

# VALERIANE

Famille des Valérianacées.



La Valériane officinale ou Valériane des collines ou Valériane à petites feuilles connue aussi sous les appellations vernaculaires d'Herbe-au(x)-chat(s), d'Herbe de Saint-Georges, ou d'Herbe à la meurtrie

Il existe plusieurs sortes de valériane (ici la *Centranthus ruber* ou Valériane rouge), on trouve celle-ci dans tous nos jardins de France, y compris au nord de la Loire, mais elle pousse à l'état sauvage au bord du littoral méditerranéen.

## **Description**

La valériane possède un rhizome vertical gris-jaune, recouvert de longues racines épaisses. La tige, qui peut atteindre 1 mètre, est cylindrique, creuse, cannelée, dressée, un peu rameuse au sommet. Les feuilles, opposées, sont profondément divisées en un nombre variable selon la sous-espèce, impair, de folioles oblongues, pointues, largement ciselées.

Les fleurs, irrégulières, sont petites et de couleur blanc rosé. Elles sont visibles de mai à août, groupées en corymbes à l'extrémité de la tige.

Le fruit est un akène ovale, surmonté d'une aigrette plumeuse.

La valériane a la réputation d'attirer les vers de terre, ce qui améliore le sol, et pulvérisée, elle constitue un excellent tonique pour les végétaux.

## **Histoire**

Autrefois, la *valeriana officinalis* était également considérée comme un puissant philtre d'amour.

Dans la campagne de Bologne (Italie), on croyait autrefois qu'il y avait une valériane mâle (valérien) et une valériane femelle. On attribuait aussi à la valériane le pouvoir de chasser les elfes.

La valériane a été très consommée au cours des deux guerres mondiales, pour traiter les différents traumatismes nerveux subis par les combattants.

Jadis, la Valeriana officinalis, était considérée comme une plante magique associée à la magie blanche. Autrefois puissant philtre d'amour, l'herbe aux chats est désormais surtout employée dans les tisanes soporifiques.

Son appellation d'« herbe aux chats » est due à l'attraction de ces animaux pour son odeur : alors qu'elle semble agir comme un calmant sur l'homme, son influence est inverse sur les chats. En fait, elle provoquerait un état proche de l'euphorie éthylique ou cannabique chez ces félins

### **Production et récolte**

Très commune en Europe tempérée et en Asie du nord, la valériane préfère les sols frais, presque humides, perméables, profonds. Sa multiplication peut s'effectuer par semis des graines au printemps, ou par division des souches à l'automne. Après la récolte, les racines, éventuellement divisées, sont séchées à basse température (< 40 °C) pour éviter les pertes en acide valérénique, puis conservées en emballage fermé, au sec et à l'abri de la lumière<sup>14</sup>.

Les besoins en valériane sont essentiellement couverts par la culture de la plante. Actuellement, 1200 tonnes de racines sèches sont produites en Europe, sur environ 400 hectares. Les deux tiers des 50 à 80 hectares cultivés en France sont situés en Anjou

### **Propriétés médicinales**

La racine de valériane est réputée sédative.

Utilisée depuis l'Antiquité pour ses effets hypnotiques permettant de favoriser le sommeil et d'atténuer l'anxiété, elle est traditionnellement considérée comme une alternative douce aux somnifères de type barbiturique et benzodiazépine. Les conclusions des études portant sur son efficacité sont toutefois contradictoires. En France, sa vente dans un but médical est réservée aux pharmaciens.