

VERVEINE EXOTIQUE



Résumé

La Verveine Exotique se fait aussi appeler Litsée Citronnée. Elle donne une huile essentielle, souvent utilisée en cas de déprime passagère. Elle possède des propriétés sédative, antinévralgique et harmonisante endocrinienne, assez proches de la véritable [Verveine Citronnée](#) mais elle est nettement moins onéreuse. Elle est également très anti-inflammatoire et antalgique. Elle est souvent utilisée en cas d'arthrose par exemple. En diffusion son parfum frais est agréable, proche de la citronnelle ou du lemongrass.

Synthèse



Rhumatismes, arthrite, tendinite	+++	+			
Infections aux staphylocoques et streptocoques	+++				
Gale, poux, vers intestinaux	++				
Stress, colère	++	+		++	++
Répulsif insectes	++			++	

Descriptif

L'huile essentielle de Verveine Exotique (Verveine Yunnan ou Litsea cubeba ou citrata) fait partie de la famille des Lauracées. Elle est originaire des régions tropicales d'Asie. Cet arbre, d'environ 1m, toujours vert, présente des feuilles simples, entières et alternes. Il dégage un parfum agréable. Les Inflorescences donnent des fruits à péricarpe mince et à mésocarpe charnu dont sera extraite l'huile essentielle d'odeur citronnée, agréable, chaude et exotique.

Depuis sa découverte en Asie, la Verveine Exotique séduit par son parfum acidulé et citronné. Elle est très utilisée en cosmétique, dans les parfums ou dans des lotions calmantes.

Elle apporte calme et sérénité dans la maison. Les Chinois de l'Ouest forment des bouquets de fleurs séchées pour les placer dans toutes les pièces de leur maison. Ils l'utilisent aussi en huiles de massage relaxantes.

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

On l'utilise également en cuisine. Elle fait partie de la préparation de nombreux thés pour son odeur à la fois citronnée et fraîche. Son parfum citronné se marie avec délice et originalité aux fruits de mer et poissons blancs ou avec certains desserts.

Elle est utilisée en de nombreuses occasions, notamment en raison de ses propriétés antidépressives, calmantes nerveuses, anti-inflammatoires, mais aussi anti-infectieuses ou répulsives.

On dit aussi que cette huile repousse les chats.

Propriétés

L'huile essentielle de verveine exotique est fortement concentrée en citral et limonène notamment. Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- Anti-inflammatoire, antalgique +++ (citral, carbures sesquiterpéniques) : Grâce à sa richesse en géraniol et en néral, la verveine exotique présente des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques puissantes. Le limonène complète cette action en inhibant la production d'interleukine 4, une cytokine ayant un rôle important dans l'inflammation chronique. L'HE de Verveine Exotique est efficace en cas de douleurs articulaires ou musculaires et pour différentes sortes d'inflammations.
- Antivirale ++ (citral) : composée de citral, l'HE de Verveine Exotique détruit de nombreux virus, notamment ceux responsables de l'herpès labial. C'est une huile anti-infectieuse à spectre étroit.
- Calmante, sédative +++ (citral) : L'effet tranquilisant de la verveine exotique s'explique par l'action calmante des aldéhydes monoterpéniques que sont le géraniol et le néral, sur le système nerveux central. Le limonène, anxiolytique hors pair, complète leur action avec synergie. L'HE de Verveine Exotique a donc une action calmante et sédative sur le système nerveux central. Elle est appropriée en cas de troubles du sommeil et de baisse d'énergie
- Antidépressive ++
- Antifongique ++ (citral) : l'HE de Verveine Exotique est efficace en cas de contaminations fongiques telles que les aspergilloses et les candidoses.
- Antibactérienne + (citral) : l'HE de Verveine Exotique est notamment active contre les germes anaérobies.
- Répulsive insectes + (citral)
- Antiparasitaire +
- Vasodilatatrice + : Le limonène permet de diminuer les lipides (triglycérides ou cholestérol) circulant dans le sang, et en facilite la circulation par un effet vasodilatateur.
- Stimulante digestif ++ : Les propriétés stimulantes, eupeptiques, de l'huile de verveine exotique sur le plan digestif la rendent utile pour lutter contre les brûlures d'estomac, les remontées acides, la colite inflammatoire, la digestion lente et difficile, les gaz et les vers intestinaux.
- Antilithiasique ++

Elle équilibre le terrain énergétique des tempéraments bilieux +++.

Sur le plan psycho-émotionnel, elle pacifie les colères rentrées ou exprimées et renforce la patience.

Indications

- Tendinites, arthrites, rhumatismes articulaires +++
- Insomnie, dépression nerveuse, stress, agitation +++
- Mycoses candidosiques, acné, peau très grasse +++
- Névralgie, Douleur d'origine nerveuse +

- Dyspepsie, Digestion difficile +
- Manque d'appétit +
- Gale, maladies infectieuses ++
- Désinfection, poux, vers intestinaux ++
- Cellulite, troubles circulatoires et hypertension ++
- Peau grasse, transpiration excessive
- Troubles cutanés inflammatoires, dermites, eczéma...
- Difficultés de concentration
- Désodorisation atmosphérique

Voies d'administration

- Voie interne: déconseillé sans un avis médical
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui (en mélange)
- Inhalation: Oui, mais irritante
- Bain: Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Sur avis médical uniquement (orale, rectale, vaginale). Elle peut être utile pour traiter les brûlures d'estomac, les remontées acides et combattre les vers et virus intestinaux.

