

Huile essentielle Lavande aspic

Lavandula spica

La lavande aspic est quelquefois appelée Lavande sauvage.

Le lavandin est un hybride naturel né de la lavande vraie ET de la lavande aspic.

La lavande aspic est fréquente dans la garrigue, elle est sensible au froid. Elle préfère le voisinage de la mer et des altitudes plus basses que la lavande vraie(ou officinale).

Sa fragrance est plus camphrée, plus fauve, que celle des autres lavandes.

Elle est beaucoup répandue en France mais aussi en Espagne et au Portugal et sa composition biochimique peut varier d'une origine à l'autre.

Sa composition aromatique est bien différente de celle des autres lavandes.

L'huile essentielle issue de la lavande aspic contient une proportion importante d'oxyde (le 1,8 cinéole) : 35 % environ, des alcools terpéniques avec surtout du Linalol (40 % environ) et du camphre (qui fait partie de la famille biochimique des Cétones (6 % environ).

Famille botanique : Lamiacées

Situation géographique : France

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, linalol, camphre

Partie distillée : la sommité fleurie

Autres appellations : • Lavande sauvage • *Lavandula latifolia spica*

Propriétés principales :

- Antitoxique
- Antifongique excellente
- Antivirale, immunostimulante
- Anticatarrhale, expectorante
- Antalgique, analgésique
- Antibactérienne moyenne
- Cicatrisante

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Piqûres de guêpes, d'abeilles, de méduses, de scorpions, de serpent (*d'animaux venimeux*) etc... ++++
- Mycoses cutanées : pied d'athlète +++
- Candidoses vaginales +++
- Brûlures sévères, plaies atones, ulcères, escarres, psoriasis, eczéma ++
- Bronchite, laryngite, sinusite, otite, rhinite ++
- Rhumatismes, crampes, arthrose +++
- Migraines +++

+ = petite action	++ = belle action	+++ = très bonne action	++++ = superbe action
-------------------	-------------------	-------------------------	-----------------------

L'huile essentielle de Lavande aspic (*Lavandula spica*) se range dans la catégorie bio chimique des Alcools terpéniques puisqu'elle contient une forte proportion de *linalol*.

Attention à ne pas confondre avec les autres HE de Lavande :

HE Lavande vraie ou officinale ou vera ou fine *Lavandula angustifolia*

HE Lavandin ou Lavandin super *Lavandula burnati clone super*

HE Lavande arabe *Lavandula stoechas* (Quelquefois appelée Lavande papillon ou Lavande stoechas)

Précautions : déconseillée les trois premiers mois de la grossesse.

Lavande aspic

Lavandula spica

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, linalol, camphre

Partie distillée : la sommité fleurie

Usage le plus fréquent

Usage local

✓

Usage le moins fréquent

Usage oral

X

Diffusion

X



Cette plante aérienne aime la garrigue du sud de l'Europe et les sols calcaires, craint le froid et présente des fleurs violet pâle disposées en épis lâches, au sommet de longues tiges. La floraison et la cueillette sont plus tardives que la lavande vraie. La lavande aspic fournit une huile essentielle qualifiée d'urgence car elle sera "miraculeuse" pour soulager et guérir de manière quasi instantanée les brûlures sévères et les piqûres de guêpe. En avoir eu besoin dans ces circonstances prouve, s'il en est, que l'aromathérapie est bien une médecine à part entière.

Propriétés principales :

Antibactérienne moyenne • antitoxique • antivirale et stimulante immunitaire • excellent fongicide • anticatarrhale, expectorante • antalgique, analgésique.

Indications traditionnelles :

- Brûlures sévères, plaies atones, ulcères, escarres, psoriasis ++++
- Mycoses cutanées (pied d'athlète) et gynécologiques (*Candida albicans*) ++++
- Piqûres de guêpe, méduse, scorpion ++++
- Bronchite, laryngite, sinusite, otite, rhinite +++
- Rhumatisme articulaire, crampes +++
- Asthénie nerveuse, dépressions +++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue - 3 fois par jour pour les affections buccales et nerveuses.

Voie externe : 3 à 6 gouttes H.E.C.T. pure sur toutes les affections dermatologiques, 3 fois par jour.

Renseignements utiles :

Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



+ = conseillé / ++ & +++ = recommandé / ++++ & +++++ = vivement conseillé

Le conseil du professionnel :

Sur une piqûre de guêpe, méduse, scorpion..., appliquez toutes les 5 minutes pendant 1/2 heure 2 gouttes de cette lavande aspic. Le résultat est quasi "miraculeux".

Comment utiliser cette huile essentielle ?

