



© Cathy Roggen-Crausz

# La verveine, baguette magique de la nature

## FICHE TECHNIQUE

### Verbena officinalis

#### NOMS POPULAIRES

Verveine commune ou sauvage, herbe sacrée, herbe à tous les maux. Son nom allemand *Eisenkraut* (d'*Eisen*, fer et *Kraut*, herbe) vient du fait que la plante peut soigner les blessures causées par les objets en fer. Du latin *verbenaca*, la verveine signifie «branche sacrée» ou «baguette magique».

#### HISTOIRE

Commune au bord des chemins d'Europe, la verveine officinale est également répandue en Asie et en Afrique. De la famille des Verbénacées, cette herbacée discrète peut atteindre 70 cm de haut. Ses fleurs lilas pâle apparaissent en longs épis effilés au sommet de sa tige dressée et ramifiée. La partie aérienne est cueillie en juillet, au moment de la floraison. A ne pas confondre avec la verveine citronnée, *Aloysia citrodora*!

#### BOTANIQUE

Traditionnellement utilisée en infusion, on trouve aussi la verveine officinale sous forme de teinture mère, d'essence spagyrique et d'huile essentielle. Cette dernière est très précieuse. Quelque 7'000 kilos de verveine doivent être distillés à la vapeur d'eau pour produire 1 litre d'huile essentielle! MTR

Même si elle n'est pas la plante la plus belle du jardin, la verveine officinale rend bien des services à ceux qui la cultivent. Au cours des siècles, elle fut une plante médicinale très appréciée, jusqu'à l'apparition des médicaments de synthèse. Elle présente de nombreux bienfaits, aujourd'hui parfois un peu oubliés. L'«herbe aux sorcières» est particulièrement utile pour soutenir le métabolisme. Il est conseillé de la préparer en infusion et d'en boire régulièrement une tasse lors de digestion difficile, surtout après les repas copieux, car elle stimule la fonction hépatobiliaire. De plus, son effet diurétique permet de favoriser l'élimination par les reins et soulage alors les œdèmes, ainsi que les douleurs rhumatismales comme la goutte.

Légèrement sédative, la verveine apaise la tension nerveuse. Elle combat l'anxiété et la fatigue découlant d'une longue période de stress. C'est un tonique idéal pour les personnes souffrant d'une maladie chronique ou en convalescence. Les états de faiblesse et d'épuisement causés par l'anémie ou une carence en fer sont soutenus efficacement par l'essence spagyrique de

verveine, qui favorise une bonne formation du sang.

Des recherches sur la verveine montrent premièrement qu'elle possède une action bénéfique sur le système hormonal, ce qui est utile lors de symptômes menstruels et durant la ménopause. De plus, chez la femme qui allaite, elle est indiquée pour stimuler la lactation. Les femmes enceintes ne devraient toutefois pas en consommer, car elle stimule les muscles utérins! Deuxièmement, l'effet anti-inflammatoire

qu'elle possède fait de la verveine un agent complémentaire dans le traitement des maladies respiratoires et des infections fébriles.

Enfin, la verveine officinale peut être utilisée pour stimuler la cicatrisation des plaies. Elle traite ainsi les ecchymoses, les coupures et les brûlures, mais aussi crevasses et gerçures. Il faut encore savoir qu'en fleur de Bach, *Vervain* est destinée aux personnes au caractère bien trempé, parfois écrasant et excessif. Elle permet d'accepter de ne pas vouloir changer le point de vue des autres, de modérer son enthousiasme et de développer la capacité à se détendre. MTR

