

LA LAVANDE

une fleur surdouée

La lavande ne se contente pas d'embaumer : elle aurait de nombreuses vertus thérapeutiques, dont certaines sont prouvées scientifiquement.

PAR ANNE FLEISCHMAN

En tisane ou en huile essentielle, la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) est une championne pour soigner petits et gros bobos. Elle peut à la fois apaiser les coups de soleil et atténuer les symptômes du stress.

La lavande aide-t-elle vraiment à se relaxer ? La lavande réduit l'anxiété et améliore la qualité du sommeil chez les adultes et les enfants, selon des dizaines d'études scientifiques. La Commission E, un conseil consultatif allemand qui fait autorité en matière de plantes médicinales, confirme son utilité contre la nervosité et l'insomnie.

Atténue-t-elle la douleur ? Oui, car elle contient de l'acétate de linalyle, une molécule aux propriétés antalgiques et anti-inflammatoires reconnues. « On peut, par exemple, détendre un muscle contracté en le massant avec de l'huile essentielle de lavande », indique Dominique Baudoux, pharmacien, aromathologue et directeur du Collège international d'aromathérapie, en Belgique. Dans le cas de maux de tête,

la lavande pourrait même exercer une double action. « Elle calmera la douleur, et si le mal de tête est provoqué par la tension nerveuse ou l'hypertension, la plante agira aussi sur sa cause en réduisant le stress ou la tension artérielle », avance-t-il. Plusieurs études ont aussi démontré son effet apaisant pendant l'accouchement, ainsi que pour calmer les douleurs menstruelles.

Peut-elle soulager les maux de ventre et d'estomac ? Il semblerait que oui. « C'est probablement lié à son côté sédatif et au fait qu'elle diminue l'intensité des spasmes », explique Alain Cuerrier, ethnobotaniste à l'Institut de recherche en biologie végétale de l'Université de Montréal. La Commission E a d'ailleurs approuvé son emploi pour traiter les ballonnements.

Et quels sont ses effets antiseptiques ? Grâce à un autre composé, le linalol, la lavande est un bon désinfectant. « Le linalol détruit les bactéries et les champignons, en plus d'avoir un effet cicatrisant », souligne Dominique Baudoux.

Massage, infusion, gélules... Que choisir ?

Tout dépend de ce dont on souffre. « Sur un coup de soleil, deux ou trois gouttes d'huile essentielle mélangées à une crème apaisante font effet rapidement. Pour les maux de ventre, on opte pour les infusions ou les gélules », indique Olivier Escudier, botaniste au Muséum national d'histoire naturelle, à Paris. Il rappelle que la lavande ne devrait jamais remplacer une ordonnance médicale en cas de maladie grave. Quant aux symptômes de stress et à l'insomnie, « l'huile essentielle en diffuseur atmosphérique fonctionne bien si le problème est léger. S'il est plus intense, un massage des tempes avec de l'huile essentielle diluée dans un corps gras permettra à la lavande de pénétrer dans la peau. Son efficacité sera donc renforcée », fait valoir Dominique Baudoux.

La lavande n'est cependant pas la seule plante à en contenir. « La plupart des huiles essentielles sont antimicrobiennes. Celle qui est fabriquée à base de thym est selon moi un meilleur antiseptique », dit Alain Cuerrier.

Quelle est la différence entre la lavande vraie et la lavande aspic, qu'on trouve aussi sous forme d'huile essentielle ?

En raison de leur composition chimique légèrement différente, les deux plantes ont chacune leurs forces. « La lavande aspic (*Lavandula latifolia*) est plus efficace contre les brûlures et comme désinfectant, alors que la lavande vraie agit davantage sur le système nerveux », précise Dominique Baudoux. Et s'il fallait n'en choisir qu'une ? La lavande vraie remporte la palme, selon les experts. ♦

Vers un médicament ? La lavande a des superpouvoirs. Pourquoi n'existe-t-elle pas sous forme de médicament ? « Les plantes renferment des centaines de substances chimiques dont chacune possède une ou plusieurs propriétés, explique le botaniste Olivier Escudier. À l'inverse, un médicament n'en contient la plupart du temps qu'une ou deux, qui ont des actions ciblées. Synthétiser toutes les molécules de la lavande dans un médicament coûterait une fortune. »