



CONNAISSANCE DES HERBES

Lavande

Saviez-vous ...

... que les fleurs de plusieurs espèces ne répandent leur parfum le plus suave que lorsqu'elles sont presque flétries?

L'EGK Caisse de Santé vous souhaite beaucoup de plaisir à la lecture de la série «Connaissance des herbes».



Histoire

Dans l'Antiquité déjà, les Romains, les Grecs et les Arabes employaient la lavande comme antiseptique et pour les soins corporels.



Substances actives et utilisation

L'essence de lavande est utilisée dans la parfumerie, l'aromathérapie et la médecine. L'essence de lavande apporte également un apaisement immédiat en cas de lumbago.



Recette

Glace à la lavande

Vous pourrez lire dans ce numéro**Histoire – Lavande****Botanique et culture****Utilisation dans la médecine naturelle****Utilisation dans la cuisine****Recette****Glace à la lavande**

Histoire – Lavande

La lavande et ses utilisations étaient déjà connues dans l'Antiquité. Dans l'Égypte ancienne, elle jouissait d'une grande considération et servait à confectionner des baumes précieux que l'on utilisait notamment pour embaumer les morts. Les vivants s'en servaient comme eau de toilette et mettaient des urnes parfumées dans le tombeau de leurs morts. Lorsqu'on découvrit durant des fouilles la dernière demeure de Toutankhamon, cela sentait encore la lavande, après 3000 ans.

Les Grecs, quant à eux, paraient de fleurs de lavande les vierges qu'ils sacrifiaient aux dieux. La lavande devint également une plante très populaire pour éliminer les mauvaises odeurs. C'est ainsi que, dans l'Antiquité, les prostituées utilisaient l'essence de lavande contre la mauvaise haleine.

La lavande était d'une manière générale très appréciée de tous et lorsque les moines ambulants traversèrent les Alpes au 11^e siècle et l'amènèrent dans nos contrées, on ne tarda pas à voir des champs de lavande aux fleurs bleues à violettes dans toute l'Europe.

La lavande devint la plante des amoureux qui s'offraient de petits bouquets de lavande comme témoignage d'amour. Les femmes portaient à même la peau un sachet de lavande séchée dans l'espoir d'attirer le bien-aimé, et en Irlande on attachait un sachet de lavande à la jarrettière de la mariée pour que le mariage réussisse. La lavande soulageait bien des maladies et l'on ne tarda pas à l'utiliser également pour aromatiser des mets délicats.

Constance Isherwood préconisait en 1900 que l'on mette « robes de velours et fourrures précieuses » dans de la lavande, dont l'odeur chasserait bien vite les mites

La lavande devint bien vite indispensable dans la vie de tous les jours. Son nom générique *Lavandula* le confirme: il est dérivé du latin *lavare* – *laver* et se réfère à l'importance qu'avaient autrefois les bains à la lavande, tout en soulignant l'action purifiante de la lavande. Avant que les parfums synthétiques et une multitude de produits de nettoyage au parfum pénétrant nous aient envahis, il était courant de mettre quelques gouttes d'essence de lavande dans l'eau savonneuse. Son odeur fraîche et vivifiante dégageait dans la pièce une atmosphère paisible et harmonieuse tout en protégeant contre les germes pathogènes et les insectes de tout genre. C'est ainsi que la lavande est, de longue date, un remède de bonne femme très apprécié, qui éloigne les parasites tels que les poux, les mites vestimentaires ou alimentaires.

Botanique et culture

La lavande est un arbrisseau buissonnant odoriférant qui appartient à la famille des Lamiacées. Ses feuilles sont élancées et de couleur gris-vert. Selon les variétés, il atteint une hauteur de 20 à env. 90 cm. En été, il pare nos jardins et nous ravit avec ses fleurs d'un bleu lumineux agréablement parfumées.

Il existe de nombreux hybrides et formes de culture de la lavande. À signaler que la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) est la variété qui résiste le mieux au froid de l'hiver. Elle pousse bien jusqu'à une altitude de 1200 au-dessus du niveau de la mer. Sa sœur, la lavande aspic (*Lavandula latifolia*), qui a des feuilles gris argent un peu plus larges et peut atteindre une hauteur de jusqu'à 90 cm, supporte très bien notre climat. Contrairement à sa proche parente, la lavande stéchas (*Lavandula stoechas*), aux grandes bractées de couleur violette à pourpre ou blanche à l'extrémité des épis, ainsi qu'à d'autres espèces à feuilles pennées ou dentées (*Lavandula dentata*), qui ne résistent généralement pas au froid et doivent donc être cultivées en bacs à plantes ou pots.

La lavande nous vient des régions méditerranéennes et a besoin pour bien pousser d'un endroit ensoleillé au jardin, où elle nous enchantera par son odeur envoûtante. Les variétés de petite taille donnent de jolies bordures de massifs agréablement parfumées, qui doivent être taillées régulièrement. On fera bien de prévoir plus de place au jardin pour les variétés telles que la lavande aspic ou les lavandins (hybrides naturels entre *Lav. angustifolia* et *Lav. latifolia*) qui peuvent atteindre une taille imposante. On multiplie la lavande par bouturage ou semis.

