En savoir plus sur l'huile essentielle de Lavande officinale

L'huile essentielle de Lavande officinale ou de Lavande vraie est incontournable en aromathérapie, tant son spectre d'action est large et son innocuité reconnue. De nombreuses études cliniques ont en effet validé à la fois son efficacité et sa sécurité d'emploi. Dans certaines indications, elle s'est avérée très efficace.

© 2014 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés - anxiété ; défaut d'attention ; huile essentielle ; Lavande officinale ; Lavande vraie ; soin post-opératoire ; spasme ; trouble de l'humeur ; trouble du sommeil

The common lavender essential oil. The essential oil common lavender or true lavender is probably the most important in aromatherapy, its field of application is wide and its harmlessness recognised. Numerous clinical studies have validated its effectiveness as well as its security.

© 2014 Elsevier Masson SAS. All rights reserved

Keywords - anxiety; attention deficit; common lavender; essential oil; mood disorder; post-operative care; sleeping disorder; spasm; true lavender

L'huile essentielle (HE) de Lavande officinale est obtenue par distillation des parties aériennes de *Lavandula angustifolia* Miller (soit *Lavandula vera* Miller ; *Lamiaceae*) récoltées à floraison. Sa composition chimique est riche en monoterpénols et en esters terpéniques (linalol et acétate de linalyle, respectivement).

Anxiété et troubles du sommeil

◆ **Une étude clinique versus placebo et en double aveugle [1] démontre une diminution significative de l'anxiété** suite à une prise orale de 80 mg d'HE de Lavande officinale par jour (Silexan®) par 223 patients âgés de 18 à 65 ans. Pour objectiver l'efficacité après 10 semaines de traitement, le niveau de leur anxiété a été évalué grâce aux variations du *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAMA, ou Échelle d'anxiété de Hamilton). Dès la 4^e semaine, la différence entre le groupe placebo et le groupe traité s'est avérée significative. À partir de la 8^e semaine, un plateau est atteint dans le groupe placebo alors que

l'anxiété continue de diminuer dans le groupe traité. En effet, le score de HAMA subissait une diminution de 59,3 % en 8 semaines, alors que dans le groupe placebo, seuls 35,4 % de diminution sont observés.

◆ **Cette même étude porte également sur les troubles du sommeil**, conséquence très fréquente d'un état anxieux. Ces troubles ont été évalués par le *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Une amélioration de la qualité du sommeil, révélée par les valeurs du PSQI diminuées de 44,7 % après 10 semaines de traitement par prise orale d'HE de Lavande officinale, est observée alors qu'avec 10 semaines de placebo, seule une diminution de 30 % du PSQI est constatée.

◆ **Une seconde étude [2] évalue l'efficacité** de la spécialité Silexan® comparativement à celle de benzodiazépines. Soixante-dix-sept patients présentant une anxiété généralisée ont donc pris pendant 6 semaines, soit du Silexan®, soit du Lorazépam® (0,5 mg/jour). L'anxiété de base et son évolution ont été mesurées, comme dans l'étude précédente, à l'aide du score de HAMA.

L'HE de Lavande officinale s'avère être un anxiolytique aussi efficace qu'une benzodiazépine.

◆ **Parallèlement, la qualité et le temps de sommeil** induits par l'HE de Lavande officinale et le Lorazépam® ont également été comparés en utilisant un questionnaire adapté (SF-36 *Health Survey*). Une différence significative dans le temps d'endormissement a pu être observée entre les deux groupes, alors que la durée du sommeil ne varie pas (*tableau 1*).

L'HE de Lavande officinale s'avère plus efficace en ce qui concerne la qualité du sommeil et le temps d'endormissement : les patients décrivent un sommeil plus stable et de meilleure qualité, impactant de manière positive la qualité de la journée qui suit. Aucun effet indésirable n'est constaté le lendemain, comme c'est le cas avec les traitements par anxiolytiques.

Comparativement à d'autres benzodiazépines, l'HE de Lavande officinale entraîne la diminution de 16 points du score de HAMA en 10 semaines de traitement, alors que l'escitalopram et la paroxétine

Françoise

COUIC-MARINIER^{a,*}
Docteur en pharmacie

Florine HARNIST^b
Docteur en pharmacie

Annelise LOBSTEIN^c
Professeur
de pharmacognosie

^a201 bis avenue du Général-Leclerc, 54000 Nancy, France

^b15 rue Cerf-Berr, 67200 Strasbourg, France

^cFaculté de pharmacie, Université de Strasbourg, 74 route du Rhin, CS 60024, 67401 Illkirch cedex, France

Huile essentielle (HE) de Lavande officinale : quelques conseils à l'officine

◆ **Brûlures, coups de soleil, plaies, allergie cutanée** : déposer 3 gouttes pures d'huile essentielles (HE) sur la brûlure ou la zone cutanée concernée, le plus rapidement possible, puis ajouter de l'huile végétale comme celle de Calophylle inophylle (dilution 1:1) ou un baume après-soleil, une crème antiallergique, voire cicatrisante selon le cas. Ces soins doivent être renouvelés 3 à 4 fois par jour.

