



## Valériane TEINTURE

INSOMNIE  
Aide à dormir

NPN 80009606

FORMAT 50 ml

### Chaque ml contient

Valériane	racine fraîche	<i>Valeriana officinalis</i>	1:2	485 mg	Biologique
-----------	----------------	------------------------------	-----	--------	------------

Alcool 33 % à 38 %, certifié biologique

### POSOLOGIE

INTERVENTION : 1,5 ml, 4 à 5 fois par jour.

TRAITEMENT : 2 ml, 1 à 3 fois par jour.

### MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau. Pour favoriser le sommeil, prendre 30 minutes avant le coucher. Répéter au besoin.

### MODE D'ACTION

Plante essentiellement sédative, la valériane facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil tout en réduisant le nombre de réveils nocturnes. Elle est efficace lors de troubles de sommeil occasionnels aussi bien que lors de troubles fréquents et répétitifs. La valériane agit de façon similaire aux benzodiazépines, sans les effets secondaires comme la somnolence au réveil et le risque d'accoutumance. Elle a un effet dépressur sur le système nerveux central et hausse les niveaux de GABA. On a pu observer une amélioration de la concentration pendant la journée chez les individus qui utilisent la valériane, sans doute dues à l'amélioration de la qualité du sommeil. Bien que la valériane soit sédative pour la majorité des gens, certains sont plutôt stimulés par son utilisation.

La valériane atténue le syndrome prémenstruel et les symptômes nerveux qui y sont associés comme l'irritabilité et l'humeur dépressive. De plus, ses actions spasmolytiques et inhibitrices sur la libération de prostaglandines soulagent les crampes menstruelles. Elle relâche les tensions musculaires. Analgésique, *Valeriana officinalis* réduit les maux de tête causés par le stress et soulage la douleur qui perturbent le sommeil.

Les effets antispasmodiques et carminatifs de la valériane apaisent les spasmes intestinaux, les coliques, les gaz et soulagent la constipation spasmodique d'origine nerveuse. La valériane est hypotensive et ses effets relaxants sont bénéfiques lors d'hypertension et de troubles cardiaques liés au stress.

Les principaux constituants de la valériane sont des huiles volatiles (acide valérianique, acide valérénique, valéranone), iridoïdes (valépotriates), alcaloïdes (valérianine, valérine, chatinine), lignanes, acides aminés (GABA, glutamine, arginine), flavonoïdes (kaempférol, quercétine), glucides, acides phénoliques, phytostérols ( $\beta$ -sitostérol), vitamines (A, B, C) et minéraux (Ca, Mg, P, K).

### ASSOCIATIONS FAVORABLES

MÉLISSE en infusion lors de troubles du sommeil, de spasmes intestinaux.

ASHWAGANDHA lors de troubles de sommeil causés par l'anxiété, le stress.

NERVOSITHÉ en capsules dans les cas de troubles nerveux.

MENSTRUUX lors de crampes menstruelles ou intestinales.

AUBÉPINE pour les troubles cardio-vasculaires.

### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : troubles de sommeil, nervosité, agitation, tension nerveuse, anxiété.

Système digestif : crampes intestinales, gaz, colique, constipation.

Système reproducteur féminin : crampes menstruelles, syndrome prémenstruel avec irritabilité et humeur dépressive.

Autres : hypertension artérielle, palpitations cardiaques.

### HISTORIQUE

La valériane était utilisée dans la Grèce ancienne et la Chine. Elle est mentionnée dans les écrits de Dioscoride et de Galien ainsi que dans certains anciens textes de médecine chinoise, entre autres pour ses vertus sédatives. À la suite de témoignages répétés quant au succès de la valériane dans le traitement de l'épilepsie, elle devint une plante populaire pour traiter les affections du système nerveux. Pendant la Deuxième Guerre mondiale, les Britanniques l'utilisaient pour favoriser le sommeil. Les médecins éclectiques en faisaient usage comme stimulant cérébral, pour l'hystérie, la fièvre légère, l'irritabilité et pour favoriser le calme et le sommeil. Dans les dernières années, un grand nombre de publications scientifiques ont porté sur la valériane. On retrouve des monographies de la valériane dans la pharmacopée de plusieurs pays où elle est utilisée comme plante somnifère et calmante.

### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si l'insomnie persiste au-delà de 3 semaines ou si les symptômes s'aggravent. Consulter un praticien de la santé durant la grossesse ou l'allaitement.

### INTERACTIONS

Ne pas prendre avec des breuvages alcoolisés, médicaments ou produits de santé naturels ayant des effets sédatifs.

## RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Andreatini R., Sartori V. A., Seabra M. L. V., Leite J. R. Effect of valepotriates (valerian extract) in generalized anxiety disorder: a randomized placebo-controlled pilot study. *Phytotherapy Research*, 16(7), 650–654. doi:10.1002/ptr.1027; 2002.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Bezanger-Beauquesne L., Pinkas M., Torck M., Trotin F. Plantes Médicinales des Régions Tempérées, 2ème Édition. Paris : Maloine ; 1990.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Bove Mary. What Type is your Headache? Botanical Therapies. Medicines from the Earth; 2018.
- Christopher John R. School of Natural Healing. Provo: Christopher Publications; 1976.
- Donath F., Quispe S., Diefenbach K., Maurer A., Fietze I., Roots I. Critical Evaluation of the Effect of Valerian Extract on Sleep Structure and Sleep Quality. *Pharmacopsychiatry*, 33(2), 47–53. doi:10.1055/s-2000-7972; 2000.
- ESCOPE. Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- Felter H.W., Lloyd J. U. King's American Dispensatory. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Fetrow, C. W., Avila, Juan R. Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines. Springhouse: Lippincott Williams and Wilkins; 2004.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Gray Beverley. *The Boreal Herbal*. Whitehorse: Aroma Borealis Press; 2011.
- Green James. *The herbal Medicine-Maker's Handbook*. Freedom: The Crossing Press; 2000.
- Health Canada. Monograph on Valerian; 2008.
- Hoffmann David. *Medical Herbalism*. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Holmes Peter. *The Energetics of Western Herbs*, Vol. 2, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1998.
- Houghton P., Mukherjee P.K. *Evaluation of Herbal Medicinal Products*. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2019.
- Houghton Peter J. *Valerian, The Genus Valeriana*. Amsterdam: Harwood Academic Publishers; 1997.
- Kennedy D. O., Little W., Haskell C. F., Scholey A. B. Anxiolytic effects of a combination of *Melissa officinalis* and *Valeriana officinalis* during laboratory induced stress. *Phytotherapy Research*, 20(2), 96–102. doi:10.1002/ptr.1787 ; 2006.
- Leathwood P., Chauffard F. Aqueous Extract of Valerian Reduces Latency to Fall Asleep in Man. *Planta Medica*, 51(02), 144–148. doi:10.1055/s-2007-969430; 1985.
- Leung A.Y., Foster S. *Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics*, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.
- Mills S., Bone K. *Principles and Practice of Phytotherapy*. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Moghadam Z.B., Rezaei E., Gholami R.S., Kheirkhah M., Haghani H. The effect of Valerian root extract on the severity of premenstrual syndrome symptoms. *J Tradit Complement Med*. 2016 Jul; 6(3): 309–315. doi: 10.1016/j.jtcm.2015.09.001; 2016.
- Murray Michael T. *The Healing Power of Herbs*. Rocklin: Prima Health; 1995.
- Romm Aviva. *Botanical medicine for women's health*. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Savage K., Firth J., Stough C., Sarris J. GABA-modulating phytomedicines for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence. *Phytotherapy Research*, 32(1), 3–18. doi:10.1002/ptr.5940; 2017.
- Stargrove M.B., Treasure J., McKee D.L. *Herb, Nutrient and Drug Interactions*. St. Louis: Mosby Elsevier; 2008.
- Tilgner Marie S. *Herbal Medicine From the Heart of the Earth*, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- WHO. *Who Monographs on Selected Medicinal Plants*, Volume 1. Geneva; 1999.
- Wichtl Max. *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals*. Boca Raton: CRC Press; 1994.
- Williamson E., Driver S., Baxter K. *Stockley's Herbal Medicines Interactions*. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2009.
- Wood Matthew. *The Practice of Traditional Western Herbalism*. Berkeley: North Atlantic Books; 2004.

Plantes fraîches biologiques du jardin.  
 Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.  
 SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.  
 Kacher, végane et non irradié.

