

# LES GRANDES FAMILLES DES LAVANDES

## Histoire

Venue de l'ouest du bassin méditerranéen, la lavande était déjà utilisée par les Romains pour conserver le linge et parfumer les bains. En Provence, la lavande fut utilisée dès le Moyen Âge, pour la composition de parfums et de médicaments, mais c'est à partir du XIXe siècle que sa culture se développe.

L'essor de la production française d'huile essentielle de lavande fine est lié à l'implantation de parfumeries dans la région de Grasse. La mise en culture organisée systématique du lavandin, dans les années 1950, prendra ensuite le relais.

La culture de la lavande du Quercy apparaît également sur les derniers versants du sud-ouest du Massif central avant 1936 à Roquecor dans le Tarn-et-Garonne<sup>1</sup>. Celle-ci atteint son apogée dans les années 1950 et 1960 et seuls quelques cultivateurs perpétuent encore cette tradition.

Après plusieurs crises qui entraînent la chute de la production et une régression des cultures, les plantations sont relancées par la stabilisation des surfaces à cultiver et le développement des moyens de distillation.

De nos jours, la plus grande fête consacrée à la lavande en France est célébrée depuis près de 70 ans à l'occasion du « Corso de la Lavande » à Digne-les-Bains et s'achève par un défilé de chars décorés de lavande.



## La lavande vraie

### Lavandula angustifolia

lavande des Alpes, lavande fine. C'est la meilleure des lavandes pour la qualité de son huile essentielle. À l'état sauvage, elle pousse naturellement surtout en haute Provence, au-dessus de 700 à 800 mètres d'altitude. Robuste, elle résiste aux contraintes climatiques des montagnes sèches de la haute Provence.

C'est un arbrisseau buissonnant pouvant atteindre 0,50 m de haut.

On recense environ 4 000 hectares cultivés dans les 4 départements producteurs.

Efficace contre: insomnie, migraine, stress, excitabilité, hypertension artérielle, crampes, douleurs musculaires, brûlures, dépression, sécrétions bronchiques, digestion. Elle stimule l'élimination par les urines et par la sueur. Elle tue les insectes : antivenin, antiparasitaire, antimite.



## Lavande aspic

### Lavandula latifolia,

Par rapport à la précédente, ses feuilles sont plus larges (elliptiques) et très odorantes. La floraison est plus précoce (juin-août), et les fleurs ont une odeur très camphrée. Elles poussent à l'extrémité de tiges ramifiées, ce qui est le moyen le plus sûr de la différencier de la lavande vraie. Elle est beaucoup moins appréciée en parfumerie.

Elle possède pratiquement les mêmes vertues que la Lavande vraie.



## Le Lavandin

### Lavandula intermedia

Hybride naturel entre l'angustifolia et la latifolia, c'est la troisième des lavandes provençales. Découvert un peu par hasard, il a été cultivé à partir des années 1930. Le lavandin est aujourd'hui l'espèce la plus cultivée, car sa fleur est plus productive en huile essentielle que la lavande vraie. Son essence de bonne qualité olfactive est plus camphrée que celle de la lavande, elle est très utilisée dans la parfumerie industrielle. Au cours des années, plusieurs variétés de cet hybride ont été sélectionnées et reproduites par bouturage. Les surfaces cultivées en lavandins sont estimées à 17 000 hectares.



## Lavande stéchas - Lavande papillon

### Lavandula stoechas,

À l'état sauvage, c'est certainement la lavande dont le territoire géographique est le plus vaste (tout le pourtour méditerranéen). Mais elle n'est d'aucune utilité en parfumerie : elle sent un peu le camphre, et rien d'autre. Elle se distingue des espèces précédentes par deux caractéristiques : d'une part elle apprécie surtout les terrains siliceux, notamment le schiste; de l'autre elle possède à l'extrémité de ses épis de grandes bractées violettes, souvent plus foncées que les fleurs proprement dites. Floraison : avril-juillet.

# Macérât Vinaigré de Lavande : Assouplissant et Anti-calcaire pour le Linge

Dans un bocal propre et désinfecté déposez des fleurs de lavande angustifolia (officinale) et couvrez avec le double de vinaigre blanc. Laissez macérer au soleil le mieux exposé possible pendant 2 à 3 semaines. Filtrez, conditionnez dans un flacon ou une bouteille et ajoutez au linge comme un assouplisseur à raison d'un verre par machine.



## Macérât de Lavande : Crème anti feu et huile relaxante.

Dans un bocal propre et désinfecté déposé des fleurs de lavande angustifolia (officinale) et couvrez avec le double d'huile d'olive ou une autre huile de votre choix. Laissez macérer 2 à 3 semaines à la lumière en remuant votre macérât de temps en temps.

Filtrez, votre macérât est prêt !

Pour la crème :

**Phase huileuse :**

- 24 g de Cire émulsifiante
- + 2 cuillères. à café d'huile d'olive
- + 4 cuillères. à café beurre de Karité
- + 150 gr de Macérât de lavande
- + 45 gr de Macérât de millepertuis

**Phase aqueuse :**

- 180gr d'Eau
- + 10 gouttes d'Huile essentielle d'hélichryse
- + 10 gouttes d'Huile essentielle de Bois de rose

Conservateur = 75gouttes

Mise en pot, utilisable sous 4 mois pour des brûlures, des situations de stress avec affaiblissement moral (masser la nuque, les poignets, le dos et le plexus solaire avec cette crème)

