

Valeriana officinalis L.

<https://www.grainedevie.net/graines-valeriane-officinale.html>



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Valerianaceae

Genre : Valeriana

Espèce : officinalis

Nom d'auteur : L.

Details

Type : vivace

Hauteur en fleur : de 50 à 100 cm , de 1 à 1,50 m

Zones usda : 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)

Milieu : terrain humide , terrain frais , terrain drainant , terrain sec

Exposition : mi-ombre , plein soleil

Couleur des fleurs : blanc

Floraison : juin , juillet

Difficulté : facile

Nombre de graines au gramme : 1400

Poids de 1000 graines (en g) : 0.7

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 vigoureuse, haute de 50 à 150 cm. Elle dresse sur ses tiges creuses et sillonnées dans leur longueur des grappes de fleurs rosées (parfois blanches). Ces grappes ressemblent un peu à des ombelles. Les feuilles, opposées, sont divisées en nombreux segments allongés et dentés. La floraison, en mai-juin, laisse place ensuite à des fruits ovoïdes surmontés d'une couronne de poils plumeux.

Multiplication : On peut semer les graines de valériane officinale pendant l'été, en juillet-août (des graines de 2 ans maximum, elles perdent assez vite leur fertilité, qui de toute façon est toujours assez faible). On plombe simplement le sol sans les enterrer. On peut également planter des éclats de souche en octobre, pour les récolter à l'automne suivant ou au printemps de la deuxième année (en les empêchant également de fleurir).

Culture : On repique les plants de valériane à 50 cm en tous sens. Elle est assez tolérante mais se développera mieux dans les sols meubles, profonds et frais. De plus, si la texture est légère, l'arrachage des racines sera bien entendu facilité. On récoltera à l'automne suivant le semis, ou au début du printemps de la troisième année, mais on les empêchera alors de fleurir la deuxième année en coupant les tiges florales dès qu'elles montent, sinon les racines pourriront.

Usage médicinal : La valériane officinale est une plante calmante, sédative, antispasmodique, notamment utilisée cas d'insomnie, de manque de concentration ou pour aider à lutter contre les addictions. Ce sont les racines qui sont utilisés 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,