

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 4

Rubrik: Le Jardin de Jacky

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: 16.02.2026

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



LA VERVEINE

Elle rend amoureux et calme la digestion

Parmi la centaine d'espèces de la famille des verbénacées, nous en retiendrons deux dont les propriétés sont bien connues.



**Jean-Jacques
Descamps**
Phyto-
thérapeute

VERVEINE OFFICINALE

Appelée aussi verveine commune, herbe sacrée ou herbe aux enchantements. Son nom viendrait du latin *verbenare* qui signifie frapper, car dans l'Antiquité romaine, il était habituel de sceller les pactes avec cette plante considérée comme sacrée ce qui conférait aux documents une plus grande autorité.

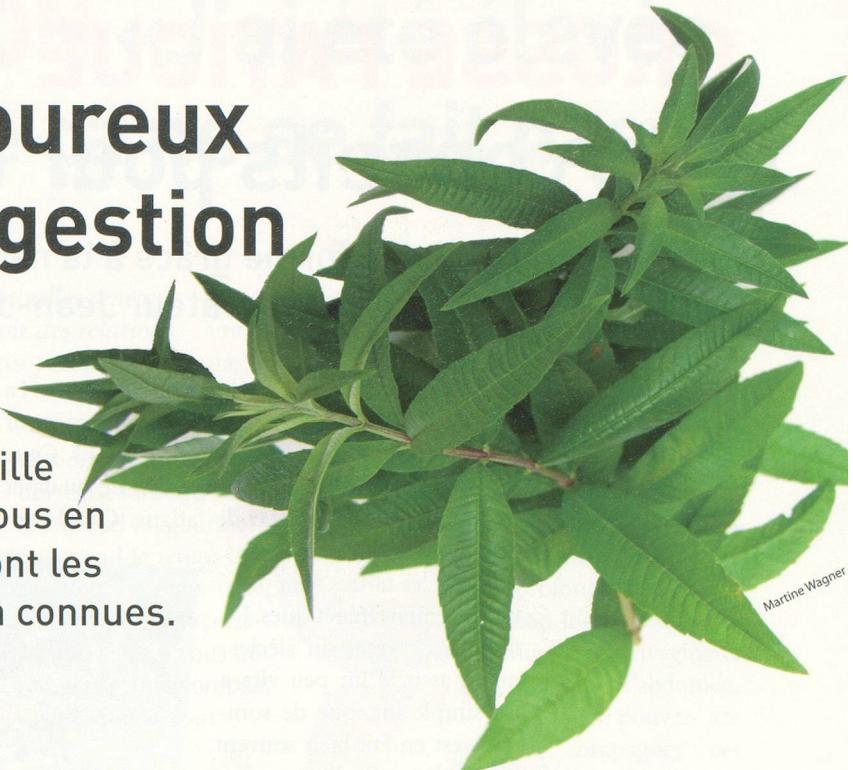
Les sorciers et les magiciens lui attribuaient des propriétés prodigieuses, comme celle de guérir toutes les blessures de guerre et de donner l'immortalité aux braves.

Avant les sacrifices, les druides s'en servaient pour nettoyer les divers instruments. C'est encore la verveine qui rendrait amoureux à condition, il est vrai, d'être cueillie entre le 28^e et le 30^e jour de lunaison. La verveine est aussi la plante de Vénus, elle a la propriété de faire naître des passions dévorantes.

En herboristerie, on utilise les verveines surtout pour lutter contre les troubles de la digestion. A la fois apéritives et digestives, elles augmentent les sécrétions de l'estomac et neutralisent son excès d'acidité.

La verveine est également connue pour ses propriétés toniques et relaxantes, ce qui n'est pas contradictoire. Elle nettoie l'organisme, resserre les tissus et favorise la guérison des plaies.

On peut encore recourir à la verveine pour faire baisser la température. Les propriétés diurétiques de cette plante sont mises à profit chaque fois qu'il y a un problème de rétention d'eau, avec un avantage majeur par rapport aux diurétiques chimiques, les verveines ne déséquilibrent pas l'organisme en sels minéraux.



Martine Wagner

VERVEINE ODORANTE

Elle possède les mêmes propriétés que la verveine officinale. Elle est particulièrement agréable à boire et s'emploie surtout dans les digestions difficiles, les indigestions, les ballonnements, les brûlures d'estomac. Quand on sait que les troubles digestifs sont un des motifs les plus courants de consultation chez le médecin, l'utilisation régulière de la verveine permettrait des économies importantes sur les coûts de la santé. Et surtout une augmentation de la qualité de vie de toutes celles et ceux qui souffrent au quotidien de ces problèmes.

