

Valériane

Valeriana officinalis L.

Valerianaceae

NOMENCLATURE

Français : valériane, valériane officinale

Brezhoneg : louzaouenn ar miliner

English : valerian

Español : valeriana

BOTANIQUE

La valériane est une herbacée vivace pouvant atteindre 2 mètres de hauteur. De son rhizome partent de longues racines épaisses. Sa tige creuse et cannelée porte des feuilles opposées, divisées, aiguës et dentées. Ses fleurs roses ou blanches regroupées en corymbe donnent des fruits surmontés d'une aigrette plumeuse. La valériane affectionne les zones humides, les bords de cours d'eau et les bois d'Eurasie tempérée.



ETHNOBOTANIQUE

La valériane est utilisée depuis l'Antiquité. Au Moyen Âge elle rejoint les panacées et participe au soin de bon nombre de maladies, pestes et morsures d'animaux vénéneux y-compris, avec une prédilection pour calmer les maladies nerveuses, dont l'épilepsie. On l'appelait parfois « guérit tout ». Plante « magique », elle entrait dans la composition des philtres d'amour. En temps de guerre, la valériane soulageait les soldats traumatisés. On l'appelle aussi « herbe aux chats ». En séchant elle dégage une forte odeur qui attire les chats. On utilise ses feuilles pour faire un purin qui stimule les végétaux et plaît aux vers de terre. La culture de la valériane est particulièrement importante en France (Anjou).



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de valériane contient une huile essentielle (0,5 à 1,5 %), des iridoïdes (0,5 à 2 % valépotriates), des acides terpéniques, des cétones, des tanins et des alcaloïdes (0,1 % actinidine, valérine, chatinine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de valériane est antispasmodique, sédative du système nerveux central, induit le sommeil, anticonvulsivante, vermifuge léger, analgésique et hypotensive légère.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La racine de valériane est utile en cas d'insomnies dues au surmenage nerveux et intellectuel, d'hyperexcitabilité psychique et sensorielle. Infusion ou décoction de 2 à 5 g par jour. Jusqu'à une cuillerée à soupe par tasse. Boire 2 à 3 tasses par jour ou simplement 1 tasse le soir au coucher.



TOXICITÉ

La littérature ne présente pas d'effets secondaires toxiques aux doses thérapeutiques (une cuillerée à café par tasse d'eau, par jour).

