

# C'EST MALIN

POCHE

DANIÈLE FESTY CATHERINE DUPIN

# LA LAVANDE

VIE QUOTIDIENNE



**Huile essentielle, fraîche ou séchée,**  
découvrez les incroyables vertus de cette fleur  
pour la beauté, la santé, la maison...

# LA LAVANDE



La lavande cache bien son jeu : on l'adore pour ses jolies fleurs et son parfum d'été mais c'est aussi un cocktail détonant de propriétés thérapeutiques et cosmétiques !

**Découvrez dans ce livre :**

- **Les meilleurs rôles de la lavande :** fleurs fraîches, séchées, huile essentielle, hydrolat... qui fait quoi ?
- **Les miracles qu'elle fait dans la maison :** désodorisant écologique spécial toilettes, lingette adoucissante pour le linge, chasse-insecte de la cave au grenier...
- **Ses bienfaits pour la santé et la beauté :** elle soigne en douceur et profondeur (crampes, eczéma, acné, déprime...) et embellit (massage tonus, soin pour pieds fatigués, après-soleil...).
- **Son grain de folie à glisser dans l'assiette :** crème brûlée, sirop, miel... parfumez vos recettes !

## LE SOLEIL DE PROVENCE À LA MAISON !

**Danièle Festy** a longtemps été pharmacien d'officine. Elle est auteure de best-sellers comme *Ma bible des huiles essentielles* ou *Guide de poche d'aromathérapie* (Leduc.s Éditions).

**Catherine Dupin** est mère de quatre enfants et fine cuisinière. Elle a également écrit *Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles* avec Danièle Festy.

ISBN 979-10-285-1017-6

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



**6 euros**

Prix TTC France

RAYON : VIE QUOTIDIENNE

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

**C'EST MALIN**  
**POCHE**

DANIÈLE FESTY CATHERINE DUPIN

# LA LAVANDE

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

DE CATHERINE DUPIN, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes petites recettes magiques acido-basiques*, avec Anne Dufour, 2018

*Se soigner avec les jus détox, c'est malin*, avec Anne Dufour, 2018

*500 recettes détox*, avec Anne Dufour, 2018

*Opération antistress, c'est malin*, 2015

DE DANIELÈ FESTY, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Ma bible des huiles essentielles*, 2018

*Mes meilleures tisanes aromatiques*, 2018

*Ma bible du confort digestif*, 2018

*Les 6 huiles essentielles indispensables, c'est malin*, 2017

Découvrez la bibliographie complète de Danièle Festy sur :

[www.editionsleduc.com/daniele-festy](http://www.editionsleduc.com/daniele-festy)

### REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)

sur notre page Facebook : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)



Ce livre est la nouvelle édition de l'ouvrage du même titre, paru en 2012.

Maquette : Nordcompo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1017-6

ISSN : 2425-4355

# Sommaire

Introduction.....	5
La lavande dans tous ses états.....	7
La lavande dans la maison.....	31
La lavande top chef!.....	55
En bonne santé grâce à la lavande (par Danièle Festy) .....	67
Lavande maligne pour beauté fatale et massages bien-être .....	155
Table des matières.....	185

### **Pour bien se comprendre**

HE = huile essentielle

HV = huile végétale

HA = hydrolat

c. à café = cuillère à café

c. à soupe = cuillère à soupe

### **Mise en garde**

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.

# Introduction

Une légende raconte qu'un jour, la très jolie fée Lavandula aux yeux bleus, née parmi les lavandes sauvages de la montagne de Lure, dans les Alpes-de-Haute-Provence, feuilletait son cahier de paysages afin de trouver un domaine où s'installer. À la page de la Provence, la fée se mit à pleurer en voyant ces terres tristes et incultes, et ses chaudes larmes couleur de lavande vinrent tacher la page ouverte. Désespérée par sa maladresse, elle tira un grand pan de ciel bleu sur la page tachée. C'est depuis ce jour que la lavande pousse, dit-on, en champs mauves ondoyants.

Sèche tes larmes, fée Lavandula, et vois dans ce livre tout le bonheur que tu procures avec ton or bleu provençal! Vois comme la lavande ne

fait pas qu'enchanter les vallées proches du mont Ventoux, mais comme elle protège, guérit et favorise le bien-être! Vois comme elle remplace les parfums trompeurs des dieux de la pétrochimie et apporte aux humains des solutions naturelles pour se protéger des bactéries. Mais aussi pour entretenir leur foyer, mettre du soleil dans leur linge, éloigner les insectes piqueurs. Et même faire «chanter» les cigales dans leur assiette!

