez larges, irrégulièrement dentées. Fleurs très parfumées en longs épis gris bleuté, d'avril à septembre. Rusticité : -8 à -10 °C. Très résistant à la sécheresse

Lavandula x intermedia 'Abrial' Variété compacte, utilisée en production industrielle pour l'essence de lavande. Feuilles gris vert, fleurs mauve clair fin juin et en juillet.

Lavandula x intermedia 'Grosso' Syn : L. x intermedia 'Dilly Dilly' Plante compacte à feuilles gris vert. Variété célèbre, à juste titre, pour son abondante floraison bleu violet fin juin et en juillet.



Lavandula x intermedia 'Hidcote White' Syn : L. x intermedia 'Snow Cap' Plante compacte, feuilles grises. Fleurs blanches sur des hampes florales courtes, fin juin et en juillet

Lavandula x intermedia 'Jaubert' Variété compacte et précoce, utilisée en production industrielle pour l'essence de lavande. Fleurs mauves en juin et début juillet

Lavandula x intermedia 'Sumian' Variété compacte, utilisée en production industrielle pour l'essence de lavande. Feuillage gris vert, étroit. Fleurs bleu mauve fin juin et en juillet.



Lavandula x 'Richard Gray' Syn : L x 'Pastor's Pride' L. angustifolia x L. lanata Plante compacte, port en petit coussin étalé. La plante ne se dégarnit pas de la base, contrairement à la plupart des lavandes. Belles feuilles étroites, blanc cendré, d'aspect laineux. Fleurs abondantes d'un beau bleu violet profond de fin juin à août.

Mais la liste ne s'arrête pas là !

Lavandula x allardii 'African Pride' L. latifolia x L. dentata Proche de Lavandula x allardii, **Lavandula x intermedia 'Alexis'**, **Lavandula x intermedia 'Dilly Dilly'** Voir L. x intermedia 'Grosso', **Lavandula x intermedia 'Edelweiss'** Voir L. x intermedia 'Alba', **Lavandula x intermedia 'Futura'**, **Lavandula x intermedia 'Arabian Nights'**, **Lavandula x intermedia 'Julien'**, **Lavandula x intermedia 'Lullingstone Castle'** Voir L. x intermedia 'Dutch', **Lavandula x intermedia 'Seal'**, **Lavandula x intermedia 'Snow Cap'** Voir L. x intermedia 'Hidcote White', **Lavandula x intermedia 'Spéciale'** Voir L. x intermedia 'Dutch', **Lavandula x intermedia 'Alba'** Syn : L. x intermedia 'Edelweiss', **Lavandula x 'Pastor's Pride'** Voir L. x 'Richard Gray', **Lavandula x 'Sawyers'**, **Lavandula x 'Silver Frost'**, **Lavandula x intermedia 'Hidcote'**, **Lavandula x intermedia 'Grappenhall'**, **Lavandula x intermedia 'Dutch'** Syn : L. x intermedia 'Spéciale' Syn : L. x intermedia 'Lullingstone Castle', **Lavandula spica** Voir L. latifolia, **Lavandula stoechas subsp. pedunculata** Lavande papillon. Proche de Lavandula stoechas, **Lavandula pinnata**, **Lavandula multifida**, **Lavandula dentata 'Royal Crown'**, **Lavandula lanata**, **Lavandula mairei**, **Lavandula canariensis**, **Lavandula dentata 'Candicans'**, **Lavandula angustifolia 'Matheronne'**, **Lavandula angustifolia 'Miss Katherine'**, **Lavandula angustifolia 'Munstead Dwarf'**, **Lavandula angustifolia 'Princess Blue'**, **Lavandula angustifolia 'Rêve de Jean-Claude'**, **Lavandula angustifolia 'Rosea'** Voir L. angustifolia 'Hidcote Pink', **Lavandula angustifolia 'Royal Purple'**, **Lavandula angustifolia 'Twickel'**, **Lavandula angustifolia 'Hidcote Pink'**, **Lavandula angustifolia 'Imperial Gem'**, **Lavandula angustifolia 'Bowles Early'**, **Lavandula angustifolia 'Erbalunga'**

RAPPEL

Bien qu'au début du 20 ème Siècle des chercheurs (Chamberland, Cadéac, Martindale) démontrent, par leurs expérimentations, le pouvoir antiseptique des huiles essentielles.

