

# VALERIANE

*Insomnie, troubles du sommeil, anxiété, douleurs liés au syndrome prémenstruel*

La valériane (*Valeriana officinalis*) est utilisée depuis des millénaires pour ses propriétés sédatives et relaxantes. Elle est reconnue par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) pour soulager la nervosité et l'anxiété et pour ses propriétés inductrices du sommeil.

## Origine et composition :

Plante au port majestueux et au feuillage élégant, la valériane pousse dans les lieux humides de toute l'Europe tempérée et des Etats-Unis. Elle fait partie de la famille des valérianacées (Valerianaceae).

Le rhizome et la racine frais sont les parties actives de la plante utilisées en phytothérapie : ils sont récoltés à l'automne, tous les deux ans, lorsque leur teneur en éléments actifs est la plus élevée.

Elle est riche en huile essentielle, en acide valérinique, en valépotriates (iridoïdes) aux propriétés sédatives, en terpénoïdes et en alcaloïdes. L'action conjuguée de ces composés produit des effets sédatifs et relaxants.

## Propriétés de la valériane :

Les propriétés sédatives et inductrices du sommeil de la valériane sont reconnues depuis la Grèce antique. Elles permettent de réduire la nervosité et l'agitation liées au stress, améliorant l'humeur et la concentration. **Troubles du sommeil** et anxiété sont généralement liés.

La valériane favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil avec une efficacité aussi grande que les produits conventionnels, sans « assommer » pour autant ceux qui l'utilisent ni provoquer d'accoutumance.

**La valériane inhibe la recapture et stimule la libération du neurotransmetteur GABA** qui joue un rôle important dans le sommeil et dans le rythme cérébral. (L'acide valérinique inhibe la GABA-transaminase)

La valériane peut être utilisée dans le traitement symptomatique des états neurotoniques et des dystonies neuro-végétatives de l'adulte ou de l'enfant. Elle est utile dans l'hyperfonctionnement alpha sympathique du stress prolongé.

La valériane peut également être utilisée pour atténuer la douleur du cycle menstruel ou pour atténuer l'anxiété et l'irritabilité liées au **syndrome prémenstruel (SPM)**. Utilisée à dose efficace, cette plante agit sur les troubles de l'humeur qui accompagnent l'arrivée des règles, de la simple irritabilité jusqu'aux phases à tendance dépressive, en passant par le manque d'énergie.

## La recherche sur la valériane :

Des études suggèrent la présence de substances anticonvulsives dans la valériane, ce qui pourrait expliquer son usage traditionnel pour soigner l'épilepsie ; ajoutée au traitement classique, elle améliore le quotidien des épileptiques en contribuant à prévenir les crises.

Cette plante est également utilisée avec succès dans les cures de désintoxication tabagique ; elle calme l'anxiété et la nervosité qui accompagnent le sevrage. Elle entre dans de nombreux programmes phytothérapeutiques pour arrêter de fumer.



## A conseiller dans les cas suivants :

- Troubles du sommeil, difficultés d'endormissement
- Anxiété légère, stress, nervosité, irritabilité liée au syndrome prémenstruel (SPM).
- Soulage les douleurs musculaires et les névralgies
- Hypertension artérielle due au stress.
- Traitement symptomatique des états neurotoniques et dystonies neuro-végétatives
- Adjuvant dans l'arrêt du tabac et dans l'épilepsie

## Conseils d'utilisation :

2 à 3 gélules, 10 min. avant le repas du soir et ensuite 30 min avant le coucher avec un verre d'eau.



CODE NUT : PL348/26  
CODE CNK : 3072-170

## Présentation :

200 gélules - 280 mg/gélule - Boîte pour 1 à 2 mois

## Composition :

Extrait sec de valériane (*Valeriana officinalis*), Gélule (gélatine).

## Informations nutritionnelles :

6 gélules par jour vous apportent : Extrait sec de Valériane 1680 mg

## Précautions d'emploi :

Même si cette plante est atoxique, la valériane est déconseillée durant la grossesse et l'allaitement, chez les enfants de moins de 4 ans. La valériane peut causer de la somnolence, prise déconseillée avant de conduire. Il est déconseillé de consommer de l'alcool en prenant toutes plantes sédatives.

## Interactions avec des médicaments :

Associée à la prise de tranquillisants, la valériane peut en renforcer les propriétés sédatives. Elle interagit avec les opiacés, les barbituriques et les benzodiazépines. Toute association est donc déconseillée.

## Références bibliographiques :

- Barnes Joan, Anderson A. Linda, Phillipson David J. Herbal Medicines, Pharmaceutical Press, Grande-Bretagne, 2007, troisième édition.
- Blumenthal M (Ed). The ABC Clinical Guide to Herbs, American Botanical Council, États-Unis 2003.
- Blumenthal M., Goldberg A., Brinckmann J.(Ed). Expanded Commission E Monographs. Valerian root. American Botanical Council, publié par Integrative Medicine Communications, 2000.
- Ernst Edzard (Ed). The Desktop Guide to Complementary and Alternative Medicine, Mosby, UK 2001.
- European Scientific Cooperative on Phytotherapy (Ed). Valerian root, ESCOP Monographs on the Medicinal Uses of Plants Drugs, Centre for Complementary Health Studies, Université d'Exeter, Grande-Bretagne, 1997.
- Hänsel R, Schulz V, Tyler VE. A Physicians' Guide to Herbal Medicine. Berlin, 1998.
- Mills S, Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy, Churchill Livingstone, Harcourt Publishings, UK 2000.
- National Library of Medicine (Ed). PubMed, NCBI. www.ncbi.nlm.nih.gov. Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Valerian, Nature Medicine Quality Standard.

[www.laboratoiresfenieux.be](http://www.laboratoiresfenieux.be)

DOCUMENT RÉSERVÉ À L'USAGE EXCLUSIF DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ - REPRODUCTION INTERDITE

\* Complément alimentaire, ceci n'est pas un médicament. Ne pas dépasser la dose indiquée. Conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.



LABORATOIRES  
FENIOUX

Laboratoires Fenieux Benelux  
Tél. : +32 (0)2 375 79 70  
info@laboratoiresfenieux.be  
Drève Richelle, 161 boîte 17 - Bâtiment B  
B-1410 Waterloo