

VALÉRIANE OFFICINALE

Valeriana officinalis L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



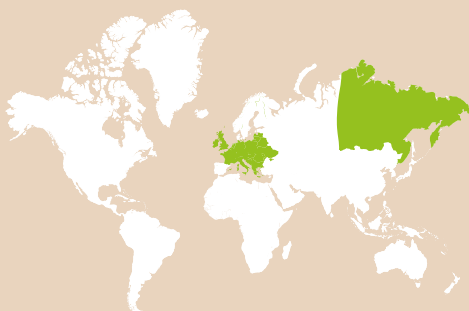
Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Botanik

www.sante-nature.com

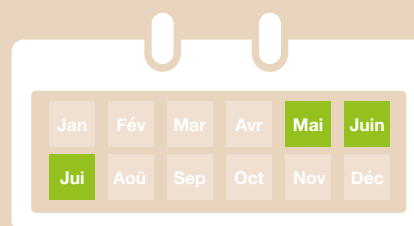
SON IDENTITÉ

OÙ LA TROUVER ?

Vous la retrouverez de la plaine à la montagne, particulièrement dans les zones de grandes herbes sur sol humide et sur les rives des cours d'eau.



FLORAISON



COMMENT LA RECONNAITRE ?

Ses fleurs sont blanches ou rosées, regroupées entre elles au sommet. Le fruit sera surmonté d'une sorte de plumeau poilu appelé aigrette, qui permettra à la graine de s'envoler à maturité.



Mélanie Hardman - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses feuilles sont de deux types, les premières composent une rosette à la base de la plante et celles de la tige sont composées de plusieurs petites feuilles (folioles).

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Les racines de la Valériane contiennent des principes actifs qui leurs confèrent une propriété de tranquillisant mineur. Ces substances sont à la base de médicaments destinées à lutter contre le stress, les difficultés de concentration et les troubles du sommeil.

LES TRADITIONS D'USAGE



La Valériane est utilisée sous différentes formes et en association pour le traitement des troubles du sommeil.

LE SAVIEZ-VOUS ?

De manière étonnante, cette plante a une forte odeur qui attire les chats. Elle aurait aussi un effet narcotique sur les poissons.



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.