

Verveine

Accueil > Santé au naturel > Produits de santé naturels



- ⊕ Indications
- ⊕ Interactions
- ⊕ Posologie
- ⊕ Références
- ⊕ Historique
- ⊕ Recherches
- ⊕ Précautions

Nom commun : verveine.

Noms botaniques : *Verbena officinalis*, *Verbena bipinnatifida*, *Verbena bonariensis*, *Verbena elegans*, *Verbena hybrida*, *Verbena hastata*, *Verbena littoralis*, *Verbena stricta*, *Verbena triphylla*.

Ne pas confondre la verveine officinale (*Verbena officinalis*) avec la verveine citronnelle (*Aloysia triphylla*) qui est vendue dans le commerce sous forme de tisanes et qui est souvent moins riche en principes actifs.

Nom anglais : *Verbena*, *vervain*.

Autre nom : *veine de Vénus*.

Partie utilisée : la plante une fois fleurie.

Habitat et origine : Amérique du Sud (*Verbena bonariensis*, *Verbena littoralis*), Europe méridionale (*Verbena officinalis*) et Amérique du Nord (*Verbena hastata*, *Verbena bipinnatifida*).

Indications

haut ▲

La verveine a été utilisée en médecine populaire dans le traitement des rhumatismes et des blessures. La médecine ayurvédique (médecine traditionnelle originaire de l'Inde) se sert de certaines variétés de verveine (*Verbena hybrida*, *Verbena bonariensis*) comme contraceptif. De nos jours, elle est indiquée dans le soulagement des crampes et des spasmes d'estomac (règles douloureuses), ainsi que dans la réduction de troubles digestifs, du sommeil, du stress et de l'anxiété.

Cependant, il n'existe à ce jour aucune étude scientifique d'envergure corroborant les vertus médicinales de la verveine rapportées jusqu'ici.

Posologie

haut ▲

La bonne posologie est difficile à déterminer, car il n'existe pas de données cliniques obtenues à partir d'extraits standardisés de verveine. Néanmoins, la posologie que l'on retrouve fréquemment est la suivante :

- Gélules : 1 g à prendre avec un verre d'eau dans la journée au moment des repas.
- Infusion : 1 à 2 g (1 à 2 cuillères à café) de feuilles de verveine dans une tasse d'eau chaude après les repas.
- Huile essentielle : 2 à 6 gouttes, 2 fois par jour, dans 250 ml d'eau chaude

Historique

haut ▲

La verveine était autrefois utilisée dans les cérémonies religieuses par les prêtres gaulois (druides) et guérisseurs d'Asie et d'Amérique du Nord (chaman) pour prédire l'avenir ou chasser les mauvais esprits. Les prêtres romains s'en servaient pour nettoyer les autels dédiés à Jupiter.

Ce n'est que vers le XVII^e que l'on commence à prêter un intérêt particulier à ses vertus médicinales, notamment dans le traitement des ulcères et les fistules.

Recherches

haut ▲

Il n'existe à l'heure actuelle aucune étude clinique ayant démontré une efficacité thérapeutique.

Plusieurs études réalisées in vitro ou chez l'animal indiquent toutefois que la verveine possède de nombreuses propriétés : antibactériennes, antifongiques, anti-inflammatoires, antioxydantes, antinociceptives... attribuables aux nombreux ingrédients actifs présents dans la plante fleurie (flavonoïdes, acides phénols, tanins, saponines, citral, terpénoïdes).

Précautions

haut ▲

Allergie

En cas d'allergie ou d'hypersensibilité connue pour la verveine, ou bien avec l'un de ses ingrédients, mieux vaut éviter de la prendre.

Quelques cas de dermatites ou d'allergies anaphylactiques ont été rapportés au contact de certaines variétés de verveine (*Verbena officinalis*, *Verbena hybrida*, *Verbena elegans*).

Effets indésirables

Les effets secondaires les plus fréquents se rapportent à ses effets allergènes et à son interaction avec des enzymes du foie qui modifient le métabolisme des médicaments.

Système gastro-intestinal: les iridoïdes, substances présentes dans la verveine, peuvent provoquer une contraction des muscles de l'intestin.

Système sanguin: la verveine contient une quantité variable de vitamine K, ce qui peut diminuer l'efficacité des anticoagulants.

Système hépatique: les terpénoïdes, ingrédients actifs de la verveine, modifient les niveaux d'enzymes du foie.

Précautions et contre-indications

La verveine doit être utilisée avec précaution chez les patients :

- avec une insuffisance hépatique ou prenant des médicaments métabolisés par les enzymes hépatiques (enzyme du cytochrome P450);
- aux prises avec des problèmes de coagulation ou prenant des anticoagulants;
- avec une faible pression sanguine ou prenant des médicaments contre l'hypertension artérielle;
- prenant des vasopresseurs;
- souffrant d'anémie, de troubles gastro-intestinaux ou de troubles neurologiques.