6

Vois tous les trucs malins que la lavande révèle dans ce petit livre. En apportant une solution douce à chaque agression, elle continue de veiller sur les humains et leur planète bleue... lavande.



# La lavande dans tous ses états

### **Les fleurs fraîches : un petit coin de Sud au balcon !**

On la connaît sillonnant la Provence en vagues mauves duveteuses, mais la lavande sait se montrer docile pour l'élevage en pot. Docile ne veut pas dire kamikaze, il lui faut un endroit ensoleillé, où la température ne descend pas en dessous de  $-10^{\circ}\text{C}$  (amis de la Petite Sibérie, dans le département du Doubs, tournez-vous vers des plantes moins méditerranéennes) et, surtout, sec.

Ensuite, c'est tout simple :

- Par un beau jour de printemps, choisissez chez votre pépiniériste préféré une lavande pas trop grosse (elle s'épanouira sur place) en godet

ou container plastique. Prévoyez un pot deux fois plus grand que la motte et impérativement percé dans le fond pour évacuer le trop-plein d'eau, ennemi juré des racines de la lavande.

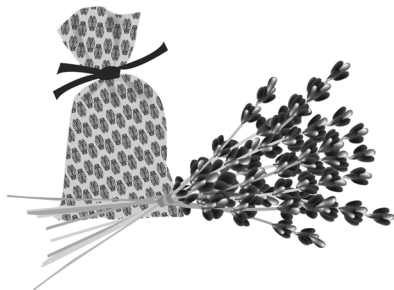
- Ramollissez la motte en la faisant tremper dans de l'eau, puis démêlez délicatement les racines ; coupez un peu celles qui dépassent trop.
- Versez un tapis de terreau mélangé à du sable à gros grains et à de la terre de bruyère dans le fond du pot, placez la motte au centre, répartissez le terreau autour des racines et tassez bien avec le plat de la main. Comme toujours lors d'une plantation ou d'un rempotage, arrosez copieusement.
- Pour profiter encore de longues années de votre lavande, une petite coupe est salutaire : elle ne multipliera pas les fleurs, mais évitera que la tige de la lavande ne durcisse trop et se dégarnisse. À la fin de la floraison, jouez les « Edward aux mains d'argent » à coups de sécateur : coupez les tiges florales et donnez une forme arrondie au buisson.
- N'arrosez que lorsque la terre est vraiment très très sèche.

## Les fleurs séchées : l'été toute l'année

C'est moi qui l'ai fait !

En bouquets, en fuseau, nichées dans de petits sacs ou coussins, les fleurs de lavande séchées vous rappelleront l'été jusqu'à son retour. De temps en temps, on presse vite fait le petit sac (fuseau, coussin) pour le « recharger » en odeur ; on dépoussière les bouquets au sèche-cheveux et on profite à plein de la douce odeur de propre dans le linge et toute la maison... à condition de suivre ces conseils.

- Un beau matin du mois d'août, coupez les tiges coiffées de fleurs et réunissez-les en bouquet (mieux vaut plusieurs petits qu'un gros, pour un séchage optimal).



- Une fois liés, placez les bouquets tête en bas de préférence à l'abri de la lumière naturelle et surtout dans un endroit aéré – la lavande déteste l'humidité et entreposée dans un lieu confiné, elle risque de moisir à la vitesse grand V. Rien pour les suspendre? Posez les bouquets bien à plat, mais pas directement au sol; sur un treillis ou une grille, toujours pour laisser circuler l'air et éviter la moisissure.
- Au bout de quelques semaines – le test : les tiges sont très craquantes –, vous pouvez égrener les bouquets par exemple pour confectionner des petits sacs « Sentbon », ou bien les regrouper pour faire une belle brassée de lavandes séchées à disposer dans un vase ou une corbeille.

### **Travaux pratiques : un petit sac Sentbon express**

Vous avez certainement des chutes de tissu, des serviettes à thé dépareillées ou des mouchoirs anciens chinés! Et pourquoi pas une taie d'oreiller du lit de bébé? Réunissez les quatre coins du morceau d'étoffe, glissez les grains de lavande séchée au milieu, puis fermez le tout avec un ruban, du bolduc, du raphia, du tulle... Si vous craignez que le sac Sentbon se vide de son précieux contenu, faites quelques petits points de couture pour le fermer. À glisser sans modération dans le linge en attente de repassage, le linge sale, les draps propres, etc.