La verveine odorante est également utilisée contre les états nerveux, les palpitations, les migraines, les bourdonnements d'oreille et les vertiges.

Mode d'emploi

Tisane d'après repas

- Verser deux décilitres d'eau bouillante sur une pincée de verveine odorante.
- Laisser infuser 2 minutes.
- Filtrer et boire chaud.

Contre-indications: aucune

ATTENTION: si vous ne cultivez pas de verveine dans votre jardin, exigez des plantes dont la culture est garantie sans pesticides, insecticides, fongicides, etc.



GROSSE FATIGUE

Des conseils pour en venir à bout

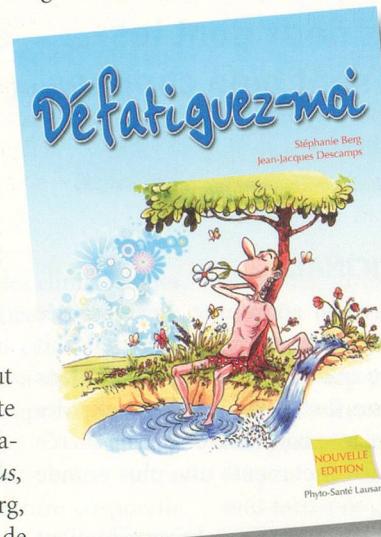
En pleine forme grâce à la nature! L'ouvrage de référence de notre collaborateur Jean-Jacques Descamps est réédité.

Crevé, exténué, épuisé, au bout du rouleau... La langue française fourmille de synonymes pour dire tout simplement qu'on n'en peut plus. Cette richesse de vocabulaire permet aussi de qualifier une gradation dans l'état de fatigue. Car il en existe autant que de rythmes de vie et les nôtres sont particulièrement frénétiques. La fatigue, ce «mal du siècle», qu'on associe un peu vite à un simple manque de sommeil, est en fait bien souvent la conséquence d'autres dysfonctionnements.

Retour à la nature

Dans un petit ouvrage, tout juste réédité, le phytothérapeute Jean-Jacques Descamps, collaborateur de *Générations Plus*, secondé par Stéphanie Berg, propose de prendre le temps de comprendre pourquoi et comment la fatigue s'installe. La nouvelle version de leur livre *Défatiguez-moi* présente un cahier pratique plus conséquent que le précédent, ainsi que des dossiers ciblés sur la respiration, la dépression, mais aussi le recours à des produits naturels comme l'huile d'Argan, le bigaradier ou les produits de la ruche.

Saviez-vous par exemple que des bains de mains et de pieds, des décoctions de thym et une cure ré-



gulière de gelée royale sont souverains contre l'anémie, facteur de grande fatigue? Un cataplasme de chou sur le foie, répété pendant 10 jours à raison de deux fois par année, aura une action bénéfique sur un système digestif paresseux, responsable d'asthénie. Quant au «syndrome des jambes sans repos», dont 5 à 10% de la population serait affectée, on peut pour le moins le soulager à condition de puiser les bons produits auprès de Dame Nature.

C'est ce que nous apprend, entre autres, ce petit ouvrage bourré de conseils pratiques et de suggestions pour lutter contre la fatigue qui nous empoisonne la vie. «Il faut savoir que c'est le premier motif de consultation chez les médecins», rappelle Jean-Jacques Descamps.

D.R. Mais bonne nouvelle: ce mal de société n'est plus une fatalité et il peut être traité efficacement avec des soins et des recettes toutes simples que nos grands-mères connaissaient déjà. «Se soigner par les plantes s'apparente à un authentique "art de vivre" et non pas à un simple jeu. Les plantes œuvrent pour notre santé... pour autant que nous sachions les utiliser dans les règles de l'art.» C'est donc là que se révèlent particulièrement utiles les conseils du spécialiste.

MMS

Offre exclusive réservée aux abonnés de Générations *Plus*

A chaque commande du livre *Défatiguez-moi*
Recevez gratuitement 1 paquet de Sauge officinale.

Je commande exemplaire(s) de *Défatiguez-moi*
au prix de Fr. 24fr. + participation aux frais de port (6fr.)

Nom _____

Prénom _____

Rue/N° _____

NPA/Localité _____

Signature _____

A renvoyer à *Générations Plus*, rue des Fontenailles 16, 1007 LAUSANNE