



Valériane officinale (plant)

Valeriana officinalis L.

- mi-ombre à plein soleil
- floraison de juin à juillet

Fiche technique

FAMILLE	Valerianaceae
GENRE	Valeriana
ESPÈCE	officinalis
NOM D'AUTEUR	L.
CYCLE DE VIE	vivace
HAUTEUR EN FLEUR	1 à 100 cm
MILIEU	terrain humide , terrain frais , terrain drainant , terrain sec
EXPOSITION	mi-ombre , plein soleil
ZONE DE RUSTICITÉ	De 4a (de -34,4°C à -31,7°C) à 9b (de -3,9°C à -1,1°C)
COULEUR DES FLEURS	blanc
FLORAISON	De juin à 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.