Les principes actifs de la Lavande et par la même l'Aromathérapie sont à mettre au crédit du chimiste Gatefossé en 1928.

*C'est en travaillant sur les parfums que M R. Gatefossé redécouvrit, suite à un accident, les vertus de l'huile essentielle. Plongeant par réflexe sa main brûlée lors d'une explosion dans le premier liquide à proximité, il nota une guérison rapide et sans infection. Ce liquide n'était autre que de l'huile essentielle de lavande. Il inventa le terme **Aromathérapie** et étudia donc de manière plus approfondie les propriétés de ces huiles.*



- Le pouvoir antibactérien de la Lavande est très important 1:

Exemple 1: 2mg/ml, sur des germes de staphylocoques provenant de pus d'abcès ou d'anthrax

- Son pouvoir antifongique est excellent 2:

Exemple 2 : 2mg/ml, sur des micro-organismes tel que le candida albicans, le candida mycoderma, l'hansenula

2. Dans quels domaines trouve-t-on la Lavande et comment l'utilise t-on?

*- **La lavande s'utilise déjà beaucoup en parfumerie** pour ses propriétés odoriférantes, on la retrouve dans bien des parfums ou eaux de toilette ainsi que dans les savonnettes les détergents, etc., elle trouve aussi sa place dans la cosmétique pour ses vertus cicatrisantes (eaux florales, crèmes de soins corporels).

*- **Dans le domaine de la santé voici une approche plus thérapeutique de la Lavande** par son huile essentielle:

En prenant les mesures de précautions indispensables avec les huiles essentielles à savoir, éviter l'utilisation chez la femme enceinte, et les bébés, et respecter les doses car quelques gouttes suffisent à changer les effets (ex : un surdosage d'HE de Lavande vraie peut entraîner une hypertension alors que le principe actif à dose normale est hypotenseur),

On emploiera :

La Lavande Aspic (principales molécules aromatiques : le linalol, le géraniol présent dans 55 espèces végétales, le camphre,) dans les cas de brûlures sévères, de piqûres de toutes sortes insecte, méduse, etc. ... on appliquera directement 2 gouttes sur la zone à traiter, en répétant l'action plusieurs fois de façon rapprochée.

Elle est aussi utile dans les affections ORL de type bronchite, sinusite, otite, grâce à la molécule 1,8 cinéole qu'elle contient.

Pour les affections dermatologiques (plaies atones, ulcères, psoriasis, pieds d'athlète ...) on appliquera par voie externe 3 à 6 gouttes sur la zone affectée.

La voie interne est aussi conseillée pour les affections buccales et nerveuses, à raison de 2 gouttes dans du miel, de l'huile ou sur un morceau de sucre à laisser sous la langue 3 fois par jour **.

Le Lavandin Super ou Lavendula x burnatii ct super (principales molécules aromatiques : acétate de linalyle, acétate de géranyle, linalol, géraniol, lavandulol, camphre est un excellent décontractant musculaire et s'emploiera en massage à raison de 4 gouttes en friction 2 à 3 fois /jour sur la zone contractée (peut être dilué dans une huile de base un gel neutre à partir de 5 % (minimum dose thérapeutique)) , son indice référent pour les affections nerveuses sera moins important que celui de la lavande vraie

Par voie interne dans du miel, de l'huile ou sur un morceau de sucre à laisser sous la langue on conseillera 3 gouttes pour les affections cardiaques et nerveuses (palpitations, extrasystoles, céphalées, migraines, anxiété ...)

La voie externe sera utilisée pour les troubles musculaires et dermatologiques (dermatoses infectieuses allergiques, escarres brûlures pédiculose en prévention) à raison de 4 gouttes en frictions ou en applications locales 2 à 3 fois/jour **.

