

RACINE DE VALERIANE

Une alliée pour un sommeil réparateur

Découvrez la Valériane

La Valériane est originaire d'Europe et des zones tempérées d'Asie. Elle pousse dans des endroits humides et ombragés, de préférence sur les sols argilo-siliceux. Son nom est probablement dérivé du latin '*valere*' qui signifie être en bonne santé. Le feuillage de la valériane attire les chats.

Les bienfaits reconnus

S'appuyant sur les usages traditionnels de plus de 30 ans et les recherches scientifiques, les autorités de santé européennes et mondiales ont validé les bienfaits suivants pour les [Racines de Valériane](#) :



En interne (par voie orale)

- **Favorise le sommeil** : Aide à s'endormir plus facilement et soutient un sommeil de qualité (Commission E, Agence française du Médicament, ESCOP, EMA, HMPC).
- **Apaise la nervosité** : Réduit les tensions nerveuses légères et les symptômes liés au stress, pour un esprit plus serein (Commission E, Agence française du Médicament, ESCOP, HMPC)
- **Soutient le bien-être mental** : Diminue l'agitation et les troubles associés à des états nerveux, pour une sensation de calme intérieur (Commission E, EMA).

Sécurité et précautions

- **Conduite** : Éviter de conduire dans les 2 heures suivant la prise, car la valériane peut légèrement impacter la réactivité.
- **Effets indésirables** : Parfois de légers troubles au niveau de l'estomac et des intestins.
- **Contre-indications** : Aucune n'est connue.
- **Précautions** : En raison d'un manque d'études, l'utilisation sous forme de « médicament à base de plantes » pendant la grossesse et l'allaitement, et chez les enfants de moins de 12 ans n'est pas recommandée.

Portrait botanique

Nom latin : *Valeriana officinalis* L.

Noms communs : Herbe aux chats, Herbe de Saint-Georges, Herbe de Notre Dame, Guérit-Tout, Herbe du Loup

Allemand : Frauenmantel - Anglais : Valerian

Famille botanique : Valerianacées

Partie utilisée : Racines

Préparation des racines de Valériane

- Pour un usage soutenu, les racines de valériane sont proposées sous forme de sachet de plantes pour les tisanes, de gélules, comprimés, gouttes, poudre ou de teinture.

NEWSLETTER

En vous inscrivant à ma Newsletter, vous accédez à des informations supplémentaires sur les plantes médicinales avec les modes d'emploi détaillés, des bonus exclusifs, les recherches réalisées, et des invitations prioritaires à mes ateliers en ligne.

Inscrivez-vous maintenant pour ne rien manquer
et cultivez votre bien-être naturellement.



[Je m'inscris à la Newsletter](#)

*Les informations transmises ont pour but de vous présenter
le potentiel des plantes médicinales, mais elles ne remplacent pas
l'avis d'un professionnel de santé, ni un traitement.*

Sources publiques : Commission E (1985,1990), Agence Française du Médicament (1998), OMS (Vol. 1, 1999), ESCOP (2009), EMA (2009, 2016), HMPC (2016, 2020)