HE Lavande aspic est :

- Régénératrice cutanée
- Antiseptique
- Cicatrisante

Partant de ces constats, HE Lavande aspic sera à mélanger dans un peu d'HV **OU** un peu de crème , puis ce mélange sera appliqué sur les zones de peau concernées, à cicatriser **ET** à réparer :

Ex: commissures des lèvres, crevasses des talons, petites égratignures.

Scan issu du « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :

Lavandula spica (latifolia)



CARACTÉRISTIQUES

Dénomination française: lavande aspic, lavande en épis.

Origine: garrigue française, Espagne (bassin méditerranéen).

Famille botanique: Lamiaceae.

Particularités botaniques: sensible au froid, contrairement à *Lavandula vera*, on la trouve jusqu'à 800 m d'altitude seulement. Touffes allongées. Feuilles oblongues (« *latifolia* » = feuilles larges). Hampe florale d'environ 70 cm, ramifiée, trifurquée. Fleurs violet pâle en épis terminaux lâches. Parfum moins apprécié que *L. vera*, car davantage camphré.. La récolte s'effectue durant les dernières chaleurs de l'été. L'HE est extraite des sommités fleuries à l'état frais.

Cette lavande affectionne la garrigue, les coteaux arides et calcaires proches de la mer, en dessous de 800 mètres d'altitude.

Organe producteur: fleurs (sommités fleuries).

Spécificité biochimique: linalol, 1,8 cinéole, camphre, bisabolène, pinènes.

Rendement: 0,5 à 0,7 % (100 kg de sommités fleuries fourniront moins de 700 ml d'HE, après 1 h 30 environ de distillation). Ceci est un rendement nettement inférieur à ceux des autres lavandes et lavandins, d'où un prix élevé.

Densité: 0,905 à 15 °C, et 0,901 à 20 °C.

Indice de réfraction: 1,465

Pouvoir rotatoire: -3°

Point éclair: 56 °C

Caractéristiques organoleptiques: HE fluide et mobile, d'incolore à jaune clair, parfum caractéristique de la lavande avec une note camphrée.

Peaux en souffrance :

Mélanger quelques gouttes d'HE avec un peu de corps gras (HV ou crème)

Le corps gras va agir comme véhicule (*pour l'action de l'HE*)

Il va permettre la diffusion et la pénétration de l'HE à travers la peau

Voilà pourquoi, pour un psoriasis, ou un eczéma, il est bon de mélanger 2 à 3 gouttes HE avec un peu d'HV (*suffisamment pour couvrir la surface de peau concernée*) et appliquer ce mélange 2 fois / jour sur la surface de peau concernée.

En association (en synergie) avec HE Laurier noble, des résultats satisfaisants se constatent souvent.

Sur une crevasse du talon, mélanger 2 gouttes HE Lavande aspic avec un peu de crème (*celle de votre choix*) puis appliquez sur la crevasse.

Portez une chaussette toute la nuit, après application, pour mieux permettre la pénétration et la mise en contact.

Idem pour une ampoule.

Si varicelle : mettre quelques gouttes HE Lavande aspic dans le bain ou dans la dose de savon sous la douche

→ Va calmer les démangeaisons, aider à la cicatrisation

L'acné modéré :

L'huile essentielle de Lavande aspic est l'huile essentielle indiquée pour l'acné modéré

J'attire votre attention sur le fait que l'huile essentielle doit être de bonne qualité, donc non trafiquée (ou allongée) ou coupée par des molécules chimiques car sinon le résultat ne sera pas au rendez-vous.

Pour traiter l'acné juvénile avec les huiles essentielles, Référez-vous au guide pratique « Visage et corps » publié chez Amyris en 2021

J'y ai traité l'acné dans la deuxième partie : les soins correcteurs.

Voilà un extrait :

L'acné juvénile polymorphe est souvent le commencement de l'acné.

Il est l'acné classique de l'adolescence qui se déclenche à la puberté.

On l'appelle polymorphe car les boutons peuvent prendre différentes formes.



1^{er} cas de figure :

● Vous observez des petits boutons rouges çà et là, une dizaine environ maximum.

→ Appliquez une goutte de **Lavande aspic** (*Lavandula spica*), sur chaque bouton matin et soir. Cette huile essentielle va considérablement aider à leur disparition progressive.

● Vous observez des petits boutons rouges mais aussi des petits boutons qui sont blancs, sur le dessus, en tout vous en comptez une quinzaine maximum :

→ Appliquez une goutte de **Lavande aspic** (*Lavandula spica*) sur les boutons rouges et une goutte HE **Tea tree** (*Melaleuca alternifolia*) sur les boutons blancs, matin et soir.

HE Tea tree va agir comme antiseptique et va « sécher » ces boutons.

Pour les brûlures :

Mélanger quelques gouttes HE Lavande aspic avec un peu d'HV et appliquer ce mélange sur la brûlure.

Sur un coup de soleil, une brûlure domestique (avec la porte du four, le fer à repasser etc.....)

