

Valériane

Depuis 2500 ans, la valériane est utilisée comme plante médicinale pour traiter diverses maladies. Ce n'est que depuis le 18^e siècle que la racine de cette plante vivace est principalement employée pour soulager les troubles nerveux, les troubles du sommeil et comme sédatif.

TEXTE: RÉDACTION

La valériane était communément appelée «Herbe aux sorcières», en raison de l'odeur forte et désagréable que dégage son rhizome. On était convaincu que cette odeur éloignait les sorcières, les mauvais esprits et même le diable des étables et des maisons. On la surnommait également «herbe à chat», car son parfum attire les félins.

La valériane officinale (*Valeriana officinalis* L.) appartient à la famille des chèvrefeuilles (Caprifoliacées). Cette plante vivace préfère les emplacements ensoleillés et humides; elle peut atteindre deux mètres de haut et fleurit de juin à juillet. Ses ombelles, le plus souvent rose pâle, exhalent un doux parfum sucré.

Plante médicinale depuis l'Antiquité

La valériane est utilisée comme plante médicinale depuis l'Antiquité. Dans les écrits d'Hippocrate, de Pline, de Dioscoride et de Galien, elle apparaît sous le nom de «Phu» (Grande Valériane), mais on ne sait pas de quelle espèce de valériane il s'agit.

Le Phu servait, entre autres, comme remède chauffant, antipyrétique et diurétique. Depuis le Moyen Âge, le nom de *Valeriana* est également employé pour désigner le Phu. Cette plante médicinale était utilisée pour les troubles gastro-intestinaux, comme remède contre la peste, pour soigner les affections oculaires et bien d'autres maladies. En raison de ses nombreux domaines d'application – indications thérapeutiques –, la valériane était considérée comme un remède universel, comparable à la thériaque, bien plus onéreuse, et était aussi appelée «racine de thériaque».

Principes actifs et utilisation actuelle

La racine de valériane sert exclusivement à des fins médicinales. Elle contient notamment des huiles essentielles et des valépotriates, dont est extrait l'acide isovalérique, responsable de l'odeur repoussante de «transpiration des pieds». On appelait d'ailleurs la valériane: «racine puante». Autres pays, autres mœurs: au Pakistan et en Inde, cette même plante est une épice très précieuse en cuisine.

Bien que la valériane soit déjà mentionnée dans la pharmacopée de Lorsch dès 800 apr. J.-C. pour le traitement des troubles du sommeil et de l'agitation nerveuse, ce n'est qu'au 18^e siècle que les domaines d'application de *Valeriana officinalis* L. deviennent importants. Aujourd'hui, les préparations à base

de valériane comptent parmi les sédatifs à base de plante les plus couramment utilisés. Elles sont recommandées en cas de troubles du sommeil, d'états d'agitation et de tension, de nervosité, d'irritabilité, de stress et d'anxiété liée aux examens.

En raison de la forte odeur des parties souterraines séchées de la plante, on a souvent recours à des extraits secs sous forme de gélules ou de comprimés pelliculés. La valériane est généralement associée à d'autres plantes aux effets similaires comme le houblon, la mélisse, l'avoine verte et la passiflore. <

Sources (sélection)

doccheck.com | Jacqueline Göldi, Baldrian – «un portrait de plante médicinale à travers les âges, 2009»: Ein Heilpflanzenportrait im Wandel der Zeit, 2009 | klos-termin.de | pharmawiki.ch | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Notre réponse à compter les moutons :



zeller

zeller sommeil / zeller sommeil forte comprimés pelliculés

PA : 1 comprimé pelliculé contient : extrait sec Ze 91019, 250/500 mg d'extrait sec de racine de valériane (RDE 4-6:1), agent d'extraction : méthanol 45 % (m/m), 60/120 mg d'extrait sec de cônes de houblon (RDE 5-7:1) agent d'extraction : méthanol 45 % (m/m). **I :** difficultés de l'endormissement, troubles du sommeil ainsi que sommeil agité. **D :** zeller sommeil : prendre 2 comprimés pelliculés à partir de 12 ans, 1 comprimé à partir de 6 ans. zeller sommeil forte: prendre 1 comprimé pelliculé à partir de 12 ans, 1/2 comprimé pelliculé à partir de 6 ans. **CI :** hypersensibilité à l'un des composants. **IA :** aucune connue. **EI :** troubles gastro-intestinaux, réactions cutanées. **CR :** D. **TA :** Max Zeller Sohne AG, 8590 Romanshorn. **Informations détaillées relatives au médicament :** www.swissmedinfo.ch (mise à jour de l'information: mai 2019).

0925/3132