

J'aime la lavande

84



# UN PEU D'HISTOIRE

**L'écrivain Jean Giono disait que « la lavande est l'âme de la Provence ». En Vaucluse, les champs de lavande font partie intégrante du décor et colorent les paysages : d'un bleu éclatant, la lavande passe à des tons plus pastels en fonction des zones de culture et de l'altitude. Historiquement présente dans le pays de Sault et sur le plateau d'Albion, dans le Luberon ainsi que dans l'Enclave des papes, sa culture - plus particulièrement celle du lavandin -, s'est récemment développée en plaine. Le Vaucluse est le premier département producteur de lavande fine en France.**

Le mot lavande vient du latin « lavare », qui veut dire laver, purifier. Déjà cultivée à l'époque des Romains, elle servait alors à parfumer les bains et le linge. Au Moyen Âge, la population cueillait les fleurs de lavande sauvage pour

soigner les plaies. Mais c'est au XIX<sup>e</sup> siècle que sa culture se développe. Les célèbres parfumeries de Grasse ont alors recours à l'huile essentielle de lavande fine pour élaborer leurs fragrances. La cueillette de l'aspic et de la lavande fine se généralise et s'organise. Au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, la mécanisation et la meilleure productivité des plants favorisent l'intensification de cette activité. Dans les années 2000, l'apparition de nouveaux débouchés, comme l'aromathérapie, permet de maintenir une production de qualité. Le Vaucluse compte 6 000 hectares de culture, un chiffre en augmentation de 25% entre 2015 et 2019. Cela représente 338 exploitations en 2022.



# VOUS AVEZ DI

## LA LAVANDE FINE

(*Lavandula angustifolia*)

De petite taille, elle possède une fleur sur chaque tige. Elle se reproduit par graine. Son huile essentielle est utilisée par les plus grands parfumeurs pour sa fragrance délicate. Elle pousse au-dessus de 800 m d'altitude. Le pays de Sault et le plateau d'Albion représentent 70 % des cultures de lavande fine.

# T LAVANDE ET LAVANDIN ?

La lavande est une plante de la famille des lamiacées, comme le romarin, la menthe ou le thym. Il existe trois variétés caractéristiques du terroir vaclusien.

## LA LAVANDE ASPIC

(*Lavandula latifolia*)

Elle pousse dans la garrigue, jusqu'à 800 mètres d'altitude. De grande taille avec plusieurs ramifications, chaque tige porte plusieurs petites fleurs. Elle se reproduit elle-aussi par graine. Son parfum est plus fort, très camphré. Sa production est très faible en France.

## LE LAVANDIN

C'est un hybride naturel, c'est-à-dire un croisement entre la lavande fine et la lavande aspic. Il pousse sur les terrains jusqu'à 1 000 m d'altitude. Son huile essentielle est utilisée dans les produits d'entretien et les lessives, et ses fleurs pour les sachets servant à parfumer le linge.



## LES VERTUS DE LA LAVANDE, PRODUIT 100% NATUREL

Elle n'est pas pour rien la plus populaire des plantes aromatiques ! Si elle est utilisée depuis toujours pour parfumer le linge et chasser les mites, l'huile essentielle de lavande se retrouve dans de nombreux parfums et eaux de toilette, mais aussi pour la fabrication de savons et de différents produits d'hygiène. Elle possède aussi des vertus thérapeutiques : antiseptique, antivenimeuse, analgésique, cicatrisante mais aussi insecticide. La lavande permet par ailleurs de lutter contre l'insomnie.

## L'AOP DE HAUTE-PROVENCE, GAGE DE QUALITÉ

Depuis 1981, l'huile essentielle de lavande fine possède son propre label : l'Appellation d'Origine Protégée huile essentielle de Haute-Provence. Pour le décrocher, les professionnels doivent produire de l'huile essentielle provenant des zones de production situées à plus de 800 mètres d'altitude, dans le Vaucluse, mais aussi dans la Drôme, les Alpes-de-Haute-Provence et les Hautes-Alpes. Cette huile essentielle doit répondre à un cahier des charges précis, notamment en termes de qualité olfactive. L'AOP de Haute-Provence est recherchée dans l'industrie du parfum, la cosmétique ou l'aromathérapie.



**TOUT**

# SAVOIR SUR LA FLORAISON

**Dans le pays de Sault, la floraison de la lavande se déroule durant la première quinzaine de juillet, suivie par le lavandin de mi-juillet à mi-août.**

En fonction des conditions météorologiques, la période de floraison peut varier de quelques jours. La cueillette et la récolte sont également tributaires de la météo. Une fois coupée, la lavande, parfois séchée quelques jours, est ensuite amenée à la distillation pour être transformée en huile essentielle.

Mais la lavande se travaille toute l'année.

**En automne**, les producteurs préparent la prochaine récolte en travaillant le sol pour les plantations du printemps et enlèvent les grosses pierres. **En hiver**, de décembre à février, on procède à l'épandage d'engrais complet et au premier labour. **Au printemps**, quand les sols commencent à dégeler, les lavandiculteurs procèdent au ramassage des jeunes plants de lavande fine dans les pépinières, puis les mettent en terre.

## *Le saviez-vous ?*

Pour obtenir 1 litre d'huile essentielle de lavande, il faut distiller entre 120 et 130 kg de fleurs.

Le rendement du lavandin est plus élevé puisqu'il faut 40 à 60 kg de fleurs de lavandin pour produire de l'huile essentielle.