Sur une petite surface corporelle : un doigt, le bout du nez (par exemple) : appliquez 2 à 3 gouttes HE pures, plusieurs fois.

Si la surface corporelle est étendue : le dos, le mollet (par exemple) nous diluerons l'HE dans de l'HV, pour mieux diffuser l'HE à travers la peau

→ Effet antalgique immédiat *Effet antalgique ET analgésique !*

→ Effet réparateur

Pour les mycoses

Pied d'athlète : mélanger HE Lavande aspic avec un peu de crème (celle de votre choix) puis appliquer ce mélange entre les orteils, là où la peau souffre.

Dans ce cas, il est préférable d'utiliser de la crème, comme « véhicule » (et non de l'HV), car la crème permettra peut-être davantage le contact prolongé.

Appliquez ce mélange effectué extemporané sur une peau propre et sèche.

Sphère gynécologique :

- Mettre 2 gouttes HE Lavande aspic dans le creux de la main avec le gel douche et se laver avec
Si possible garder en contact un petit peu avant de rincer

Rincer

→ Effet apaisant garanti → Effet traitant sur le candida albicans

- Ou Mettre 2 gouttes HE Lavande aspic dans un petit peu d'huile végétale de Millepertuis (par exemple : si vous l'avez fait vous-mêmes, vous en avez chez vous) puis badigeonner les muqueuses.

Ceci 2 fois / jours sur des muqueuses propres et sèches.

→ Effet apaisant garanti → Effet traitant sur le candida albicans

A propos des piqûres d'animaux venimeux :

HE Lavande aspic possède cette propriété d'être anti toxique pour les piqûres d'animaux venimeux
Elle limite (en ralentissant) la propagation du venin dans l'organisme.

Dès morsure ou piqûre, appliquer 1 goutte pure dessus toutes les 5 mn pendant 30 mn

Et après avoir appliqué la 1^{ère} goutte, appelez les secours, bien sûr !!!

Cette HE est antalgique et même analgésique

Y penser donc pour toutes les piqûres qui font mal : les moustiques, taon etc.....

→ Effet apaisant garanti.

Pour l'ORL : surtout les bronchites, sinusites, otites ; notamment pour les enfants

HE Lavande aspic contient une molécule : le 1,8 cinéole, qui est compétente pour fluidifier les sécrétions catarrhales et mieux les évacuer (expectorante), surtout pour les enfants.

Diluer 2 gouttes HE Lavande aspic dans un peu d'HV et appliquer ce mélange en regard de l'organe cible :

- sur le thorax, en regard des bronches, si bronchite
- derrière les oreilles, si otite
- en haut du front et sur la nuque, si sinusite

HE Lavande aspic est très bien tolérée par voie cutanée

Elle est régénératrice cutanée !

Evidemment, pour un adulte, il sera préférable de sélectionner une autre huile essentielle qui contient du 1,8 cinéole en plus grande quantité : HE Eucalyptus radié ou HE Ravintsara (*par exemple*) mais pour les enfants, elle est indiquée ET si vous n'avez rien d'autre : utilisez là.

Pour ce qui est ORL ET pour les enfants, c'est la voie cutanée qui est la plus adéquate (de préférence diluée avec un peu d'huile végétale).

Son action anti virale

HE Lavande aspic a une action antivirale importante et intéressante, surtout pour son application chez les enfants.

Par ex : une gastro entérite

Souvent, on ne sait pas quoi faire

L'administration de médicaments par la bouche est exclue (vomissements) et les suppos aussi (diarrhées)

Penser à HE Lavande aspic : masser doucement le ventre et le bas ventre avec 2 à 3 gouttes (*Diluées dans un peu d'HV pour bien appliquer les gouttes d'HE*)

Autre ex : un souci ORL qui arrive d'un coup

Dans le doute d'un virus qui se met à « frapper », penser à HE Lavande aspic

- 2 gouttes en haut du dos **OU** 2 gouttes sur la poitrine
(*Diluées dans un peu d'HV pour bien appliquer les gouttes d'HE*)

Une valeur sûre !

HE Lavande aspic est tellement complète dans sa panoplie de propriétés, que c'est l'HE à mettre dans le bain des enfants. Régulièrement. Hebdomadairement par ex.

Précautions :

HE Lavande aspic contient très très peu de camphre. Le pourcentage de cette molécule est normalement toujours assez bas pour ne pas la proscrire chez les enfants.

Vigilance cependant chez les personnes épileptiques

Comme dit l'adage : dans le doute, abstiens-toi.....

