

VERVEINE ODORANTE



Résumé

La Verveine Odorante aussi appelée Verveine Citronnée est un arbuste à tige ligneuse de la famille des Verbénacées. Utilisée en externe, son huile essentielle vous permettra de lutter contre les petits coups durs du quotidien ou les déprimés passagères. Elle sera également très utile en cas de fatigue cardiaque ou musculaire. Très parfumée, sa saveur citronnée est recherchée pour les préparations culinaires ainsi que les infusions et les liqueurs.

Synthèse



Maladie de Crohn, entérocólite, coronarite, cystite	+++	+++		
Insomnie, dépression, angoisse, stress, fatigue nerveuse	+++	+++		+++
Fatigue cardiaque, tachycardie, hypertension	++	++		++
Insuffisance pancréatique	+	+		+
Infertilité	++	+++		++

Descriptif

La verveine provient d'un arbuste mesurant 1,5m de hauteur. Ce dernier possède des feuilles dominées d'un épi floral blanc.

Originnaire d'Amérique centrale et d'Amérique du sud (Chili notamment), elle fut introduit en Europe et en Afrique du Nord au 18e siècle.

La verveine est aussi appelée "verveine odorante" ou "verveine citronnée" car, quand elles sont froissées, ses feuilles dégagent un fort parfum de citron. Même si parfois elle est appelée "citronnelle" en raison de la similitude des deux parfums, il s'agit en réalité de plantes différentes. De plus, la verveine (*lippia citriodora*) ne doit pas être confondue avec l'espèce la plus connue, la verveine officinale, qui pousse dans les champs de l'Europe entière.

Dans le passé, la verveine était considérée comme une plante sacrée par les Celtes et par les Romains. Ces deux

peuples pensaient qu'elle avait le pouvoir de favoriser les contacts entre les personnes et de maintenir entre elles de bonnes relations. Elle avait aussi la réputation d'éclaircir le mental et d'éveiller l'intelligence.

Propriétés

- Calmante, sédative, antidépressive +++ : les citrals ont une action sédative, calmante et relaxante. Ils présentent une action spasmolytique, anxiolytique et facilitent le sommeil. Ils agissent par l'intermédiaire de neuromédiateurs (acétylcholine...).
- anti-inflammatoire +++ : cette huile essentielle va agir sur les inflammations de l'organisme (rougeurs et sensations de chaleur, maladie de Crohn, colite, inflammations de l'appareil locomoteur, asthme, etc...)
- antiparasitaire +++ : l'huile essentielle de Verveine Odorante va lutter contre les parasites présents dans l'organisme (amibiase notamment). Elle contient des citrals qui sont cytotoxiques (toxiques pour les cellules, pouvant même les détruire) pour le parasite *Leishmania donovani* (responsable de la leishmaniose : maladie cutanée ou viscérale) et qui inhibent le développement du parasite *Trypanosoma cruzi* (responsable de la maladie de Chagas).
- stimulante hépato-biliaire (digestive) ++ : cette huile essentielle stimule les cellules de la vésicule biliaire et du pancréas pour un meilleur fonctionnement général. Il en découle une meilleure sécrétion de la bile et des sucs pancréatiques (mélange d'enzymes permettant la digestion des différents nutriments).
- eupeptique, stomachique ++ (limonène) : le limonène favorise la digestion. Il permet aussi de lutter contre l'acidité gastrique en régulant le mécanisme de la digestion au niveau de l'estomac. Il neutralise les acides gastriques (composant acide du suc gastrique responsable de la réduction de la taille des aliments pour qu'ils soient assimilables par l'organisme) et les reflux gastro-oesophagiens.
- Litholytique (dissout les calculs)
- rééquilibrante endocrinienne ++ : l'huile essentielle de Verveine Odorante régule la sécrétion des hormones de la thyroïde et du pancréas. (prescription obligatoire)
- antinévralgique ++ : l'huile essentielle de Verveine Odorante réduit ou fait disparaître les douleurs liées aux irritations ou aux lésions d'un nerf sensitif.
- Elle peut aussi être utile en cas de tachycardie ou d'hypertension.

Sur le plan psycho-émotionnel, éveille l'inspiration et la créativité. Élève la conscience et harmonise. Équilibre le terrain énergétique des 4 tempéraments (+++).

Indications

- Troubles du sommeil
- Stress, anxiété, angoisse, état dépressif
- Douleurs musculaires, articulaires, arthrite, tendinite
- Hypertension artérielle, coronarite, tachycardie
- Zona, sclérose en plaque, psoriasis
- Entérocolite, maladie de Crohn, cholécystite
- Asthmes
- Névralgies
- Sevrage tabagique
- Relations interpersonnelles difficiles
- Répulsif insectes

Voies d'administration

- Voie interne: Oui (sur conseil médical). Utilisable en cuisine.
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui

- Inhalation: Oui, avec précaution
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

En soutien à la maladie de Crohn (pour + de 6 ans) : sur avis médical, 1 goutte d'huile essentielle de Verveine Odorante sur un comprimé neutre ou dans une cuillère de miel ou d'huile d'olive, 2 fois par jour pendant 5 jours.

