



Huile essentielle de Lavande fine ou vraie

Nom latin : *Lavandula angustifolia*

Famille : Liamacées

Partie distillée : sommités fleuries

Origine : France (AOP Provence, au-dessus de 1000 m d'altitude)

Propriétés :

- apaisante ***
- antiseptique ***
- myorelaxante ***
- antispasmodique ***
- cicatrisante **
- antipoux **

Contre-indications :

Adultes : pas de contre-indications particulières sauf antécédent

Enfants : à partir de 6 kg de poids, diluée

Femmes enceintes ou allaitantes : autorisée dès le 2e trimestre en respectant les doses indiquées

	Voie orale	Diffusion	Voie cutanée
dès 30 mois		5 min /H en absence de l'enfant	diluée à 50% dans une HV*
dès 6 ans	1 gtte 2 x/jr,	5 min /H	1 à 2 gttes 3x/jr, pure ou diluée
12 à 18 ans	1 gttes 3x/jr,	5 min /H	2 à 5 gttes 3x/jr, pure ou diluée
Adultes	2 gttes 3x/jr,	15 min /H	2 à 5 gttes 3x/jr, pure ou diluée

**La panacée, l'incontournable, l'essentielle des essentielles !
Une HE bénéficiant d'une tolérance très élevée pour toute la famille**

Risques :

*Enfants dès 30 mois contre-indiquée en cas d'antécédents de convulsions

Veiller scrupuleusement aux conditions de conservation pour limiter l'oxydation !

Principales indications :

Stress, insomnies, angoisse, troubles de l'attention, palpitations

2 gttes sur les poignets ou le plexus solaire, masser délicatement
Aussi bien en diffusion, en bain aromatique (diluée dans du lait ou du gel),
en massage dans une HV d'amande douce.

Antispasmodique et décontractant musculaire

En massage sous la plante des pieds chez les nourissons et sur les poignets
ou le plexus solaire pour les jeunes filles ou femmes en période de
menstruations, appliquer localement 3 à 4 x/jr.

Brûlure, coup de soleil, plaie, allergie cutanée

Appliquer 1 à 3 gttes pures sur la zone concernée rapidement, puis ajouter la
même quantité en HV de calophylle inophyle ou une crème antiallergique
ou cicatrisante selon le cas, 3 à 4 x/jr, ne pas s'exposer au soleil !

Douleur post-césarienne

3 x/jr pur en application locale