◆ **Stress, insomnies, avec montée de tension, palpitations** : déposer 2 gouttes sur les poignets ou le plexus solaire et réaliser un léger massage. Quelques gouttes peuvent également être déposées sur un mouchoir ou sur l'oreiller.

La diffusion ou un bain aromatique peuvent aussi être proposés en cas de nervosité excessive.

- ◆ **Poux** :
- à titre préventif, déposer 1 goutte sur le col, le bonnet ou l'écharpe de l'enfant, avant son départ à l'école. Ajouter également 30 gouttes d'HE pour 200 mL de shampoing neutre (pour toute la famille, en période d'éventuelle contamination) ou, après chaque shampoing, passer 2 à 3 gouttes d'HE dans les cheveux rincés et peignés ;
 - à titre curatif, dans une dosette de shampoing, ajouter 2 à 3 gouttes d'HE de Lavande officinale (éventuellement

additionnée de 2 à 3 gouttes d'HE de *Tea tree*), puis laver les cheveux contaminés, faire un turban à l'aide d'une serviette mouillée et frictionner la tête durant 5 minutes avant de rincer.

- ◆ **Otites** (en attendant une consultation médicale) : déposer 1 goutte d'HE de Lavande officinale derrière l'oreille atteinte (à partir de l'âge de 1 an), 3 fois par jour. L'HE de Lavande officinale peut être additionnée d'HE de Thym à linalol (1:1) ou d'HE de *Tea tree* (1:1), le mélange étant utilisé en complément du traitement allopathique (attention à ne jamais introduire d'HE dans les oreilles).

Tableau 1. Temps d'endormissement et durée de sommeil en fonction du traitement.

Critères	Huile essentielle de Lavande officinale	Lorazépam®
Temps d'endormissement (minutes)	3,9 ± 18,7	16,3 ± 70,8
Durée de sommeil (minutes)	427 ± 55,9	413,1 ± 59

génèrent une diminution, respectivement, de 15,3 et 13,3 points du score de HAMA en 24 semaines de traitement [3] ; la duloxétine permet une diminution de 11,1 points du score de HAMA en 10 semaines de traitement [4].

Spasmes

◆ **Par voie cutanée, l'HE de Lavande officinale présente également des propriétés antispasmodiques**, démontrées chez les nourrissons comme chez les jeunes filles pendant la période de menstruations. Ainsi, une goutte d'HE de Lavande officinale diluée dans 20 mL d'huile végétale d'amande douce, appliquée en massage abdominal pendant 5 à 15 minutes à des nourrissons souffrant de colique, permet de réduire leurs pleurs de moitié au bout de 3 semaines d'utilisation [5]. Aucun effet secondaire n'est à craindre,

l'HE de Lavande officinale étant parfaitement utilisable par voie topique sur une peau aussi fragile et fine que celle d'un nourrisson.

- ◆ **Quant aux douleurs menstruelles**, elles sont considérablement diminuées après un massage de 15 minutes effectué à l'aide d'une solution à 2 % d'HE de Lavande officinale [6].

Soins post-opératoires

- ◆ **De manière conventionnelle, la prise en charge des épisiotomies** repose généralement sur des bains de 30 minutes, 2 à 3 fois par jour, composés de povidone à 10 %, un antiseptique reconnu et très largement utilisé [7]. Ce type de protocole post-opératoire est remis en cause par certains professionnels de santé car il détruit les agents cicatrisants (fibroblastes, lymphocytes) et peut provoquer des réactions allergiques ou des irritations [8].

- ◆ **Soixante femmes ont été réparties dans deux groupes**, l'un utilisant 1 mL de povidone à 10 % dans 5 L d'eau, et l'autre utilisant 5 à 7 gouttes d'HE de Lavande officinale dans la même quantité d'eau. Deux bains de siège quotidien pendant 10 jours avec l'HE de Lavande officinale permettent de réduire les douleurs, de limiter les œdèmes et de réduire significativement les rougeurs (13 *versus* 31). Ainsi, aucun œdème de plus de 2 cm n'est survenu dans le groupe bénéficiant de bains de siège à l'HE de Lavande alors que 7 cas ont été observés dans le groupe povidone. De même, des rougeurs supérieures à 7 mm ont été observées chez 8 femmes du groupe Lavande contre 28 femmes dans le groupe povidone [9]. Une autre équipe [10] arrive aux mêmes constatations en mesurant les conséquences d'une épisiotomie

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2475628>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2475628>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)