Grossesse et allaitement

Il n'existe aucune étude ayant évalué à ce jour un effet toxique ou bénéfique de la verveine chez la femme enceinte ou allaitant.

Interactions

haut 

Avec des médicaments ou des suppléments

Les données provenant de publications scientifiques ou issues de la médecine traditionnelle ont rapporté des cas d'interaction de la verveine avec certains médicaments ou compléments alimentaires tels que:

- Les antibiotiques, dont les effets s'ajoutent aux propriétés antibactériennes de la verveine.
- Les anticoagulants et antiplaquettaires, dont les effets peuvent être diminués par la verveine.
- Les antihypertenseurs, dont les effets s'ajoutent aux propriétés vasodilatatrices de la verveine.
- Les anti-inflammatoires, dont les effets pourraient être accrus par la verveine.
- Les oestrogènes et progestérones (hormonothérapie). La verveine pourrait empêcher l'action des oestrogènes.
- Le fer, dont la verveine pourrait inhiber l'absorption.

Avec des aliments

Il n'existe aucune étude ayant rapporté une interaction de la verveine avec des aliments.

Recherche et rédaction : Dr Bastianetto

Mise à jour : avril 2012

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Sources

Argento, A., Tiraferri, E., and Marzalani, M. [Oral anticoagulants and medicinal plants. An emerging interaction]. *Ann.Ital Med Int* 2000;15(2):139-143.

Camat, A., Camat, A. P., Chavignon, O., Heitz, A., Wylde, R., and Lamaison, J. L. Luteolin 7-diglucuronide, the major flavonoid compound from *Aloysia triphylla* and *Verbena officinalis*. *Planta Med* 1995;61(5):490.

Deepak, M. and Handa, S. S. Antiinflammatory activity and chemical composition of extracts of *Verbena officinalis*. *Phytother.Res* 2000;14(6):463-465.

Del Pozo, M. D., Gastaminza, G., Navarro, J. A., Munoz, D., Fernandez, E., and Fernandez, de Corres. Allergic contact dermatitis from *Verbena officinalis* L. *Contact Dermatitis* 1994;31(3):200-

201.

El Hela, A. A., Sowinski, P., and Krauze-Baranowska, M. Iridoids and phenylethanoids of *Verbena bipinnatifida* Nutt. *Acta Pol.Pharm.* 2000;57(1):65-68.

Hernandez, N. E., Tereschuk, M. L., and Abdala, L. R. Antimicrobial activity of flavonoids in medicinal plants from Tafi del Valle (Tucuman, Argentina). *J Ethnopharmacol* 2000;73(1-2):317-322.

Hurrell, R. F., Reddy, M., and Cook, J. D. Inhibition of non-haem iron absorption in man by polyphenolic-containing beverages. *Br J Nutr* 1999;81(4):289-295.

Liu, C. H. and Liu, Y. [Determination of ursolic acid in herba of *Verbena officinalis* by HPLC]. *Zhongguo Zhong.Yao Za Zhi.* 2002;27(12):916-918.

Mangion, I. K. and MacMillan, D. W. Total synthesis of brasoside and littoralisone. *J Am Chem Soc* 3-23-2005;127(11):3696-3697.

Michael, H. N., Salib, J. Y., and Ishak, M. S. New methoxyflavone glycosides from *Verbena bipinnatifida* Nutt. *Pharmazie* 2001;56(4):348-349.

Potter, P. C., Mather, S., Lockey, P., Knottenbelt, J. D., Paulsen, E., Skov, P. S., and Andersen, K. E. Immediate and delayed contact hypersensitivity to verbena plants. *Contact Dermatitis* 1995;33(5):343-346.

Prakash, A. O. [Biological evaluation of some medicinal plant extracts for contraceptive efficacy in females]. *Contracept.Fertil.Sex (Paris)* 1985;13(4):649-655.

Tian, J., Zhao, Y. M., and Luan, X. H. [Studies on the chemical constituents in herb of *Verbena officinalis*]. *Zhongguo Zhong.Yao Za Zhi.* 2005;30(4):268-269.

Winde, E., Echaust, I., And Haensel, R. [*Verbena officinalis*: occurrence of adenosine and beta-carotene. On the problem of "verbenin" described by Kuwajima.]. *Arch Pharm.* 1961;294/66:220-229.

Zava, D. T., Dollbaum, C. M., and Blen, M. Estrogen and progestin bioactivity of foods, herbs, and spices. *Proc Soc Exp Biol Med* 1998;217(3):369-378.



[Consulter la fiche en bref](#)

PASSEPORTSANTÉ.NET

Gagnez 1 Mixeur et 1 Coffret beauté

2 LOCS A GAGNER

Résultat instantané

Cliquez ici!

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2013 Oxygem

Ce site respecte les principes de la charte HONcode. Vérifiez ici.

[RECHERCHE](#)