

FLEURS DE LAVANDE

Une alliée naturelle pour se détendre

Découvrez la Lavande

Originaire des coteaux ensoleillés de Méditerranée, la lavande prospère sur les sols calcaires jusqu'à 1800 m d'altitude. Avec plus de 100 variétés différentes, cette plante emblématique tire son nom du latin *lavare* (laver), évoquant son usage comme parfum dans les bains.

Les bienfaits reconnus

S'appuyant sur les usages traditionnels de plus de 30 ans et les recherches scientifiques, les autorités de santé européennes et mondiales ont validé les bienfaits suivants pour les [Fleurs de Lavande](#) :



En interne (par voie orale)

- **Anxiété** : Réduit l'agitation, le stress léger, atténue les manifestations physiques et psychologiques de l'anxiété (état de stress permanent) chez les adultes et les enfants (Commission E, Agence française du Médicament, OMS, ESCOP, EMA, HMPC).
- **Sommeil** : Réduit l'insomnie passagère (Commission E, OMS, ESCOP, EMA, HMPC).
- **Confort digestif** : Soulage les troubles de l'estomac et des intestins d'origine nerveuse, comme les gaz et ballonnements et les irritations (OMS, ESCOP, Commission E).

En externe (en usage local)

- **Soin de la peau** : Sous forme de compresse, favorise la cicatrisation des petites plaies, brûlures superficielles, érythèmes solaires et fessiers après nettoyage (Agence française).
- **Hygiène buccale** : Rafraîchit et purifie grâce à des bains de bouche (Agence française).
- **Respiration facilitée** : En inhalation, aide à libérer le nez bouché pour apaiser les rhumes (Agence française).
- **Détente et circulation** : Améliore la circulation sanguine et procure une relaxation profonde ajoutée dans un bain (Commission E, OMS, HMPC).

Sécurité et précautions

- **Contre-indications** : Aucune connue.
- **Effets indésirables** : Aucun signalé.
- **Précautions** : Éviter les bains complets en cas de problèmes cardiaques, de fièvre ou de plaies ouvertes. Non recommandé pour les enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes (par manque d'études).

Portrait botanique

Nom latin : *Lavandula angustifolia* Miller

Noms communs : Lavande officinale, Lavande vraie, Garde-robe

Allemand : Lavendel – Anglais : Lavender

Famille botanique : Lamiacées

Partie utilisée : Sommités fleuries

NEWSLETTER



En vous inscrivant à ma Newsletter, vous accédez à des informations supplémentaires sur les plantes médicinales avec les modes d'emploi détaillés, des bonus exclusifs, les recherches réalisées, et des invitations prioritaires à mes ateliers en ligne.

Inscrivez-vous maintenant pour ne rien manquer
et cultivez votre bien-être naturellement.



[Je m'inscris à la Newsletter](#)

*Les informations transmises ont pour but de vous présenter
le potentiel des plantes médicinales, mais elles ne remplacent pas
l'avis d'un professionnel de santé, ni un traitement.*

Sources publiques :

Commission E (1984, 1990), Agence française du médicament (1998), OMS (Vol. 3, 2007), ESCOP (2009), EMA (2009, 2021), HMPC (2012, 2021).