Huile essentielle de lavande vraie[a]

par le Dr Laurence DERYCKER* et Madame Aline BAUCHE**

* Médecin généraliste
5530 Godinne
laurence.derycker@ssmg.be
** Pharmacienne d'officine
5530 Godinne

Les auteures déclarent ne pas présenter de liens d'intérêts avec l'industrie pharmaceutique ou de dispositifs médicaux en ce qui concerne cet article.

L'anxiété chronique et les troubles du sommeil sont des motifs de consultation très fréquents en médecine générale. Pouvoir proposer une alternative naturelle peut parfois être bénéfique afin d'éviter le recours à une benzodiazépine à risque d'accoutumance ou difficile à sevrer.[a]

Même si l'huile essentielle de lavande vraie per os n'offre qu'un effet anxiolytique de faible ampleur (résultats hétérogènes des études), elle est certainement une option à envisager lorsque le recours à un médicament semble nécessaire afin d'éviter d'avoir recours à une benzodiazépine. Elle expose surtout à des troubles digestifs (nausées, éructations, dyspepsies).
Nous vous proposons ici une préparation magistrale.

Ces gélules sont à éviter chez la femme enceinte ou lors de l'allaitement, en l'absence d'études.

R/ Huile essentielle lavande vraie 80 mg
Extrait Tilman ad 0,4 g

Pf 1 gélule

Dt 20, 40 ou 60

Préparation non-remboursée d'un cout de 20,51 € pour 60 gélules (soit un bénéfice de 20 € sur l'original).

L'extrait Tilman peut être encodé sous forme de Cellulose et CMC Na10 %

ABSTRACT

Magistral preparation of lavender essential oil capsules for chronic anxiety and sleep disorders.

Keywords : lavender essential oil, anxiety.

RÉSUMÉ

Préparation magistrale de gélules d'huile essentielle de lavande pour l'anxiété chronique et les troubles du sommeil.

Mots-clés : huile essentielle lavande, anxiété.

a. Cf. RdR de la revue RMG 399 : Rédaction prescrire ; Huile essentielle de lavande vraie et troubles anxieux et du sommeil Revue Prescrire. Juillet 2022 ; 42 (465) : 485-488.