

# LA VALÉRIANE OFFICINALE

**Noms** : Valériane, Herbe aux chats

**Nom latin** : *Valeriana officinalis*

**Famille** : Caprifoliacées

## Où et quand cueillir la Valériane ?

La Valériane pousse dans **les milieux frais, ombragés et humides** (bois, fossés en forêt, bords de points d'eau...).

Dans la mesure où on utilise ses parties souterraines, le mieux pour s'en procurer est de la cultiver ou de l'acheter fraîche en herboristerie ou pharmacie.

Vous pouvez récolter **ses racines toute l'année**, même lorsque la tige et les fleurs sont développées.

## Comment reconnaître la Valériiane ?

- Plante vivace de 50 cm à 1,5 m de hauteur ;
- **Tige dressée**, sillonnée et assez robuste, souvent **velue à la base et aux noeuds**, puis glabre vers le sommet ;
- Feuilles opposées et **très profondément découpées**, en un nombre impair de segments, souvent dentés sur les bords ;
- Fleurs blanches à rosées, en corymbes, à l'odeur suave et animale ;
- **Racines charnues**, brunes et **très odorantes**.



III, 1.

140. Valerianaceae



500. Gemeiner Baldrian.

*Valeriana officinalis* L.





## Quelques photos pour vous aider



Valériane (*Valeriana officinalis*)



Tige sillonnée de Valériane (*Valeriana officinalis*)





Valériane (*Val Feuilles de Valériane (Valeriana officinalis)*) ©  
Bertrand B. / Liliane R. Tela botanica



Inflorescence en corymbe de Valériane (*Valeriana officinalis*) ©  
Ivar Leidus







Racines de Valériane (*Valeriana officinalis*)



# Les propriétés médicinales de la Valériane

Les racines de Valériane sont très reconnues pour leurs vertus anti-stress en anti-insomnies.

## Principaux constituants

Totum de la racine composé d'une essence aromatique riche en acide valérénique, valérénone, acétate de bornyle, iridoïdes...

## Propriétés médicinales

Les parties souterraines de la Valériane ont des propriétés :

- **Antispasmodiques et sédatives**, très efficace sur le stress et les états de nervosité ;
- **Hypotensives** ;
- **Fébrifuges** ;
- **Vermifuges** ;
- Etc.

La Valériane est un **excellent anti-stress** pour apaiser les angoisses, les symptômes de nervosité (palpitations, tics, sensations d'étouffement, crises d'asthme...) et les contractions douloureuses de l'estomac.

La plante aide aussi à retrouver le sommeil, en **luttant contre les insomnies et les agitations** d'origine nerveuse ou liées à des douleurs.

## Remèdes, par voie interne

Par voie interne, les racines de Valériane se préparent en :

- **Infusion**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Infusion de Sureau noir".

**Dosage** : 20 à 30 g de racines fraîches ou séchées pour 1 L d'eau, à adapter en fonction de la puissance aromatique du serpolet.

Boire 1 à 3 tasses en fin de journée, sur plusieurs jours pour en ressentir les effets.



## L'infusion anti-stress de François

Associées à la **Passiflore** (*Passiflora incarnata*) et à l'**Aubépine** (*Crataegus monogyna*), les racines de Valériane font de très bonnes cures anti-stress et anti-insomnies !

- **Teinture**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Alcoolature de racine de Berce".

**Dosage** : 200 g de racines fraîches pour 1L d'eau-de-vie, à macérer pendant 15 jours avant de filtrer.

Prendre **40 à 50 gouttes** de teinture avant le coucher.

## Contre-indications et précautions

Les cures de Valériane ne doivent pas dépasser 3 semaines.

