Valériane officinale (plant) -

***Valeriana officinalis* L.**

https://www.grainedevie.net/plant-valeriane-officinale-godet.html

FICHE TECHNIQUE

Botanique
Famille : Valerianaceae
Genre : Valeriana
Espèce : officinalis
Nom d'auteur : L.

Details
Cycle de vie : vivace
Hauteur en fleur : de 50 à 100 cm , de 100 à 150 cm
Milieu : terrain humide , terrain frais , terrain drainant , terrain sec
Exposition : mi-ombre , plein soleil
Difficulté : Facile
Zone de rusticité : 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C)
Couleur des fleurs : blanc
Floraison : juin , juillet

DESCRIPTION

Famille : Valerianaceae

Nom latin : *Valeriana officinalis* L.

Noms communs : Valériane, Valériane officinale, Herbe aux chats, Herbe de la Saint Georges, Guérit-tout

Description sommaire : La valériane est une plante vivace, à souche stolonifère, mesurant de 50 cm à 1 m 50. Feuilles opposées, profondément divisées en nombreux segments allongés et dentés. Fleurs à 5 pétales de couleur rose clair groupées en corymbes à l'extrémité de tiges creuses et cannelées. Floraison dès la deuxième année à la fin du printemps (mai-juin). Fruits ovoïdes surmontés d'une couronne de poils plumeux.

Multiplication : Les plants de valériane officinale s'obtiennent par semis ou divisions.

Culture : Les plants de valériane officinale seront espacés de 50 cm. L'exposition peut être de mi-ombre à plein soleil. Curieusement, la valériane qui est une plante de milieux frais comme les fossés, bois humides voire marécageux à l'état sauvage, pourra aussi se cultiver en terrains secs.

Usage médicinal : La valériane officinale est une plante calmante, sédative, antispasmodique utilisée notamment en cas d'insomnie, de manque de concentration ou pour aider à lutter contre les addictions. C'est généralement la racine qui est utilisée en infusion ou en alcoolature.

Autres usages : La plante présente un fort attrait pour les chats qui sont capables de tout avec, entre extase et sédation ! Comme la reine des prés, la valériane a une action de protection des fleurs en cas de gel printanier (infusion de fleurs sèches pulvérisée). En biodynamie, l'extrait de valériane est un biostimulant pour le compost.