Dépression, déprime (pour + de 6 ans) : 1 goutte de Verveine Exotique sur un support neutre, à avaler 2 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.

Angoisse (pour + de 6 ans) : 1 goutte de Verveine Exotique sur un support neutre, à avaler 2 fois par jour, pendant 5 à 7 jours. A noter que la Camomille Romaine est encore meilleure pour calmer rapidement une crise d'angoisse : par voie orale, 1 goutte pure sous la langue lorsqu'on ressent une angoisse.

Dyspepsie, Digestion difficile (pour + de 6 ans) : 1 goutte sur un support neutre à avaler après le repas. A noter que l'HE de Basilic est encore mieux adaptée : même posologie, 1 goutte pure sous la langue ou sur un support neutre après chaque repas.

Vers intestinaux (pour + 6 ans) : 1 goutte de Verveine Exotique sur un support neutre, à avaler 2 fois par jour, pendant 5 à 7 jours. A noter que l'HE de Cannelle est encore plus efficace : 1 goutte sur un support à laisser fondre en bouche, 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Cuisine : Il est possible d'utiliser la Verveine Exotique en cuisine à très faible dose et en utilisation limitée. Utiliser à 0,02% max (environ 4 gouttes max pour 1 kg de denrée alimentaire).

Voie cutanée

Attention, les citrals qu'elle contient en font une huile essentielle irritante pour la peau, dermocaustique et allergisante. Elle peut tout de même être utilisée par voie cutanée mais diluée à environ 10%.

Massage calmant : 3 gouttes dans 10ml d'huile végétale à appliquer sur la face interne des poignets ou sur le plexus solaire. A noter que l'HE de Nérolol est également très efficace : 1 goutte de Nérolol dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur la face interne des poignets et sur le thorax, matin et soir. Marquer une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation.

Troubles digestifs : 4 gouttes dans 20ml d'huile végétale en massage sur le ventre pour lutter contre les troubles digestifs.

Arthrose, arthrite, rhumatismes (pour + 6 ans) : 1 goutte de Verveine Exotique dans 9 gouttes d'huile végétale. Appliquer sur la zone inflammée, 2 fois par jour jusqu'à amélioration. A noter que l'HE d'Eucalyptus Citronné est mieux adaptée encore : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale, 3 à 4 fois par jour sur la zone douloureuse jusqu'à amélioration.

Angoisse (pour + 6 ans) : Préparer la synergie suivante : 60 gouttes d'HE de Camomille Romaine, 20 gouttes d'HE d'Orange Douce, 20 gouttes d'HE d'Ylang Ylang Complète, 10 gouttes d'HE de Verveine Exotique et 100 gouttes (5mL) d'huile végétale d'Argan. Appliquer 3 gouttes du mélange dans le creux des poignets et 3 gouttes sur le plexus solaire lors d'une crise.

Insomnies ou troubles du sommeil (pour + de 6 ans) : Diluer 1 goutte de Verveine Exotique dans 9 gouttes d'huile végétale et appliquer sur le plexus solaire et la face interne des poignets, avant le coucher. A noter que l'HE du Lédon du Groënland donne encore de meilleurs résultats : 1 goutte d'HE de Lédon du Groënland dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax au coucher. À répéter selon les besoins.

Entérocolite (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Verveine Exotique dans 9 gouttes d'HE à appliquer sur le ventre. A noter que l'HE de Coriandre graines donne aussi de très bons résultats : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le ventre après le repas.

Tendinite (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Verveine Exotique dans 9 gouttes d'huile végétale. Masser doucement sur la zone douloureuse 3 à 4 fois par jour. A noter que l'HE de Gaulthérie Odorante est encore plus adaptée : masser doucement avec 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale sur le tendon, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Névralgie (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Verveine Exotique diluée dans 9 gouttes d'huile végétale. Appliquer sur la zone touchée. A noter que l'HE de Camomille Romaine est encore plus adaptée : 1 goutte pour 4 gouttes d'HE à appliquer sur la zone touchée.

Hypercalcification, épine calcanéenne (pour + 6 ans) : Préparer la synergie suivante : 2ml d'HE Litsée citronnée (verveine exotique), 1ml d'HE Gaulthérie couchée, 2ml d'HE Romarin à camphre et 5 ml d'huile végétale de Millepertuis. Appliquer 2 fois par jour localement pendant 2 ou 3 mois pour une amélioration sensible. Source Dominique Baudoux "Aromathérapie".