### Déodorant officiel du XVIII<sup>e</sup> siècle

Peu de temps avant la découverte des microbes par Pasteur (1885), l'hygiène, qui se concentrait jusque-là sur la propreté du linge, s'intéresse à celle du dessous. On voit alors apparaître des petits sachets de senteurs, faits de tissu, remplis de poudre de violette, de civette ou de lavande : placés sous les aisselles et sur les hanches, on glisse ces coussinets dans les plis des robes et les revers de pourpoints.

## L'huile de fleur de lavande : à masser et à manger

Voici deux recettes faciles à réaliser et qui vous feront du bien et du bon. La star est bien évidemment la lavande, qui dans un cas délassera votre corps et dans l'autre réveillera vos papilles.

### Huile de massage

- Remplissez un flacon de 250 ml aux trois quarts avec une huile végétale : olive, tournesol, pépins de raisin... Celle d'amande douce est parfaite, mais peut revenir cher quand on devient accro à ce massage. L'huile de noisette

est également formidable, plus fluide que l'huile d'amande douce, mais encore plus chère.

- Ajoutez 2 c. à soupe de fleurs de lavande à l'huile, rebouchez et laissez macérer 3 jours à température ambiante – près d'une source de chaleur, c'est mieux et au soleil, c'est idéal.
- Filtrez à l'aide d'une passoire (un filtre à café ou une feuille d'essuie-tout enroulée en cône), puis reversez votre huile de massage parfumée dans le flacon.
- Si vous n'avez personne sous la main pour vous masser, consolez-vous en versant quelques gouttes de votre huile sur un gant de toilette que vous passerez sur votre corps : votre peau s'en gorge, vous vous délasserez...

## Huile de table

L'huile aromatisée à la lavande est très parfumée, vous l'utiliserez parcimonieusement (quelques gouttes pour fleurir une salade de tomates, un plat de poisson, une poêlée d'artichauts violets...) : une bouteille d'huile d'olive de 25 cl suffira donc pour cette recette.

- Videz l'huile d'olive dans une casserole.
- Glissez 3 branches de fleurs de lavande fraîches ou séchées dans la bouteille d'huile vide,

au besoin en coupant les tiges, de façon à ce qu'elles ne dépassent pas du goulot.

- Faites chauffer l'huile; dès qu'elle atteint 80°C (thermomètre de cuisine conseillé), retirez-la du feu et versez-la dans la bouteille, sur les fleurs de lavande. Rebouchez la bouteille.
- Au bout d'une semaine, votre huile aromatisée maison est prête, il ne vous reste plus qu'à la filtrer et à filer en cuisine!



## **L'huile essentielle de lavande officinale (ou lavande vraie) : polyvalente**

14

La lavande officinale, malgré son nom qui sent la pharmacie, est tout bonnement celle que l'on voit galoper en volutes mauves entre Ventoux et Luberon, Drôme provençale et Haut-Vaucluse, Baronnies et Verdon. Tout à la fois label de la Provence et « or bleu » recherché par les plus grands parfumeurs, elle agite ses longues tiges bleutées de mi-juin à fin août entre 500 et 1 200 m d'altitude. L'huile essentielle (HE) qui en est extraite par distillation est jaune très clair, presque incolore et il faut 100 kg de fleurs de lavande pour obtenir  $\frac{3}{4}$  de litre d'huile essentielle. En aromathérapie, c'est une panacée à elle toute seule, tant elle traite les maux les plus courants et les plus variés, même les plus incommodes. En cosmétique, elle était à l'honneur chez les Romains et reprend aujourd'hui du galon, portée par l'engouement retrouvé pour les produits « nature ». Même succès pour l'entretien de la maison, car elle nous permet de confectionner nos propres détergents, l'adoucissant pour le linge ainsi que mille et une trouvailles qui vous attendent dans les pages suivantes. En cuisine,



elle vient caresser nos papilles avec sa fragrance à la fois douce et acidulée.

## Sa carte d'identité

**Noms français :** lavande vraie, lavande officinale, lavande fine.

**Noms latins :** *Lavandula angustifolia*, *Lavandula officinalis*, *Lavandula vera*.

**Famille :** Lamiacées.

**Partie de la plante distillée :** sommités fleuries.

**Caractères organoleptiques :** liquide limpide, jaune pâle. Odeur suave et herbacée parfois un peu âcre (Bulgarie).

**Principaux constituants biochimiques :** linalyle (acétate) (45 %), linalol (35 %), terpènes (5 %), coumarine (0,2 %).

## Ses spécialités santé et beauté

- Calmante, sédatrice, antispasmodique, décontractante nerveuse (insomnie, nervosité, migraine, vertiges...).
- Anti-inflammatoire, antalgique.
- Anti-infectieuse et cicatrisante cutanée (plaie, ulcère, brûlure, irritation, dermatose infectieuse ou allergique... elle détruit même le staphylocoque doré).

