

Verveine officinale (*Verbena officinalis*)

(“herbe sacrée”, “herbe aux sorcières”
ou “herbe à tous les maux”)

Type de plante: herbacée

Vivace

Famille: Verbénacées

Parties utilisées: parties aériennes fleuries

● Descriptif

La racine de la verveine est fusiforme, jaunâtre et chevelue.

Les fleurs, très petites, de couleur violet pâle, sont visibles de juin à octobre. Elles sont groupées en épis terminal, lâche.

Le fruit se compose de 4 akènes.

Les feuilles sont opposées, pointues, ovales, allongées et dentelées.

● Propriétés

- Diurétique
- Digestive
- Anti-nervosité
- Favorise le sommeil
- Soulage les affections respiratoires
- Fait baisser la fièvre
- Adoucissante et cicatrisante pour la peau
- Anti-inflammatoire
- Anti-spasmodique
- Immuno-stimulante
- Analgésique
- Ocytocique (stimule les contractions de l’utérus)



- **Usages traditionnels**

En interne (en infusion) :

La Verveine officinale peut être utilisée pour soulager les crampes, les troubles nerveux, les états d'épuisement, les troubles digestifs et rénaux, la toux, l'asthme, les troubles liés à la ménopause, les troubles menstruels.

Elle est indiquée en cas de migraine, de nausées, et pour faire baisser la fièvre.

Elle peut aussi être utilisée contre les rhumatismes, la goutte, les douleurs articulaires, et le lumbago.

Enfin, elle peut également stimuler la lactation et aider à l'accouchement.



En externe (décoctions)

En gargarismes, elle peut aider pour lutter contre les saignements de gencives et les maux de gorge.

L'application de compresses sur la peau stimule la cicatrisation et soulage les ulcérations, les brûlures, les coups de soleil, les érythèmes fessiers, la cellulite, et les entorses.