HE déconseillée chez la femme enceinte, par principe de précaution, idem pour toutes les HE

Scan issu de « Soigner ses enfants avec les Huiles Essentielles » de Danièle Festy
édité en 2019 aux éditions Leduc :

Mes 25 huiles essentielles préférées pour soigner les enfants

Lavande aspic le réflexe antibrûlure & piqûre d'insecte *Lavandula latifolia spica*

Comme son nom l'indique, la lavande aspic est incontournable dès qu'il y a eu une **piqûre**, aussi bien d'insecte que d'autres animaux (méduses...). Elle est également fabuleusement apaisante en cas de **brûlure**, même sévère.

En hiver, elle rend aussi de grands services. Très bonne expectorante et viricide (qui tue les virus), c'est un anti-infectieux général. Elle est tout particulièrement recommandée dans les rhinopharyngites de l'enfant, car fort bien tolérée tant en inhalations qu'en applications sur la peau.

Remarque : indispensable en vacances l'été, elle doit figurer en bonne place dans la trousse d'aromathérapie familiale, surtout si vous avez un jardin et un barbecue !

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- **Rôle détoxifiant** de tout ce qui est « anti-naturel ». On dit que « *L. spica* gomme les taches ».
- **Cicatrisante: brûlures sévères en 1^{re} intention + + + +**. Piqûres de guêpes, vives, méduses, scorpions, serpents. Plaies, ulcères, escarres, psoriasis
- **Expectorante et mucolytique**: toux quinteuse + + +
- Anti-infectieux doux (staph doré), immunostimulant, **virucide + + +**, fongicide. **Otites**, sinusites, bronchites, infections catarrhales et **ORL + + +**. Zona, herpès labial et génital, mycoses: pieds d'athlète
- Antalgique + +, anti-inflammatoire. Névralgies dentaires, céphalées, névrites
- Rhumatismes infectieux (RAA), arthrose
- Léger emménagogue
- Tonicardiaque

Surtout utilisée par voie cutanée + + + +, l'HE de *L. spica* peut également s'administrer par voie orale et sublinguale + +, rectale + + +, respiratoire + + +, olfactive + +, vaginale + + +.

CONTRE-INDICATIONS: aucune connue aux doses physiologiques. (Surtout HE d'origine française). Pour rappel, en fonction de l'origine de l'HE, la toxicité latente des cétones doit être sous-estimée ici (neurotoxicité et action abortive rendent contre-indiquée cette HE, par prudence, chez la femme enceinte ou allaitante, de même que chez l'enfant en bas âge).

Compréhension des différentes HE Lavande

HE Lavande vraie <i>Lavandula officinalis</i>	HE Lavande aspic <i>Lavandula spica</i>	HE Lavandin <i>Lavandula burnatti</i> <i>Lavandula hybrida</i>
<p>Lavandula angustifolia ssp angustifolia</p> <p><u>Molécules dominantes</u> : Linalol Acétate de linalyle</p> <p>Plusieurs appellations pour la lavande vraie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavande angustifolia • Lavande officinale <p>C'est la plus utilisée et la plus courante.</p> <p>Considérée comme une « panacée universelle ».</p> <p>HE qui agit principalement sur les émotions</p>	<p>Lavandula spica ou Lavandula latifolia</p> <p><u>Molécules dominantes</u> : Linalol 1,8 cinéole Camphre</p> <p>Aussi appelé « lavande sauvage » ou « lavande à camphre ».</p> <p>Antalgique et analgésique très apaisante.</p> <p>Très efficace sur les brûlures.</p> <p>Agit avec une très grande efficacité pour les piqûres d'animaux venimeux.</p> <p>HE Antifongique</p> <p>HE Régénérante cutanée</p> <p>HE Cicatrisante + + + +</p>	<p>Lavandin super acétate ou Lavandula burnatti clone super</p> <p><u>Molécules dominantes</u> : Linalol Acétate de linalyle Camphre</p> <p>C'est une hybride. <i>Ce qui la différencie des autres lavandes.</i></p> <p>C'est une lavande anti-inflammatoire pour les crampes et contractures musculaires.</p> <p>On l'utilisera souvent dans les mélanges pour décontracter les muscles à cause de sa fragrance et de son efficacité.</p>

Énergétiquement :

L'huile essentielle de Lavande aspic, comme toutes les autres huiles essentielles de Lavande (*lavande vraie ou lavandin*) porte la signature énergétique de « la guérisseuse ».

Tout simplement car cette huile essentielle agit sur de nombreux domaines. Tout comme l'huile essentielle de Lavande vraie (ou fine), on dit d'elle qu'elle est une panacée (= remède universel).

Dans « Les huiles essentielles pour les nuls » de Elske Miles, elle écrit à propos de la signature énergétique de l'huile essentielle de Lavande aspic : « L'antidote ».

Certainement à cause de son rôle anti toxique sur les piqûres d'animaux venimeux.

Abréviations :

HE = Huile essentielle HV = Huile végétale

AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire CI =Contre-indication