¹ Référence : Cours sur les huiles essentielles Hippocratus

² Référence : Cours sur les huiles essentielles Hippocratus

La Lavande Vraie (principales molécules aromatiques : linalol, terpinène 1ol 4, lavandulol, acétate de linalyle, acétate de terpényle) s'emploiera dans les cas de stress, d'insomnie, de troubles d'origine nerveuses, d'hypertension, de rhumatismes.

Pour toutes les dystonies, indications nerveuses (stress, anxiété, insomnie, dépression, asthme migraine), 2 gouttes 2 à 3 fois /jour dans du miel, de l'huile ou sur un morceau de sucre à laisser sous la langue, ou 3 gouttes sur la voûte plantaire les poignets, ou le plexus solaire (à répéter au besoin).

Pour les indications types contracture musculaire, acné, prurit, brûlure, dermite rhumatismes, on conseillera l'application locale**.

** **Réf :** « les huiles essentielles chemotypées et leurs synergies » par le Docteur A Zhiri

Comme toutes les huiles essentielles la Lavande pourra s'utiliser avec d'autres HE (effet de synergie), pour renforcer, multiplier leurs actions chacune spécifiques suivant leur constituants chimiques (exemples : les terpènes sont antiseptiques (limonène), les oxydes sont antiseptiques et fluidifiants, les esters sont relaxants, anti-inflammatoires)

*- **Autres formes galéniques de la Lavande et leurs utilisations :**

En cas de vertiges, ou de spasmes d'origines diverses on pourra boire une infusion de Lavande (officinalis), à raison de 50 grammes/litre, elle induira aussi naturellement une diurèse importante

En décoction elle sera utile en cas d'entorse de foulures ou de douleurs rhumatismales.

On pourra la conseillée comme les huiles essentielles en général, sous formes de pommade à base de vaseline officinale, (en massage) ou en solution alcoolique pour un emploi externe (bains thérapeutiques)

On peut aussi utiliser l'huile essentielle de Lavande en diffusion en utilisant un diffuseur adapté pour la surface de la pièce utilisée, et bénéficier des propriétés de la plante en suspension dans l'air. On utilisera cette méthode sur plusieurs périodes courtes de la journée (environ 15 minutes 2 ou 3 fois dans la journée) car il arrive un moment où l'air est saturé en HE.

3. Lavande et Réflexologie Plantaire

Tout comme la Phytothérapie la Réflexologie (thérapie manuelle consistant à stimuler des zones appelées zones réflexes, au niveau des pieds) est une méthode holistique, qui prend en considération les différents déséquilibres rencontrés, et ressentis, lors d'une séance et cherche à rétablir une homéostasie au sein de l'organisme. Cela nécessite souvent plusieurs soins consécutifs au départ tout comme la phytothérapie ou l'homéopathie qui agissant doucement mais profondeur demandent parfois des semaines voir des mois de traitement.

La relaxation de l'organisme étant un effet systématique et primordial en Réflexologie, j'ai trouvé une relation évidente avec la Lavande qui pourra être diffusée pour détendre l'atmosphère ou rajoutée au massage de préparation à la séance de réflexologie par exemple 2 ou 3 gouttes sous la voûte plantaire, sur les poignets, ou le plexus solaire.

La Lavande et la Réflexologie ont en commun qu'elles ont toutes deux pour but de détendre, d'agir sur les tensions nerveuses en les relâchant. Elles invitent à la détente et au lâcher prise, beaucoup trop ignorés dans notre quotidien.

Conclusion

La Lavande tient une place importante dans la phytothérapie et l'aromathérapie moderne.

Son excellente tolérance (puisqu'on peut l'utiliser assez tôt chez l'enfant avec le Lavandin), alliée à son efficacité lui donne un rôle primordial dans la pharmacie aromatique.

Le nombre étendu d'indications traitées par son huile essentielle la place comme une panacée universelle.

Enfin pour moi la Lavande est synonyme de douceur, de détente, de sérénité et me paraît indispensable au bien être de chacun.

Elle figure déjà en bonne place dans mon quotidien et ne manquera pas d'être utilisée dans ma future vie professionnelle.

