

Verveine

Verbena officinalis, verveine officinale, verveine commune, verveine sauvage, herbe sacrée, herbe aux enchantements, herbe aux sorciers, herbe de sang.

Connue et utilisée depuis l'Antiquité, à la fois pour ses vertus thérapeutiques que pour ses pouvoirs prétendument surnaturels l'action bénéfique de la verveine officinale, verveine sauvage, porte sur les sphères digestive et inflammatoire. Dans le premier cas, elle traite les digestions difficiles, les [maux de ventre](#), elle stimule l'appétit et la fonction hépatique. Dans le second, on lui prête une action semblable à celle de l'aspirine, soulageant les inflammations. Elle a aussi des propriétés apaisantes et anti-stress.

Les propriétés médicinales de la verveine officinale

Utilisation interne

- Action sur le système digestif : digestions difficiles, maux de ventre, diarrhée.
- Action anti-inflammatoire : [rhumatismes](#), douleurs.
- Action sur le système nerveux : anxiété, vertiges.

Indications thérapeutiques usuelles

Troubles digestifs (digestion difficile, stimulation de l'estomac), vertiges, migraines, [douleurs articulaires](#) et rhumatismes, ecchymoses et douleurs à la suite de chocs traumatiques.

Autres indications thérapeutiques démontrées

La verveine officinale a des propriétés anti-inflammatoires. Grâce à la présence de prostaglandines qui régulent la dilatation des vaisseaux et l'agrégation des plaquettes, elle peut avoir une action semblable à celle de l'aspirine. A la fois antitussive et antispasmodique, on lui attribue un effet relaxant dans les états de [fatigue](#) nerveuse et les crampes. Elle est aussi préconisée pour soigner ou traiter les aphtes. Elle agit sur le système hormonal, notamment sur les règles irrégulières, et a un effet stimulant sur l'utérus. La verveine favorise l'appétit grâce à son action sur les sucs digestifs.

Histoire de l'utilisation de la verveine officinale en phytothérapie

La verveine officinale est originaire des prairies européennes et répandue également en Asie et en Afrique. Considérée comme une plante médicinale depuis l'Antiquité, elle fut utilisée tant par les Celtes que les Romains comme une plante magique, d'où son nom d'herbe aux sorciers, utilisée alors comme philtre d'amour, porte-bonheur ou pour lutter contre le mauvais oeil. Elle servait aussi à jeter ou lever des sorts. La verveine officinale fut une plante médicinale très appréciée au cours des siècles, jusqu'à l'apparition des médicaments de synthèse.

Composition de la verveine officinale

Parties utilisées

Les sommités fleuries sont utilisées en début de floraison.

Principes actifs

Le principe actif majeur de la verveine est la verbénaline iridoïde à laquelle la plante doit ses propriétés antinévralgiques. Elle contient également des tanins, des mucilages, de la saponine, des quinones, qui permettent de lutter contre la [fièvre](#) et les symptômes inflammatoires, et une flavone.

Utilisation et posologie de la verveine officinale

Dosage

La verveine officinale s'utilise sous différentes formes.

- La préparation la plus simple consiste à verser de l'eau bouillante sur 1,5 g de verveine coupée puis de filtrer après cinq à dix minutes. La verveine officinale peut aussi se conseiller en bain de bouche en cas d'ulcères buccaux.

Précautions d'emploi de la verveine officinale

La verveine officinale est utilisée couramment, sans que des effets toxiques graves aient été signalés. Il est néanmoins recommandé de consulter son médecin, car de nombreuses contre-indications existent.

Contre-indications

Eu égard à ses composants, il convient d'utiliser la plante avec prudence chez les personnes présentant une insuffisance hépatique, suivant des traitements anticoagulants, ayant des problèmes de tension (soit une faible pression, soit prenant des médicaments contre l'[hypertension artérielle](#)), souffrant d'anémie, de troubles gastro-intestinaux ou de troubles neurologiques. La plante ne doit pas non plus être utilisée par les femmes enceintes ou qui allaitent.

Effets indésirables

Les effets les plus fréquents de la verveine officinale se rapportent à ses propriétés allergènes et, dans cette hypothèse, il est recommandé de ne pas en ingérer. Elle interagit ainsi avec des enzymes du foie qui modifient le métabolisme des médicaments. En ce qui concerne la sphère gastro-intestinale, les iridoïdes présents dans la plante peuvent provoquer la contraction des

muscles de l'intestin. Des dermatites ou allergies anaphylactiques sont aussi possibles au contact de la plante.

Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments

Il n'y a pas d'interaction connue.

Interactions avec des médicaments

Des interactions de la verveine officinale avec certaines médications ont été constatées :

Ainsi, la présence de vitamine K dans la verveine diminue l'efficacité des coagulants. La verveine officinale empêche l'action des oestrogènes dans le cadre d'une [hormonothérapie](#) et inhibe l'absorption du fer. Les propriétés anti-inflammatoires de la verveine amplifient l'effet de médicaments aux mêmes propriétés.

Avis du médecin

Des bienfaits reconnus

Si l'utilisation des plantes, de manière empirique, est très ancienne, la recherche scientifique de leurs propriétés et de leurs vertus thérapeutiques date du XIXe siècle. A cet égard, il ne faut pas confondre la verveine officinale avec la [verveine citronnelle](#) odorante (*Aloysia triphilla*), petit arbrisseau aux vertus différentes, vendue sous forme de tisanes et souvent moins riche en principes actifs. La verveine officinale est reconnue pour son efficacité dans le traitement des rhumatismes et des blessures et préconisée pour soulager les crampes et les troubles digestifs ainsi que ceux du sommeil et du stress.

Avertissement

Les vertus médicinales et les bienfaits reconnus ne sont pas corroborés par une étude scientifique de grande envergure. En l'absence de risque grave avéré, il est conseillé de consommer les préparations commercialisées par des laboratoires de référence, en respectant les posologies affichées. En toute hypothèse, les conseils du médecin traitant sont recommandés.

La recherche sur la verveine officinale

Si aucune étude clinique n'a démontré l'efficacité thérapeutique de la verveine officinale, des études *in vitro* ou réalisées chez l'animal mettent en évidence les nombreuses propriétés de la plante. Les actifs présents dans la plante fleurie ont principalement une efficacité antibactérienne, anti-inflammatoire et antioxydante.