

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 20 (1990)

Heft: 11

Rubrik: Docteur nature : la verveine : la veine de la digestion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mois des frimas et des brouillards, novembre est le mois des tisanes pour que la digestion fasse la sieste. Rien ne vaut à la veillée, quand les vitres accrochent au dehors leurs rideaux de dentelles blanches, une infusion à la verveine.

**PAUL VINCENT
DOCTEUR
NATURE**

La verveine officinale – *verbena officinalis* – et la verveine odorante, *verbena tripligilla* ou *lippia citriodora* (verveine citronnelle) ont beau être de la même famille – celles des Verbénacées – elles ne se ressemblent guère et n'ont pas le même esprit.

La verveine officinale a poussé à la diable, en sauvage, sur les talus. Elle a des feuilles échancrees vert tilleul, de minces épis de fleurs lilas. Si son goût est amer, elle n'a pas de parfum, sauf quand on l'écrase: elle est alors légèrement aromatique.

Baptisée «herbe aux sorciers», «herbe sacrée», «poison du diable», elle

La verveine: la veine de la digestion

purifiait jadis les maisons des riches Romains et son bouquet comptait parmi les cadeaux du Nouvel-An. Les druides ne la récoltaient que lorsque se levait Sirius, l'étoile de la constellation du Grand Chien, la plus brillante du ciel, et dans des conditions précises: au moment où ni le soleil ni la lune «ne sont au-dessus de l'horizon pour y assister». Au Moyen Age, la verveine a remplacé le buis pour les aspersions d'eau bénite – à condition d'avoir été ramassée dans l'obscurité. Elle entrait dans la préparation de l'eau lustrale des Gaulois.

Cette verveine est antinévrallique, antispasmodique, expectorante en infusion. Elle est utile contre les migraines, le paludisme, les rhumatismes. Elle est maternelle pour les mamans: elle facilite l'accouchement et augmente le lait des nourrices. En compresses chaudes (une poignée dans un litre de

vin), infusée 10 min, la verveine officinale est bonne sur les contusions, les entorses, les plaies. La verveine odorante, c'est le genre cultivé, bon chic, bon genre. Elle est élevée au couvent cloître des clôtures; peu de jardins du Midi ou de l'Ouest de la France sont privés d'une sage bordure de verveine.

Embourgeoisée dans les potagers de soleil, cette verveine citronnelle a de petites feuilles allongées et étroites, en trio sur une tige ligneuse, de petites fleurs blanches à l'intérieur bleuâtre. Mais ce sont ses feuilles qui sont parfumées, fortement au citron.

La tisane à la verveine citronnelle (les feuilles séchées) est plus prisée que l'infusion à la verveine officinale. A la première récolte – juin – les feuilles, alors vert cendré, exhalent un arôme léger, mais subtil. A la seconde – septembre, octobre – les feuilles,

devenues vert sombre, sont plus riches en goût, en raison d'un surcroît d'huile essentielle, mais plus pauvres en finesse de parfum. En gastronomie, le rôle de la verveine se borne à la confection d'une huile de qualité.

Pour savoir de quelle maladie souffrait celui qui venait le consulter, le guérisseur du Moyen Age cueillait «au décours de la lune, trois branches de verveine à faire macérer pendant trois jours et trois nuits dans du vinaigre rouge. Au lever de la lune, il reconnaissait, à la façon dont les feuilles étaient entrelacées, de quelle maladie son client était atteint».

Les médecins diaboliques récitaient en la ramassant: «Je te cueille par la force de Lucifer prince des démons et de Belzébuth mère des trois démons!» Diagnostics assurément discutables.

Mais en vraie médecine d'aujourd'hui, la verveine favorise les fonctions de la peau. Elle est excitante, mais essentiellement digestive. En tisane – éventuellement corsée d'une goutte de liqueur (30 g de feuilles par litre) ou en boisson de repas (5 g), elle est souveraine contre les contractions nerveuses, les palpitations et les «pesanteurs» d'estomac: avec la verveine, la digestion a de la veine.

P. V.

**AMBULANCES SECOURS
METROPOLE SA
021 24 24 24
LAUSANNE PERMANENCE JOUR + NUIT**

Personne n'est à l'abri de problèmes de santé ou d'âge...
REPAS * SERVICE** peut vous aider en vous livrant des repas à domicile, du lundi au dimanche, ou selon votre convenance, sur les Communes de Lausanne, Pully, Paudex et Lutry.
Vous êtes aussi les bienvenus à notre salle à manger de Montreond, av. Dapples 50 à Lausanne.
Pour tout renseignement et sans engagement de votre part, appelez-nous au N° 23 34 33.

J'ACHÈTE

bijoux en or, montres de poche et bracelets-montres, armes anciennes, fusils, revolvers, sabres, etc., monnaies or et argent, timbres-poste, cartes postales, tapis, tableaux, pendules, bronzes, anciens livres, gravures, art déco et art 1900.

Paie comptant et en discréption.

Se rend à domicile.

F. TSCHUMI
Rue Matile 6 2005 Neuchâtel 5
Tél. (038) 24 24 49