Mycose unguéales et sous-unguéales (pour + 6 ans) : Préparer la synergie suivante : 2ml d'HE de Giroflier, 2ml d'HE de Niaouli, 1ml d'HE de Litsée citronnée, 1ml d'HE de Tea tree et 5 ml d'huile végétale de Noyau d'abricot. Appliquer ce mélange 2 fois par jour pendant 6 semaines. Source Dominique Baudoux "Aromathérapie".

Diffusion

Les citrals qu'elle contient en font une huile essentielle irritante pour les voies respiratoires. Elle peut tout de même être utilisée en diffusion mais diluée.

L'utilisation en diffusion atmosphérique est possible pour les femmes enceintes et les enfants de plus de trois mois.

Stress : Ne pas diffuser pure. Diluer entre 20 et 60 % dans d'autres huiles essentielles.

Dépression, déprime (pour + 6 ans) : diluer la Verveine Exotique entre 20 et 60% dans d'autres huiles essentielles calmantes telles que la Lavande ou la Mandarine puis diffuser quelques gouttes du mélange, plusieurs fois par jour pendant 15 à 30 minutes.

Répulsif anti-insectes (pour + 6 ans) : Diffuser l'HE de Verveine exotique pendant des plages de 30 mn. A noter que la Citronnelle de Java reste plus adaptée. Mieux encore, l'[eucalyptus citronné](#).

Assainissement de l'air et pour favoriser la détente : Diffuser l'HE de Verveine Exotique pendant des plages de 30 mn.

Inhalation

Attention à l'inhalation sèche pure car irritante pour les voies respiratoires. Appliquer quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir ou un galet puis le respirer de temps à temps.

En inhalation humide : diluer quelques gouttes d'huile essentielle de verveine exotique dans un récipient d'eau chaude puis inhaler les vapeurs.

Bain

Détente : 2 à 3 gouttes d'HE de Verveine dans un dispersant et verser le tout dans l'eau du bain.

Pour la maison

Entretien des sols : Préparer la synergie suivante : 5ml d'HE de Litsée citronnée (verveine exotique), 3ml de Pin maritime, 2ml de Tea tree. Déposer 10 gouttes dans le détergeant pour un nettoyage antiseptique de sol.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Avec les huiles essentielles de mandarine, de lavandin super pour la diffusion.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- L'huile essentielle de litsée citronnée peut être utilisée par les femmes enceintes à partir de 3 mois, les femmes allaitantes
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Irritante pour la peau et dermocaustique à l'état pur
- Ne pas diffuser pure : diluer entre 20 et 60 % dans d'autres huiles essentielles
- Les personnes asthmatiques doivent demander conseil à leur médecin
- Diluer cette huile essentielle à 10 % dans une huile végétale avant toute application cutanée (10 % d'huile essentielle dans 90 % d'huile végétale)
- La voie orale est réservée à la prescription thérapeutique
- Chez les personnes très sensibles, cette HE peut provoquer des larmes ou de la toux
- Allergènes : Citral (Géranial + Néral), limonène, linalol, geraniol, citronellol
- L'utilisation de cette huile essentielle peut provoquer à forte dose et sur une longue durée un risque d'hépatotoxicité
- Dangers : H304, H315, H317, H319, H411

Ne pas confondre

La litsée citronnée, appelée Verveine Exotique, ne doit pas être confondue avec la Verveine odorante (Aloysia triphylla)

dont la composition et les indications thérapeutiques sont différentes. Les prix n'ont également rien en commun.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Litsea cubeba Persoon
- Autres noms: Litsée citronnée, Verveine Yunnan, May Chang
- Famille: Lauracées
- Origine: Chine, Vietnam, Inde
- Partie de la plante: Fruit et parfois feuilles
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur
- Toxicité: Modérée
- Rendement: 3 à 5 kg d'HE pour 100 kg de plantes pour les fruits et 100 à 200 grammes d'HE pour 100 kg de plantes si on n'utilise que les feuilles.
- Récolte:
- CAS: 90063-59-5
- EINECS : 290-018-7

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Aldéhydes terpéniques : géraniol, néral, citronellal
- Monoterpènes : limonène, myrcène, α -pinène, sabinène, β -pinène
- Monoterpénols : linalol, géraniol, nérol
- Sesquiterpènes : β -caryophyllène
- Oxyde terpénique : 1-8 cinéole

En général, la composition est proche de :

- Citrals : 60 à 82 %
- Limonène : 2 à 18 %
- Linalol : \leq 5 %
- 6-méthyl-5-hepten-2-one : \leq 5 %

L'huile essentielle de Verveine Exotique contient plusieurs composants biochimiques allergènes en grande quantité.

- Géraniol + néral (60 à 75 %)
- Limonène (6 à 18 %)
- Linalol (\leq 5 %)
- Géraniol (\leq 3 %)
- Citronellol (\leq 1 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.878 à 0.892
- Indice de réfraction à 20°C : 1.478 à 1.490
- Pouvoir rotatoire à 20°C : 3° à 13°
- Point éclair : +76°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle à jaune foncé
- Odeur : fraîche, fruitée, citralée

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.