

# HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE VRAIE OU FINE

L'huile essentielle de Lavande Vraie ou Fine est fortement concentrée en linalol et acétate de linalyle notamment. Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- **Spasmolytique, Décontractant Musculaire +++** (linalol, terpinène-4-ol, acétate de linalyle) : l'huile essentielle de Lavande Vraie permet de lutter contre les spasmes musculaires digestifs ou respiratoires : elle calme les contractions involontaires des muscles.
- **Calmant, Sédatif +++** (linalol, acétate de linalyle) : l'huile essentielle de Lavande Vraie favorise une attention et une concentration soutenues. Elle va aussi favoriser un sommeil réparateur et aider à la gestion du stress.
- **Antalgique +++** (linalol, acétate de linalyle) : par l'action du linalol et de l'acétate de linalyle, cette huile essentielle aide à diminuer la douleur en inhibant la sécrétion des molécules qui sont responsables de sa transmission.
- **Vasodilatateur, Hypotenseur +++** (linalol, esters monoterpéniques) : l'huile essentielle de Lavande Vraie réduit considérablement les problèmes cardiovasculaires, et plus particulièrement les problèmes de bradycardie.
- **Tonique Cardiaque +** : cette huile essentielle favorise le bon fonctionnement du coeur à plus forte dose.
- **Carminatif ++** (esters monoterpéniques) : l'huile essentielle de Lavande Vraie favorise l'évacuation des gaz et calme les spasmes intestinaux.
- **Antifongique, Anti-Infectieux ++** (linalol) : l'huile essentielle de Lavande Vraie peut être considérée comme fongistatique et fongicide ; elle va en effet détruire les champignons et empêcher leur développement.
- **Antiprotozoaire, Antiparasitaire ++** (alcools monoterpéniques) : l'huile essentielle de Lavande Vraie prévient des infections vaginales en agissant sur les Trichomonas vaginalis. Elle empêche aussi la reproduction des poux et des tiques, et les tue.
- **Cicatrisant +** (linalol, carbures sesquiterpéniques) : l'huile essentielle de Lavande Vraie a une action régénératrice de la peau.

## UTILISATEURS AUTORISÉS



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes - de 3 mois



Bébés - de 3 mois

# AUTRES PRÉCAUTIONS

**Avis médical** Les personnes asthmatiques doivent demander un avis médical avant utilisation. Bien que faisant partie des plus douces, il faut éviter l'utilisation de trop fortes quantités qui peuvent donner une inversion des effets : elle devient excitante (nervosité, insomnies).

**Application cutanée** L'utilisation en application cutanée chez bébés de plus de 3 mois et chez les personnes sensibles doit être diluée (20% d'huile essentielle dans 80% d'huile végétale).

**Contre-indications** Attention à bien distinguer l'huile essentielle de **Lavande Vraie** de l'huile essentielle de **Lavande Aspic**. Leurs répartitions biochimiques et leurs restrictions d'utilisation n'ont rien à voir ! Cette huile essentielle est à proscrire en cas **de forte hypotension**.

## Composants allergènes

L'huile essentielle de Lavande Vraie contient plusieurs composants biochimiques allergènes en forte quantité.

linalol (20 à 48%) ; géraniol ( $\leq 1,5\%$ ) ; limonène ( $\leq 1\%$ ) ; coumarine ( $\leq 0,2\%$ ).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).