

Les  
des plantes  
vertus

# Lavande

## *Arômes et bienfaits*

AYMERIC LAZARIN & FRANÇOIS COUPLAN

Sang de la Terre

ÉCOLOGIE • ENVIRONNEMENT • SANTÉ



A decorative lavender sprig with small purple flowers and green leaves is positioned in the top left corner of the page, extending towards the center.

# SOMMAIRE

Préambule	7
Les lavandes du Midi de la France	9
L'habitat naturel de la lavande fine	19
Une famille d'aromatiques	25
Les molécules aromatiques	29
L'histoire de la lavande fine en Haute Provence	35
Évolution de la distillation	45
L'aromathérapie	53
Une plante aux multiples propriétés	59
La lavande dans la cuisine	69
Origines, croyances et anecdotes	77
La culture de la lavande	81
Une plante aux multiples visages	95
Conclusion	99
Lexique	101
Bibliographie	105