- Décontractante musculaire (crampe, contracture...).
- Hypotensive et régulatrice cardiaque (palpitations, hypertension, troubles du rythme...).
- Anticoagulante légère, fluidifiante (œdème, phlébite, artérite...).
- Elle facilite la digestion en augmentant la sécrétion gastrique (estomac).
- Elle améliore la motricité intestinale (progression des aliments dans le tube digestif).
- Elle stimule l'élimination par les urines (diurétique).
- Elle est sudorifique.
- Elle apaise la peau irritée, le cuir chevelu qui démange.

### Ses spécialités entretien de la maison

- Elle distille son parfum dans le linge, les armoires, les chaussures et toutes les pièces de la maison.
- Comme toutes les huiles essentielles, elle n'est pas grasse et ne tache pas. Essayez, si vous n'y croyez pas : versez quelques gouttes d'huile essentielle sur un tissu ou un papier, le lendemain, zéro trace.

## Ses spécialités en cuisine

- Égaye à merveille des salades de fruits jaunes (pêches, abricots, figes...).
- Parfume délicatement les viandes blanches comme le porc.
- Apporte une touche d'originalité aux desserts (crèmes desserts, sorbets...).
- Se marie volontiers avec de nombreux fruits dans les confitures.
- Tentez la réalisation de sorbets ou chantilly surprenants!

## Ses modes d'utilisation

### Voie orale

La voie orale peut être choisie pour la plupart des troubles nerveux. Mais généralement l'appliquer sur la peau et la respirer suffisent.

### Voie cutanée

C'est la voie d'administration royale pour la lavande. On dirait que cette huile essentielle a été conçue pour ça! Très sûre d'emploi, elle peut s'appliquer pure sur la peau, même directement sur une plaie ou une brûlure.

Les allergies sont très rares et imputables le plus souvent à une huile essentielle de mauvaise qualité, rectifiée, coupée, falsifiée, pire : synthétisée!

### **Voie respiratoire**

Elle est vivement recommandée car très efficace pour assainir l'atmosphère, en cas de pathologie respiratoire, et pour soulager des troubles nerveux, calme les angoisses ou induit le sommeil par exemple.

18

## **L'hydrolat de lavande vraie : une eau florale essentielle**

Bien moins concentré que l'huile essentielle, l'hydrolat reste très actif en matière de santé et de bien-être. Tour à tour bain de bouche, eau de toilette apaisante et purifiante, produit domestique parfumant, il fait aussi son top chef dans les desserts.

L'hydrolat de lavande, appelé aussi «eau florale de lavande», ou «eau de lavande», est recueilli en même temps que l'huile essentielle de lavande, par distillation à la vapeur d'eau. Le

processus (que certains qualifient d'art) demande patience et douceur et passe par un appareil bien connu sous le nom d'alambic. C'est à la sortie de cet alambic que se trouve un essencier qui permet d'obtenir deux produits : l'huile essentielle, concentrée à la surface, et en dessous l'hydrolat, qui correspond à l'eau de distillation.

## Sa carte d'identité

L'hydrolat de lavande vraie, dit aussi « eau florale », possède les mêmes principes constituants biochimiques, la même identité que l'huile essentielle de lavande vraie. Pour en connaître les détails, reportez-vous à sa carte d'identité (p. 15).

19

## Ses spécialités santé et beauté

- Nausées de la femme enceinte.
- Hypotenseur : il abaisse la tension artérielle.
- Rafrâchissant et purifiant, il élimine la mauvaise haleine et limite l'apparition d'aphtes.
- Astringent, c'est un excellent tonique pour toutes les peaux.
- Purifiant, il nettoie et aseptise la peau et les cheveux.

- Apaisant, il calme les rougeurs, les coups de soleil, les démangeaisons et les irritations.

## Ses spécialités entretien de la maison

- Doué pour assainir la maison et les animaux domestiques, il repousse tiques, moustiques et puces.
- Parfume agréablement le linge.

20

## Ses spécialités en cuisine

- Il apporte son parfum délicatement fleuri aux salades de fruits.
- En un geste, il aromatise les boissons, de la limonade glacée aux infusions.

## Ses modes d'utilisation

### Voie orale

Par voie orale, l'hydrolat de lavande vraie s'occupe des tensions nerveuses (stress, colère, agitation...) et abaisse la tension. Les bains de bouche sont très efficaces pour soigner les muqueuses agressées (aphtes, brûlures, lésions...).

