Valériane INFUSION

Nervosité

Insomnie

Ingrédient			
Valériane	racine	*Valeriana officinalis*	Biologique

Posologie

Intervention : 2-4 tasses par jour, au besoin.

Traitement : 1-3 tasses par jour.

Mode d'emploi

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 5 c. à thé de plantes, couvrir et laisser infuser 15 minutes. Tamiser.

Mode d'action

L'infusion de valériane est calmante et antispasmodique. Elle a un effet dépresseur sur le système nerveux central et interfère avec le métabolisme du GABA pour en hausser les niveaux. Ceci permet de réduire la tension nerveuse et d'apaiser l'anxiété, la nervosité, l'irritabilité et l'agitation. Ses effets calmants et sédatifs facilitent l'endormissement et améliorent la qualité du sommeil tout en réduisant le nombre de réveils nocturnes.

La valériane agit comme antispasmodique sur le système digestif. Elle soulage les spasmes intestinaux, les coliques et la constipation d'origine nerveuse. Le goût de l'infusion et son action spasmolytique sont améliorés lorsqu'on la combine avec de la camomille et de la menthe poivrée. La valériane est particulièrement efficace pour soulager la constipation spasmodique chez les jeunes enfants. On en fait alors une infusion concentrée à laquelle on ajoute un peu de miel ou de sucre de canne brut.

Des études ont démontré que la valériane réduit le syndrome prémenstruel. En plus d'apaiser les symptômes nerveux de la période prémenstruelle (irritabilité, humeur dépressive), son action antispasmodique soulage les crampes menstruelles. Ses effets relaxants sur les muscles lisses relâchent aussi les tensions musculaires.

La valériane est hypotensive et relaxante. Elle est bénéfique lors d'hypertension et de troubles cardiaques liés au stress. Analgésique, *Valeriana officinalis* réduit les maux de tête causés par le stress et soulage les douleurs qui perturbent le sommeil.

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

Associations favorables

Avoine en infusion pour les troubles d'origine nerveuse. Ajouter de la menthe pour améliorer le goût.

Scutellaire en teinture dans les cas d'anxiété, de palpitations dues au stress.

Nervosithé dans les cas de troubles nerveux.

Menstruix lors de crampes menstruelles ou intestinales.

Psyllium lors de constipation.

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 : mal de tête, douleur, tension musculaire, 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 durant la grossesse ou l'allaitement.

Interactions

Utiliser avec précaution si vous prenez 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 Livingston; 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.

ESCOP. 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 pre menstrual syndrome symptoms. J Tradit Complement Med. 2016 Jul; 6(3): 309–315. doi: 10.1016/j.jtcme.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.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.