# SAVEURS DE LAVANDE

**Pour surprendre votre palais, les produits et les mets à base de lavande de Provence ne sont pas en reste. Miel, glace, bonbons, boissons ou infusions, la plante se décline sous de nombreuses formes. La lavande a aussi des vertus gastronomiques. On peut la cuisiner fraîche ou sèche. Elle est idéale pour parfumer un dessert mais aussi accompagner un plat de résistance et des viandes (agneau, porc ou poulet). Différentes préparations culinaires, à base de fleur de lavande, permettent de parfumer vos menus.**

## LE MIEL DE LAVANDE

C'est sans doute le plus connu de tous. Il se caractérise par sa couleur claire, sa richesse en saccharose et sa texture onctueuse. D'une saveur subtile et douce, il se prête bien à la cuisson et se marie à merveille avec des plats associant salé et sucré, comme le magret de canard. C'est aussi l'un des ingrédients vedettes du nougat, en particulier du nougat noir.





## INFUSION ET GLACE

L'infusion à base de fleur de lavande est une véritable source de bienfaits : elle favorise l'endormissement et la digestion, aide à lutter contre l'hypertension tout en étant appréciée pour ses propriétés antiseptiques sur les voies respiratoires (asthme, toux, bronchite). Du chaud au froid : la lavande garde également toutes ses saveurs et sait surprendre quand elle est servie en glace, seule ou avec d'autres parfums !

## SUCRERIES ET BOISSONS

Les amateurs de douceurs peuvent au choix déguster des bonbons ou des sucettes aromatisées à la lavande. La fleur bleue se marie par ailleurs parfaitement avec différentes boissons, comme le sirop et la limonade mais aussi avec la bière, plus provençale que jamais !

## SAVON ET PRODUITS DE BIEN-ÊTRE

Le savon à la lavande, connu pour ses propriétés apaisantes, calmantes et cicatrisantes, convient à tous les types de peau. La lavande se décline aussi dans des gels douches, shampooings ou crèmes.





# SUR LES ROUTES DE LA LAVANDE

**Musée de la lavande Luberon**  
276, route de Gordes • Cabrières-d'Avignon  
(hameau de Coustellet)  
Tél. 04 90 76 91 23 [www.museedelalavande.com](http://www.museedelalavande.com)

## MUSÉE DE LA LAVANDE

COUSTELLET

Situé à Coustellet, le Musée de la Lavande Luberon a été fondé en 1991 par la famille Lincelé, producteurs et distillateurs de lavande fine depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Le lieu met en valeur les multiples facettes de cette fleur reine à travers la présentation des différentes variétés botaniques, l'histoire des premiers producteurs, et une collection d'alambics du XVI<sup>e</sup> siècle à nos jours.

Le musée propose une visite guidée permettant de mieux connaître le rôle de la lavande fine dans la parfumerie et l'aromathérapie. Le jeune public n'est pas oublié grâce à une série de jeux pour tout savoir sur la lavande.

Enfin, une boutique présente une série de produits : cosmétiques bio, parfums, savons, bouquets de fleurs et sachets traditionnels.



# SUR LES ROUTES DE LA LAVANDE

**La Maison des Producteurs,  
rue de la République • Sault  
Tél. 04 90 64 08 98  
[www.maisondesproducteurs-sault84.com](http://www.maisondesproducteurs-sault84.com)**

**[www.facebook.com/vallondeslavandes](http://www.facebook.com/vallondeslavandes)  
[www.distillerie-aromaplantes.com](http://www.distillerie-aromaplantes.com)  
[www.lesagnels.com](http://www.lesagnels.com)  
[www.lavande-aop-bio.fr](http://www.lavande-aop-bio.fr)**

## MAISON DES PRODUCTEURS

SAULT

Société coopérative agricole gérée par un groupe d'agriculteurs, la Maison des producteurs présente des produits à base de lavande et de lavandin : fleurs, huiles essentielles, sachets, miels, mais aussi des produits du terroir.

## DISTILLERIES

Le Vaucluse compte plusieurs distilleries qui accueillent le public : à Sault, les distilleries Aroma'Plantes et Vallon des lavandes, à Apt, la distillerie Les Agnels et, à Lagarde d'Apt, L'Or des Lavandes. L'occasion de faire connaître les secrets de la distillation à travers des visites commentées et des ateliers.



### **DES CHAMPS À PROTÉGER**

Les champs de lavande sont propices à réaliser de magnifiques photos, attention toutefois à ne pas piétiner les massifs ou à ne pas cueillir quelques brins en guise de souvenir. Ces gestes, qui paraissent anodins, fragilisent les plantations.

# SUR LES ROUTES DE LA LAVANDE



## UN PARFUM DE VACANCES

Partez à la découverte de la lavande et de ses secrets grâce à plusieurs circuits dès le début de l'été, au cœur des zones de culture, dans l'Enclave des papes, dans le Luberon et à Sault, mais aussi hors saison pour visiter les distilleries, découvrir le musée de la lavande de Coustellet ou déguster des plats à base de lavande.

Préparez vous-même votre circuit de visite sur le site [www.provenceguide.com](http://www.provenceguide.com)



### UTILE ET PRATIQUE POUR LES AMOUREUX DE LA LAVANDE

Association des Producteurs de lavande de Haute Provence

[www.lavande-aop.fr](http://www.lavande-aop.fr)

Sur les routes de la lavande

[www.provenceguide.com](http://www.provenceguide.com)

[www.routes-lavande.com](http://www.routes-lavande.com)

