



La verveine officinale

Herbe sacrée, herbe aux sorciers ou herbe de la madone



Avec ses toutes petites fleurs rose pâle, qui s'échelonnent tout au long de la saison de floraison, ses tiges grêles et son aspect un peu rachitique, la verveine officinale n'est pas très connue de nos jours. Le nom, officinale, devrait pourtant nous indiquer qu'il n'en a pas toujours été ainsi puisque officinalis relie indéniablement la plante à l'officine, boutique de l'herboriste.

La verveine officinale est une plante herbacée vivace, de taille assez variable, les plus petits individus mesurant à peine une vingtaine de centimètres alors que les plus grands peuvent en atteindre près de quatre-vingt. Très commune dans toute l'Europe, le nord de l'Afrique et l'Asie,

elle fréquente surtout les friches, les talus, les bords de chemins... où elle apprécie particulièrement les sols compacts et une exposition bien ensoleillée. Ses fines tiges dressées, raides et ramifiées sont typiques. Les feuilles sont opposées. Découpées en lobes bien marqués dans le bas de la plante, elles ressemblent alors un peu à de petites feuilles de chêne. Mais plus on remonte le long de la tige, plus elles deviennent étroites et moins elles sont découpées, pour devenir presque entières dans le haut. Au sommet des tiges, apparaissent, de juillet à septembre-octobre, de minuscules fleurs réunies en longs épis filiformes. Ne dépassant pas 2 à 5 mm, elles attirent et nourrissent néanmoins de nombreux insectes (abeilles, papillons, syrphes...).

Bien ancrée dans le sol grâce à une racine robuste, résistante à nos hivers et se resemant facilement, la verveine officinale est plutôt considérée aujourd'hui comme une vulgaire mauvaise herbe. Mais cela n'a pas toujours été le cas puisque pour les Gaulois, les Grecs et les Romains et, par la suite, durant tout le Moyen-Age, la verveine était une plante sacrée et son utilisation assortie de nombreuses croyances. Réputée soigner l'épilepsie, la fièvre, les angines, les maladies de la peau..., elle entrait dans la composition de nombreux remèdes. C'était l'herbe de tous les maux ! Les druides s'en servaient pour chasser les mauvais esprits et purifier les autels. L'histoire raconte que, portée en couronne, elle guérit des maux de tête, tressée en ceinture, elle permet de se protéger des serpents ou du mauvais œil et cultivée au bord de la fenêtre, elle protège de la foudre et garantit le bonheur dans la maison.

Pour garantir ces pouvoirs, qui relevaient clairement de la magie, la cueillette était assortie de nombreux rites. Ainsi, elle devait être cueillie pendant la nuit ou à l'aurore, le premier jour de la lune et à l'époque du solstice d'été, il fallait s'approcher d'elle à reculons ou encore, accompagner la cueillette de certaines paroles. Pour s'assurer de ne pas contrarier les divinités détentrices des plantes magiques, certains magiciens offraient des gâteaux de miel à la terre au moment de la cueillette.

Mais après tous ces moments de gloire, la verveine est complètement tombée dans l'oubli. Aujourd'hui pourtant, il est avéré qu'elle n'est pas dénuée d'intérêt, que du contraire. Plante amère, elle est connue pour son efficacité à stimuler l'appétit et faciliter la digestion. Elle est efficace aussi pour traiter la douleur : rhumatismes, chocs, foulures... Par ailleurs, certains auteurs signalent des propriétés calmantes qui se sont révélées particulièrement intéressantes dans la gestion du stress chronique et des pathologies qui y en découlent (contractures musculaires, maux de tête, insomnies...). Ainsi, utilisée à petite dose sur le long terme, elle donnerait d'excellents résultats et permettrait de rétablir un certain équilibre du système nerveux. On sait aussi qu'elle stimule la production des hormones féminines (œstrogènes et progestérone) et en Allemagne, elle est traditionnellement utilisée pour soigner les affections respiratoires. En raison de son action sur le système hormonal féminin, elle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes.

On pourrait en conclure que les liens profonds qui unissaient les anciens aux plantes ne relevaient généralement pas du hasard, et que même si les pouvoirs alors inexplicables étaient attribués à des croyances diverses, il est certainement plus sage de regarder ces plantes avec intérêt plutôt que de les vouer à l'oubli. N'hésitons donc pas à réhabiliter la verveine officinale dans nos jardins, que ce soit pour ses fonctions écologiques ou pour ses vertus médicinales ! Sachez qu'elle est facile à introduire en pleine terre, mais pousse également facilement en pot.



SOURCES

- La plante compagne – Pierre Lieutaghi – Actes Sud
- Du bon usage des plantes qui soignent – Jacques Fleurentin – Ouest-France
- Le petit Larousse des plantes qui guérissent – François Couplan – Larousse