

# Les bienfaits de la verveine

En infusion, dans nos petits plats ou dans nos cosmétiques, la verveine nous accompagne un peu partout. Comme beaucoup de plantes aromatiques, elle est pleine de bienfaits. Tour d'horizon de ses nombreuses propriétés.

Nous avons coutume de parler de verveine au singulier. Or il en existe plusieurs variétés qui possèdent chacune des propriétés spécifiques. Les plus célèbres sont la verveine officinale et la verveine odorante. Deux types de verveines qui méritent amplement leur célébrité puisqu'elles nous soignent et nous relaxent.

## La verveine officinale

Originaire d'Europe, la verveine officinale est réputée pour ses [nombreuses vertus médicinales](#).

- Elle facilite la digestion
- Lutte contre la fièvre grâce à ses propriétés antipyrétique
- Soulage les spasmes
- Soigne les aphtes
- Efficace contre les piqûres d'insectes, contusions, gerçures et crevasses
- Ses propriétés anti-inflammatoires soulagent les rhumatismes

Côté cuisine : Elle se déguste essentiellement en infusion.

## La verveine odorante

Importée d'Amérique du Sud, la verveine odorante est aussi prénommée verveine citronnelle, un nom qui lui vient de son parfum citronné. Outre son arôme envoûtant, elle possède de nombreuses propriétés.

- Elle agit sur la nervosité, l'anxiété et le stress
- Apaise la tension nerveuse
- Soigne les troubles gastro-intestinaux
- Soulage les maladies des reins et du foie
- Son effet sédatif aide à [trouver le sommeil](#)
- Elle possède un antioxydant puissant qui aide à prévenir le vieillissement des cellules.

Côté cuisine : Ses feuilles dégagent un doux parfum citronné qui accompagne parfaitement volailles, poissons, glaces et gâteaux. En infusion, elle permet de soulager les maux de ventre dus aux menstruations à condition de la boire bien chaude.

## Contre-indications

La verveine est contre-indiquée pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Cette plante contient des composants qui peuvent entraîner des complications notamment chez les personnes souffrant de maladies urinaires. Il est déconseillé d'en consommer si l'on souffre d'insuffisance rénale, de cystite ou de néphrite.

Source : <https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/29211/bienfaits-de-verveine>