



## VALÉRIANE – VALERIANA OFFICINALIS



### Généralités

Au 1er siècle après J.-C., dans son *De materia medica*, ouvrage de référence sur plus de six cents plantes médicinales, le Grec Dioscoride, médecin dans l'armée romaine, pharmacologue et botaniste, l'appelle *phyllos*, ce qui signifie en grec "odeur déplaisante". C'est cette odeur prononcée qui est censée attirer les chats : d'où le nom vernaculaire d'"herbe-aux-chats" donné à cette plante. La valériane est également utilisée depuis des temps immémoriaux par les Chinois et les Indiens : ces derniers consommaient ses racines et en faisaient usage pour parfumer leur tabac.

Dans l'Antiquité gréco-romaine, la valériane est connue pour ses vertus apaisantes et relaxantes : Galien reconnaît ses propriétés sédatives.

Au Moyen Age, elle fait figure de remède universel : d'où son nom de "guérit-tout". On y recourt pour lutter contre la toux, le manque de souffle, les troubles de la menstruation et ceux de la vision. On l'utilise également pour soigner contusions et lésions, coupures et furoncles, comme antidote aux poisons et comme remède contre l'épilepsie.

De nos jours, la valériane est essentiellement employée pour apaiser les troubles nerveux et pour améliorer la qualité du sommeil. Le nom de la valériane viendrait du latin *valere* qui signifie "bien se porter". L'odeur caractéristique de cette plante, cultivée en Europe et en Asie du Nord, est à l'origine de bon nombre de légendes et d'appellations.

La valériane est une plante vivace de la famille des valérianacées, pouvant atteindre jusqu'à 1 m de hauteur. Elle possède une souche verticale aux racines épaisses et présente des feuilles opposées, divisées en folioles pointues qui rappellent celles de la fougère. Ses petites fleurs rose pâle montrent une inflorescence en corymbe.

### Descriptif

<b>Nom latin :</b>	Valeriana Officinalis
<b>Noms communs :</b>	Valériane, Herbe-aux-chats, Guérit-tout, Herbe de Notre-Dame
<b>Parties utilisées :</b>	La racine et le rhizome
<b>Principes actifs :</b>	Huiles essentielles (jusqu'à 1,4%), dont de l'acétate de bomyle et du bêta-caryophyllène. Valépotriates (iridoïdes) aux propriétés sédatives. Terpénoïdes. Alcaloïdes.



## Indications et Propriétés

### **### ANXIÉTÉ & ANGOISSE & STRESS**

La racine de valériane renferme de l'acide valérienique, qui inhibe la transmission des informations entre certains neurones et réduit l'anxiété. On peut compter aussi sur ses flavonoïdes hypnotiques.

### **### TROUBLES DU SOMMEIL**

Cette plante facilite l'endormissement après plusieurs jours de traitement et rééquilibre le sommeil en resynchronisant ses différentes phases.

### **### ANTISPASMODIQUE**

Pour les muscles squelettiques et lisses, dans les cas de spasmes des bronches, des intestins, de la vessie, menstruels, musculaires du bas du dos, spasmes des membres.

### **### ANALGÉSIQUE**

Elle est particulièrement efficace pour calmer les douleurs "référées" ou "projetées" causées par un écrasement ou une compression d'un nerf, d'un ligament ou d'un muscle.

### **### SYNDROME PRÉMENSTRUEL (SPM) & CYCLE MENSTRUEL**

La valériane peut également être utilisée pour atténuer la douleur du cycle menstruel ou pour atténuer l'anxiété et l'irritabilité liées au syndrome prémenstruel (SPM). Utilisée à dose efficace, cette plante agit sur les troubles de l'humeur qui accompagnent l'arrivée des règles, de la simple irritabilité jusqu'aux phases à tendance dépressive, en passant par le manque d'énergie.

## Précautions

### **### CONTRE-INDICATIONS**

Aucune contre-indication. Aucun effets secondaires, ni aucune interaction avec d'autres plantes ou médicaments.

### **### EFFETS INDÉSIRABLES**

La valériane ne semble pas avoir d'effets secondaires à court terme.

### **### INTERACTIONS**

Aucune interaction avec d'autres plantes médicinales ou des médicaments.