Pendant la floraison, de juillet à août, papillons et abeilles se pressent autour des fleurs de lavande – ce spectacle magnifique est un plaisir de tous les sens qui fera la joie des amis de la nature. La récolte se fait pendant la floraison, on fait avec les fleurs des bouquets que l'on met à sécher dans un endroit ombragé et bien aéré. On taille les plantes après la floraison d'été. Cela permet d'éviter une lignification excessive de la plante et favorise une croissance saine et vitale. On assiste même fréquemment à une deuxième floraison abondante.

La lavande, plantée entre des rosiers, les protège contre les pucerons. L'odeur de la lavande ou plus exactement son huile essentielle abondante a, en plus des propriétés énumérées plus bas, la faculté d'inhiber la croissance des champignons. C'est ainsi que l'on utilise avec succès l'essence de lavande sur les plantes en proie à des champignons ou des parasites. On vaporise à titre préventif, tous les 2-5 jours selon l'état des plantes, de l'eau additionnée d'essence de lavande (1 goutte d'essence pour 1 litre d'eau).

Utilisation dans la médecine naturelle

La médecine naturelle utilise essentiellement la lavande vraie. Les fleurs et l'essence que l'on en tire ont un effet calmant sur le système nerveux central. En usage externe, on se sert essentiellement de l'huile essentielle de lavande tandis qu'en usage interne, on fait avant tout des infusions de ses fleurs. On a isolé plus de 200 substances différentes dans l'huile essentielle de lavande. L'essence de lavande a une action antiseptique, désinfectante, cicatrisante, mais aussi calmante et harmonisante sur le corps et la psyché. Il est intéressant de noter que la lavande peut à la fois rafraîchir et réchauffer, détendre et stimuler. La lavande soulage les forts maux de tête, les migraines et les troubles de la menstruation. Une surdose risque néanmoins éventuellement de provoquer leur apparition. Pendant la première guerre mondiale, les médecins militaires se servaient d'essence de lavande pour désinfecter les plaies. En cas de brûlures, des compresses ou un rinçage doux à l'essence de lavande sont bienfaisants et peuvent accélérer sensiblement le processus de guérison. La lavande entre également dans la composition d'un grand nombre de teintures, pommades, baumes, huiles de massage, additifs de bain, produits pour inhalations et autres préparations dont on se sert en usage externe pour le traitement des eczémas, des piqûres d'insectes et des troubles cutanés les plus divers, pour soulager les poussées de goutte et autres douleurs rhumatismales, en cas de lumbago et de foulure, mais également contre les maladies des voies respiratoires et bien sûr aussi contre la mauvaise haleine.

En usage interne, la lavande soulage, généralement sous forme de tisane, les maux de ventre, les flatulences, les nausées et les troubles de la digestion.

Sur le plan psychique, la lavande est utilisée dans l'aromathérapie pour lutter contre les troubles nerveux et les insomnies. Dans une lampe odorante ou sous forme de tisane, la lavande favorise la relaxation, rend l'esprit clair et dispos et procure au corps et à l'âme une sensation de bien-être et d'harmonie.

Utilisation dans la cuisine

La lavande nous offre un large éventail de possibilités d'utilisation. Que ce soit dans la médecine naturelle, comme nous l'avons déjà vu, ou dans le domaine des produits cosmétiques et des parfums. On utilise fréquemment pour ces applications les espèces *Intermedia* (voir plus haut), dont le rendement est quatre fois plus important. L'huile essentielle que l'on en extrait est en vente dans le commerce sous le nom de *lavandin*. On utilise les fleurs et l'essence des espèces *Intermedia*, de la lavande *aspic* et bien sûr également de toutes les autres variétés de lavande pour confectionner des pots-pourris de fleurs et de parfums, des coussins aromatiques ou des sachets de lavande, pour parfumer son intérieur ou pour les ajouter à des produits de nettoyage et des détergents d'odeur neutre. Dans la cuisine, la lavande connaît une renaissance. La cuisine et la décoration avec les fleurs de lavande sont très à la mode. Leur beauté et leur arôme sont un vrai délice pour les yeux et le palais. Les fleurs fraîches sont confites ou ajoutées à des salades, des confitures, des gelées ou des glaces. Macérées dans du vinaigre, elles donnent un vinaigre aux herbes délicieux pour une vinaigrette raffinée. Les pâtisseries et desserts aromatisés à la lavande ont un goût très délicat. Laissez-vous inspirer par la senteur de lavande pour des expériences culinaires nouvelles. Créez une mousse délicieusement parfumée aux fleurs de lavande ou faites vos propres «biscuits d'amour»...

Recette

Glace à la lavande

1–2 cuil. à soupe	de fleurs de lavande fraîches (fleur et calice)
4 cuil. à soupe	de sucre
3	œufs
1 prise	de sel
2 dl	de crème liquide

Broyer finement les fleurs de lavande et le sucre au mixeur plongeant. Mettre le sucre avec les fleurs dans une petite poêle. Réchauffer à feu doux pour que la lavande développe tout son arôme. Verser le mélange dans une passoire et le filtrer en l'écrasant avec une cuillère. Cela permet d'éliminer les bouts de fleurs trop gros. Laisser refroidir le mélange.

Séparer les blancs des jaunes d'œuf.
Ajouter les jaunes d'œuf au mélange sucré et les battre en mousse.

Battre la crème en chantilly. L'incorporer délicatement au mélange sucré.

Ajouter le sel aux blancs d'œuf, les battre en neige ferme. Incorporer les blancs au mélange.

Remplir des ramequins avec le mélange et mettre au congélateur pendant 2–3 heures.

