

Stress, anxiété, dépression ? Cultivez la verveine

3 décembre 2016 / [Christine Laurent \(Reporterre\)](#)



Originnaire d'Amérique du Sud et arrivée en Europe au XVIII^e siècle, la verveine odorante possède de nombreuses qualités médicinales. Craignant le gel, elle ne fera son entrée au Jardin sans pétrole qu'à l'issue de l'hiver.

À l'abri dans une serre de fortune, un emballage bien luxueux pour vendre un drap ou un

rideau détourné de son usage, nos sept pieds de verveine odorante résistent bien à l'hiver qui arrive. Issus d'une verveine que ma voisine parisienne cultive dans son jardin, ils n'étaient que de tendres rameaux plus ou moins ligneux quand nous les avons prélevés début septembre. Encore fragiles, plantés dans un mélange équilibré de sable et de compost du jardin, nous les avons placés à l'ombre, sur le rebord de la fenêtre de notre chambre. Depuis, chaque matin, en tirant le rideau, je regarde leurs tiges feuillues d'un vert de bonne santé. Si la terre était transparente, je pourrais m'assurer de la formation des radicelles qui permettront à ces petites boutures de reprendre en pleine terre quand le temps sera plus clément, quand le gel ne menacera plus.

La verveine odorante, ou verveine citron ou encore verveine citronnelle, est un arbuste de la famille des verbénacées, originaire du Chili, qui pousse à l'état sauvage en Amérique du Sud.



La serre de fortune de la verveine odorante.

Introduite en Europe méridionale au XVIII^e siècle et en Afrique du Nord, elle craint les températures au-dessous de zéro. Cet arbuste est cité dans le bulletin no 2 de la Société botanique de France publié en 1855 qui s'intéresse aux plantes exogènes dont la culture pourrait être commercialement rentable. *Lippia citriodora* — un de ses noms latins — croît facilement en pleine terre et ses feuilles aromatiques peuvent être employées comme un succédané du thé.

Le traitement des états dépressifs, de l'anxiété et du stress

Un bon petit remontant, en effet, que l'on conseille pour le traitement des états dépressifs, de l'anxiété et du stress. Cette plante agit aussi sur les troubles gastro-intestinaux. Des recherches récentes montrent le lien entre la dépression et les intestins, notre deuxième cerveau.

Domage, au nord de la Loire, il faut la cultiver en pot pour la protéger de l'hiver. Au Jardin sans pétrole, pas de jardin d'hiver. Nous devons la mettre à l'abri : des tuiles romaines au Nord, de la paille et, au besoin, un voile d'hivernage...

Nous n'en sommes pas encore là. Mais il faudra y réfléchir avant le printemps pour lui choisir une bonne place et attendre qu'elle se développe, qu'elle forme un petit arbuste au port élégant, léger et gracieux comme celui qui pousse sous nos fenêtres. Ses feuilles exhaleront leur parfum tout l'été et apaiseront le soir nos journées parisiennes.

Lire aussi : [La tisane plus dangereuse que les pesticides ? Une caravane proteste contre la bêtise](#)

Source : Christine Laurent pour *Reporterre*

Photos : © Christine Laurent/*Reporterre*

. chapô : les feuilles de la verveine odorante.

- Emplacement : Accueil > Chronique >
- Adresse de cet article : <https://reporterre.net/Stress-anxiete-depression-Cultivez-la-verveine>