

Valériane

VALERIANA OFFICINALIS

La valériane est une plante herbacée vivace. Elle possède une tige cylindrique, creuse, cannelée pouvant atteindre 2 mètres de haut. Les feuilles opposées, sont divisées en sept à vingt et une folioles pointues et largement ciselées. Ses fleurs, petites, blanc rosé, apparaissent au sommet de la tige entre mai et août. Ses huiles essentielles dégagent une odeur caractéristique.

SES HISTOIRES

Dans l'Antiquité grecque, Hippocrate recommandait la valériane pour traiter l'insomnie. La valériane est utilisée depuis des temps immémoriaux par les Chinois et les Indiens : ces derniers consommaient ses racines et en faisaient usage pour parfumer leur tabac. Les romains l'employaient pour combattre les palpitations cardiaques. Les amérindiens consommaient la valériane contre les troubles épileptiques et aussi pour soigner les blessures. Au Moyen-Âge, c'était l'herbe de l'ensemble des maux, de là un de ses surnoms de «guérit-tout». On la retrouve ensuite au cours de la Première Guerre Mondiale. Ses propriétés calmantes étaient utilisées pour calmer le stress et les angoisses dus aux combats et aux bombardements. La valériane est également surnommée "herbe aux chats" car son odeur attire les chats et provoque chez eux un état d'euphorie.

SES UTILISATIONS

De nos jours, la valériane est essentiellement employée pour apaiser les troubles nerveux et pour améliorer la qualité du sommeil liés à l'anxiété, la nervosité ou le stress. C'est également un antidouleur efficace contre les maux de tête et un décontractant utilisé en cas de douleurs musculaires ou articulaires.



Valériane VALERIANA OFFICINALIS