Attention, l'utilisation de la Verveine Odorante par voie orale nécessite une prescription médicale. La maladie de Crohn nécessite un suivi médical adapté, et les informations présentée dans cette fiche ici ne se substituent pas à ceux d'un professionnel de santé.

Vers intestinaux (pour + de 6 ans) : sur avis médical, 1 goutte d'huile essentielle de Verveine Odorante sur un comprimé neutre ou dans une cuillère de miel ou d'huile d'olive, 2 fois par jour pendant 5 jours.

En soutien à la sclérose en plaque (pour + de 6 ans) : sur avis médical, 1 goutte d'HE de Verveine Odorante sur un comprimé neutre ou dans une cuillère de miel ou d'huile d'olive, 2 fois par jour pendant 3 semaines sur 4.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) :

- 2 ml d'huile essentielle de Verveine Odorante
- 1 ml d'huile essentielle de Camomille Romaine
- 1 ml d'huile essentielle d'Épinette Noire
- 1 ml d'huile essentielle de Katafray
- 1 ml d'huile essentielle de Romarin à Camphre
- 4 ml d'huile végétale de Noyaux d'Abricot

À renouveler 3 fois par jour, 3 semaines sur 4, en continu. Sur avis médical, ingérez 4 gouttes dans un peu de miel et appliquez 6 à 8 gouttes localement sur les zones sensibles (Source : Dominique Baudoux, Aromathérapie, Dunod, 2017, p.494, ISBN : 978-2-10-075455-7)

Colite, entérocolite (pour + de 6 ans) : sur avis médical, 1 goutte d'HE de Verveine Odorante sur un comprimé neutre ou dans une cuillère de miel ou d'huile d'olive, 3 fois par jour jusqu'à amélioration. Faire une semaine de pause au bout de trois semaines d'utilisation.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) :

- 90 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée
- 30 gouttes d'huile essentielle de Verveine Odorante
- 30 gouttes d'huile essentielle de Cardamome
- 90 gouttes d'huile essentielle de Gingembre
- 60 gouttes d'huile essentielle de Basilic

À renouveler 2 à 4 fois par jour, 3 semaines sur 4, pendant 2-3 mois. Ingérez 3 à 4 gouttes de cette synergie sur un support (comprimé neutre, miel, huile végétale...) (Source : Dominique Baudoux, Aromathérapie, Dunod, 2017, p.358, ISBN : 978-2-10-075455-7)

Voie cutanée

En soutien à la maladie de Crohn (pour + de 6 ans).

- 60 gouttes d'huile essentielle de Ciste
- 30 gouttes d'huile essentielle de Verveine Odorante

- 30 gouttes d'huile essentielle de Camomille Romaine
- 60 gouttes d'huile essentielle de Laurier Noble
- 4 ml d'huile végétale de Noyaux d'Abricot

Déposer 10 à 15 gouttes de cette synergie sur le ventre. À renouveler 2 à 3 fois par jour pendant la période de rémission, et jusqu'à 6 fois par jour en cas de crise (Source : Baudoux, D. (2017). Aromathérapie. Dunod, 177)

Stress, anxiété, angoisse (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Verveine Odorante dans 6 gouttes d'huile végétale, en massage sur le plexus solaire et la face interne des poignets. Observer une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans)

- 25% d'HE de Verveine Odorante
- 25% d'HE de Lavande Vraie
- 25% d'HE d'Ylang Ylang Complète
- 25% d'HE de Ravintsara

Appliquer 3 à 4 gouttes de la synergie sur le plexus solaire. À renouveler 2 à 3 fois par jour au besoin (Source : Zahalka, J-P. (2017). Dictionnaire complet d'aromathérapie. Dauphin, 381)

Dépression, déprime (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Verveine Odorante dans 6 gouttes d'huile végétale, en massage énergétique le long de la colonne vertébrale, 2 fois par jour. Observer une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.

On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) :

- 45 gouttes d'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles
- 15 gouttes d'huile essentielle de Verveine Odorante
- 75 gouttes d'huile essentielle de Petit Grain Bigarade

Déposer 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets. À renouveler 2 à 3 fois par jour pendant 3 semaines, puis faire une semaine de pause.

Troubles du sommeil, insomnies (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Verveine Odorante dans 6 gouttes d'huile végétale 3 fois par jour en massage sur le plexus solaire, la voûte plantaire et la face interne des poignets.

Hypertension, tachycardie (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Verveine Odorante dans 6 gouttes d'huile végétale 3 fois par jour en massage sur la face interne des poignets. À n'utiliser que sur une courte période.

Rhumatismes, névralgies et sciatiques (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Verveine Odorante dans 9 gouttes d'huile végétale 3 fois par jour en massage sur les zones douloureuses.