## Voie cutanée

C'est la voie d'administration royale pour la lavande. L'hydrolat purifie, tonifie et calme à la fois les peaux les plus sensibles.

Lavande aspic, lavandin... : les cousines de la lavande vraie n'ont pas sa polyvalence, mais elles excellent dans des missions pointues.

## L'huile essentielle de lavande aspic : antipiques et antibrûlures

La lavande aspic tient son nom de la vipère aspic qui, comme elle, est friande de garrigues écrasées de soleil et parce qu'elle apaise toute brûlure ou morsure de serpent. Elle pousse à l'état sauvage dans le sud de la France, mais est bien plus répandue encore en Espagne, au Portugal et en Afrique du Nord. Un peu plus haute sur pattes que sa consœur officinale, elle est moins montagnarde : on ne la croise guère au-delà de 80 m d'altitude. Elle fleurit jusqu'à fin août (récolte la plus tardive de toutes les lavandes). Son odeur fortement camphrée est moins fine que celle

de la lavande vraie : la raison pour laquelle les parfumeurs la boudent et que les spécialistes en aromathérapie l'adulent. Elle sent certes moins bon, mais soigne mieux que les autres lavandes les agressions de la peau à traiter d'urgence.

## Sa carte d'identité

22

**Nom français :** lavande aspic.

**Noms latins :** *Lavandula latifolia spica*, *Lavandula latifolia cineolifera*.

**Famille :** Lamiacées.

**Partie de la plante distillée :** sommités fleuries.

**Caractères organoleptiques :** liquide limpide, incolore à jaune pâle. Odeur goménolée, mentholée et camphrée.

**Principaux constituants biochimiques :** 1-8 cinéole (35 %), alcools (30 %), camphre (taux variable).

### Cocorico !

L'huile essentielle de lavande aspic française est incontestablement de bien meilleure qualité que celles d'Espagne, du Portugal ou du Maroc car elle ne contient que 10% au maximum de camphre (un principe actif potentiellement toxique) contre jusqu'à 50% pour les autres.



## Ses spécialités santé et beauté

- Brûlures, même sévères.
- Morsures d'animaux venimeux (serpents).
- Piqûres d'animaux (guêpes, méduses, scorpions).
- Elle stimule l'immunité.
- Excellente fongicide (antichampignon), elle s'attaque au *Candida albicans*. Pensez-y si vous souffrez de mycose, qu'elle soit dermatologique, gynécologique ou digestive.
- Elle redonne du tonus lorsqu'on se sent dépressif, déprimé ou simplement fatigué nerveusement.
- C'est un cicatrisant cutané exceptionnel.
- Elle est moins antibactérienne que sa cousine *Angustifolia* (la lavande vraie), mais reste appréciable dans ce domaine.



## Ses spécialités entretien de la maison

- Elle combat les bactéries, les virus et les mites.
- Sa bonne odeur de propre assainit l'air ambiant.

## Ses modes d'utilisation

### Voie orale

24

Ce mode d'utilisation peut être recommandé pour les infections bactériennes ou virales, digestives ou buccales. Comptez 2 gouttes pures sous la langue, ou diluées dans du miel ou de l'huile d'olive, 3 fois par jour pendant 5 à 6 jours.

### Voie cutanée

C'est la voie d'administration royale pour traiter en urgence toute brûlure domestique ou solaire, toute piqûre d'insecte ou morsure animale. Appliquez 1 à 3 gouttes pures sur la peau, 3 à 6 fois à 15 minutes d'intervalle et le plus rapidement possible.

De même, 2 à 3 applications quotidiennes peuvent soulager une douleur rhumatismale ou une névralgie.

## **L'huile essentielle de lavandin (ou lavandin super) : amie des muscles relax, ennemie n° 1 des poux**

Né il y a une petite centaine d'années du croisement de la lavande vraie et de la lavande aspic, le lavandin ne se trouve jamais à l'état sauvage, il ne se reproduit que par bouture. Il est plus volumineux que ses « mères » et s'épanouit aussi bien en plaine qu'à 900 m d'altitude. C'est la lavande la plus productive en huile essentielle et la moins chère à cultiver, ce qui explique son omniprésence dans les savons, les détergents et autres parfums industriels. Il n'y a pas si longtemps, l'huile essentielle de lavandin était utilisée dans les hôpitaux et cliniques vétérinaires pour ses propriétés aseptisantes. Mais elle n'intéresse pas les parfumeurs qui ne voient en elle qu'une pâle copie de la lavande vraie avec un parfum deux fois moins fin.



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**La lavande, c'est malin**  
Danièle Festy et Catherine Dupin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC.S  
PRATIQUE