

Herb Art

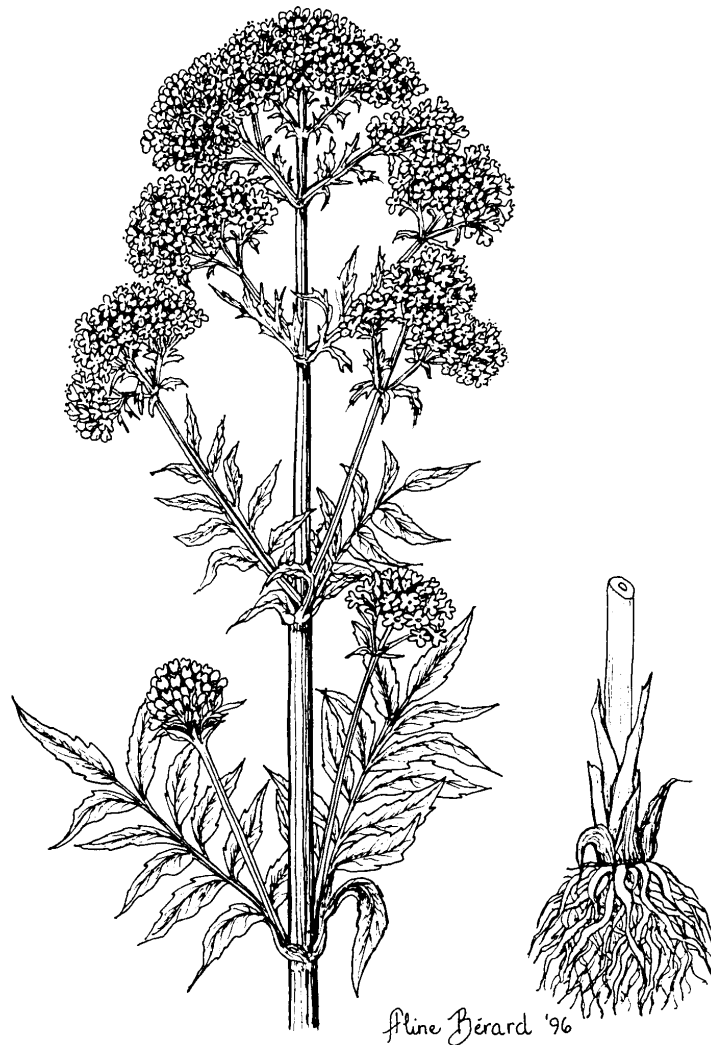
PLANTE MÉDICINALE



VALÉRIANE
Valeriana officinalis L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



VALÉRIANE
Valeriana officinalis L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique: Natacha Imbeault
Auteurs : Johanne Fontaine, Catherine Lalonde, Danièle Laberge
Révision de contenu : Natacha Imbeault
Relecture d'épreuves : Lily Monier
Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge pour les photographies
sauf no 2 Sylvie Bellay

© Aline Bérard
pour les illustrations

Valériane
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-311-4

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....	9
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	11
TYPE	11
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	11
RACINE	11
TIGE	11
FEUILLES	11
FLEURS.....	11
GRAINES	12
ODEUR	12
GOÛT	12
E. PLANTES SEMBLABLES	13
F. PARTIES UTILISÉES.....	14
G. COMPOSITION	15
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	17
SEMIS.....	17
TRANSPLANTATION.....	17
PROPAGATION	17
COMPAGNONNAGE.....	18
CULTURE COMMERCIALE	18
I. RÉCOLTE.....	19
LES FLEURS.....	19
LES GRAINES.....	19
LES RACINES.....	19
J. TRANSFORMATION.....	21
TISANE.....	21
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	21
SÉCHAGE	22
MACÉRATION DANS L'HUILE	22

K. UTILISATIONS CULINAIRES	23
Salade de fruits aux fleurs de valériane.....	23
Bananes au four avec fleurs de valériane	23
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	24
M. AUTRES UTILISATIONS.....	25
ORNEMENTALE.....	25
DOMESTIQUES	25
AUTRES.....	26
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	28
PROPRIÉTÉS.....	28
Propriétés prédominantes	28
PRÉCAUTIONS.....	28
POSOLOGIE	29
MÉTABOLISME.....	29
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	29
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	29
SYSTÈME NERVEUX	30
Douce tisane pour se calmer, se rasséréner	31
Quelques mélanges toniques pour les nerfs.....	32
Formule pour l'hyperactivité.....	32
ORGANES DES SENS	32
SYSTÈME GLANDULAIRE	33
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	33
Formule pour les conditions cardiaques nerveuses	33
Formule pour l'hypertension	33
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	34
SYSTÈME DIGESTIF.....	34
Formule pour embarras intestinal	34
Formule pour excès d'acidité à l'estomac	34
SYSTÈME URINAIRE	35
SYSTÈME REPRODUCTEUR	35
PÉRINATALITÉ.....	35
O. ÉLIXIRS DE FLEURS	36
P. ASPECTS SBTILS	37
MÉDECINE AYURVÉDIQUE	37
OBSERVATION GOETHÉENNE SELON PÉLIKAN	37

AUTRES.....	38
Q. RECHERCHES.....	39
R. INTERACTIONS	40
S. ANNEXE	41
TABLES DE CONVERSION	41
T. BIBLIOGRAPHIE	43
SITES INTERNET	43



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle