



Utiliser la
LAVANDE
apaisante contre le stress?

BAUME DE LAVANDE

INGRÉDIENTS

Huile de lavande:

25g de fleurs de lavande officinale (du jardin ou de la droguerie)
250ml d'huile végétale (p. ex. huile de colza)
1 linge de cuisine / passoire / gaze
1 petit pot à visse et 1 flacon en verre foncé

Baume de lavande:

100ml d'huile de lavande (préparée par vos sois ou achetée)
8g de cire d'abeille
1 verre résistant à la chaleur et petits pots
En option: 5 – 10 gouttes d'huile essentielle de lavande

PRÉPARATION

Huile de lavande:

1. Écraser les fleurs de lavande dans un mortier. Sans mortier, il est préférable d'écraser les fleurs avec les mains.
2. Ajouter autant d'huile végétale que nécessaire pour que les fleurs de lavande soient entièrement recouvertes par le liquide. Ne pas choisir l'huile de tournesol, sinon l'huile ne tiendra pas longtemps. À la place il est préférable d'utiliser de l'huile de colza.
3. Chauffer l'eau au bain-marie. Veiller à ce que l'eau ne soit pas plus chaude que 40°C. Placer le verre dans le bain-marie, de manière à ce que le récipient soit entièrement recouvert d'eau. Laisser infuser les fleurs pendant 4 à 5 heures.
4. Retirer ensuite le pot à vis du bain-marie. Filtrer l'huile de lavande à travers un linge de cuisine, une passoire fine ou une gaze et verser l'huile dans un flacon en verre foncé. L'huile de lavande se conserve plusieurs semaines.

Baume de lavande:

1. Mettre l'huile de lavande et la cire d'abeille dans un bocal en verre, résistant à la chaleur.
2. Placer le bocal dans une casserole et verser suffisamment d'eau dans la casserole, de sorte que le bocal soit à moitié immergé dans le bain-marie.
3. Faire chauffer la casserole et son contenu sur la plaque de cuisson. Liquéfier la cire en remuant constamment. Ensuite, verser quelques gouttes sur une assiette et laisser refroidir.
4. Lorsque la consistance est satisfaisante, il est possible d'ajouter au mélange de l'huile essentielle de lavande. Si elle est trop liquide, on ajoute encore un peu de cire d'abeille. Si elle est trop solide, il est conseillé d'ajouter un peu d'huile de lavande pour la liquéfier.
5. Verser le baume terminé dans de petits pots.



TIP:

La lavande est originaire de Provence, mais elle pousse aussi merveilleusement bien dans nos jardins. Il est préférable de récolter la lavande le matin. C'est à ce moment-là que la plante est la plus riche en huiles essentielles. Couper la lavande tout en bas de la tige et l'attacher en bouquet pour la sécher. Suspender la tête en bas dans un endroit ombragé, par exemple dans une cave sèche ou dans le grenier. Laisser sécher la lavande pendant environ une semaine.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



CONSERVATION

Le baume à la lavande se conserve plusieurs mois. La durée de conservation dépend toutefois de l'hygiène avec laquelle le baume est prélevé des petits pots. C'est pourquoi il faut toujours se laver les mains au préalable.

UTILISATION

Les homéopathes décrivent la lavande comme une plante de l'âme: elle favorise les «nouveau-tés», purifie, apaise et renforce les nerfs. La plante bleue contient des substances actives aux propriétés bienfaisantes et relaxantes. La «vraie lavande» (*Lavandula angustifolia*) contient plus de cent substances actives. D'autres espèces de lavande n'ont que peu d'effet ou sont même toxiques, comme par exemple la lavande scabieuse. Il faut donc être prudent lors de la récolte.



TIPS:

- Le bain-marie pour la préparation de l'huile essentielle de lavande peut également être faite au four. Pour cela, il suffit de remplir d'eau un récipient résistant au feu et d'y placer le pot à vis. Chauffer ensuite le four à 40°C. L'avantage de ce mode de préparation est que le bain-marie maintient exactement les 40°C.
- Déjà à l'époque des Romains, la lavande était utilisée comme additif pour le bain, ce qui lui a donné probablement son nom, car «laver» signifie en latin «lavare». Un bain relaxant, les fleurs de lavande sont entreposées dans un sachet de gaze et on laisse couler l'eau du bain dessus. Il est également possible d'ajouter une poignée de fleurs séchées dans l'eau bouillante. Laisser reposer le mélange pendant une demi-heure. Verser ensuite l'infusion dans l'eau du bain à travers une passoire.
- L'infusion de fleurs de lavande: Par tasse: Mettre 1 à 2 cuillères à café de fleurs de lavande dans 2 dl d'eau chaude et laisser infuser à couvert pendant 8 minutes.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



FLAVIA URSPRUNG