



LAVANDE OFFICINALE

Nom latin : *Lavandula angustifolia*

Famille : *Lamiaceae*

Origine : Bassin méditerranéen

Partie utilisée : Fleurs

Usages médicaux

Par voie orale, la lavande officinale facilite l'endormissement, et soulage les symptômes de stress.

En usage externe, elle est antiseptique, cicatrisante, antalgique et permet de traiter les petites inflammations de la peau, mais aussi l'eczéma, l'acné, les brûlures légères, le psoriasis et les piqûres d'insectes.

Son huile essentielle issue des sommités fleuries est utilisée comme apaisant, antidépresseur, relaxant et sédatif.

Toxicité et précautions d'emploi

Elle peut être neurotoxique si elle est ingérée en grande quantité. Elle ne peut pas être utilisée par les personnes utilisant des traitements anticoagulants. Son huile essentielle est déconseillée chez les femmes enceintes et les jeunes enfants.

Anecdote

La lavande est très mellifère et attire fortement les insectes nectarivores, dont de nombreuses abeilles.