Diffusion

Pendant les meetings, diffuser pour favoriser les échanges et les rencontres.

Cette huile étant onéreuse, il est préférable de l'utiliser en olfaction plutôt qu'en diffusion ou de la mélanger avec d'autres huiles.

En cas de diffusion avec un diffuseur à jet d'air sec, mélanger cette HE avec Bergamote, Lavande fine, Ylang-Ylang...

Inhalation

1 à 2 gouttes sur un mouchoir à respirer si fatigue, stress, coup de blues...

1 à 2 gouttes sur un mouchoir, à respirer si difficulté de résister à une envie de cigarette. A répéter fréquemment.

Bain

Non

Entretien

Non

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Menthe poivrée, Cardamome, Gingembre, Basilic, Ciste, Camomille romaine, Laurier noble, Lavande vraie, Ylang-Ylang, Ravintsara.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans ou fortement diluée chez les plus jeunes

Les femmes enceintes de plus de 3 mois et les adultes et ados peuvent l'utiliser mais seulement par la voie cutanée ou en inhalation (diffusion possible diluée et voie orale réservée au thérapeute).

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).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Les personnes épileptiques et asthmatiques doivent demander un avis médical avant d'utiliser cette huile essentielle.
- L'huile essentielle de Verveine Odorante est photosensibilisante, dermocaustique, irritante pour la peau et les voies respiratoires et allergisante. Elle présente également une propriété hormon-like. Les personnes allergiques aux composés présents devront donc redoubler de vigilance !
- Les femmes enceintes doivent éviter son application sur la ceinture abdominale.
- Cette huile essentielle peut s'utiliser en cuisine si elle est diluée au préalable dans une matière grasse (huile, crème, yaourt, lait) ou sucrée (sirop, miel). Elle ne doit pas s'ingérer pure.
- Ne pas s'exposer au soleil pendant 10h après application de l'huile.
- Diluer cette huile essentielle dans d'autres huiles essentielles pour la diffusion. Les femmes enceintes et les bébés peuvent utiliser la diffusion atmosphérique en diluant l'huile essentielle de Verveine Odorante entre 20 et 30 % maximum dans d'autres huiles essentielles (20 à 30 % d'huile essentielle de Verveine Odorante dans 70 à 80 % d'autres huiles essentielles).
- Interactions médicamenteuses : les citrals inhibent le cytochrome 2B6 impliqué dans le métabolisme de certains médicaments, notamment antipaludéens, antidouleurs et antitumoraux.
- Prudence en cas de traitement contre le diabète car des études ont montré que les citrals diminuent le taux sanguin d'insuline chez le rat obèse.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, citral, géraniol
- Dangers : H304, H315, H317, H411

Ne pas confondre

Il existe un certain nombre d'huiles essentielles appelées "verveine". Cette dénomination commune est liée à leur odeur citronnée :

La verveine vraie ou citronnée (*Lippia citriodora*) présentée ici est différente de la verveine yunnan (verveine exotique ou tropicale ou encore litsée citronnée ou *litsea citrata*) ou de la lemon-grass (verveine des Indes ou *Cymbopogon citratus/flexuosus*).

Ces trois huiles essentielles présentent des propriétés et des précautions très proches mais avec des olfactifs nuancés.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: *Lippia citriodora* Kunth, *aloesia truphylla*, *aloesia citriodora*, *aloesia citrodora*
- Autres noms: Verveine citronnée, verveine citronnelle, verveine du Chili, verveine du Pérou, verveine odorante, verveine vraie, herbe louise, lemon balm
- Famille: Verbénacées
- Origine: Espagne, Maroc, Sud de la France
- Partie de la plante: sommités fleuries, feuilles
- Méthode d'extraction: Distillation par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité: modérée
- Rendement: 1 tonne de feuilles pour 1 litre d'HE
- Récolte : du mois de mai au début de l'automne
- CAS: 85116-63-8 (ou 8024-12-2)

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.

- Monoterpènes : limonène, ocimène, sabinène
- Aldéhydes terpéniques : **géraniol, néral**
- Alcools monoterpéniques : nérol, alpha-terpinéol
- Oxydes terpéniques - cineol, oxyde de caryophyllène
- Sesquiterpènes : ar-curcumène, beta-caryophyllène, bicyclogermacrène, beta-curcumène, germacrène-D
- Sesquiterpénols : spathulénol, nérolidol
- Esters terpéniques : acétate de géranyle

On trouve en général une composition proche de :

- Citrals : 18 à 32 %
- Limonène : 16 à 23 %
- 1,8-cinéole (eucalyptol) : 4 à 10 %

Cette huile essentielle contient des composants biochimiques allergènes :

- Limonène
- Citral
- Linalol
- Géraniol

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0.890 à 0.920
- Indice de réfraction à 20°C : 1.475 à 1.495
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -22° à -12°
- Point éclair : 69°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune
- Odeur : fraîche, douce, fruitée, citronnée

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.