

La Valériane, Plante du Sommeil

Dr. Alice Gerger Geagea

Director of Health Education Lebanese Health Society

La thérapie par les plantes ou la médecine douce, connaît un large succès. Après évaluation clinique, et sous réserve que la balance bénéfices-risques soit favorable, divers médicaments de phytothérapie constituent une possibilité parmi d'autres de prise en charge de certaines des pathologies du quotidien.



La Valériane ou *Valeriana officinalis* est une plante connue depuis longtemps pour ses vertus relaxantes du système nerveux; en effet son efficacité contre les troubles du sommeil, l'anxiété et la nervosité est connue depuis l'Antiquité.

La valériane, ou herbe à chat, est une plante de la famille des

Valérianacées, qui trouve son origine en Europe et en Asie du Nord. Elle est présente sur tous les continents. La plante, reconnaissable à ses fleurs d'un blanc rosé en forme d'ombrelle, s'épanouit dans les milieux humides (fossés, prairies...) et fleurit du mois de mai au mois de juillet en Europe.

La partie utilisée est la racine qui est inscrite à la pharmacopée européenne (6^e éd., 2008). Il s'agit des organes souterrains, c'est-à-dire du rhizome, des racines et des stolons de l'espèce prise dans son sens large. La même Pharmacopée décrit les spécifications de l'extrait hydro-alcoolique, de l'extrait aqueux sec et de la teinture de valériane.

Indications

Dans la Grèce antique, la valériane était déjà employée pour ses vertus sédatives et pour traiter les insomnies.

L'Organisation Mondiale de la Santé et l'ESCOP

(European Scientific Cooperative on Phytotherapy) reconnaissent la valériane pour ses vertus anxiolytiques.

La valériane est également inscrite à la Pharmacopée française, liste A (plantes utilisées traditionnellement).

Elle est indiquée dans les traitements phytothérapeutiques des troubles du sommeil: réveils nocturnes ou insomnies liés au stress. **Cette plante sédative favorise l'apparition du sommeil.**

L'usage de la valériane n'est pas recommandé en cas de grossesse ou d'allaitement.

Les Formes Galéniques de la Valériane

La Valériane peut être présentée sous forme de :

- Teinture-mère de partie souterraine
- Extrait sec
- Extrait fluide
- Extrait Fluide Glycériné de plante fraîche
- Tisanes
- Spécialités.

La valériane est fréquemment employée en association avec d'autres espèces végétales réputées sédatives: aubépine, passiflore, mélisse.

Au Liban, dans les pharmacies, La Valeriane est vendue sous forme de tablettes et elle est prescrite par les médecins pour le traitement de l'anxiété, du surmenage, du stress et pour favoriser le sommeil.

Tisane de Valeriane

Boire cette tisane permet de lutter contre les troubles de l'endormissement et diminue l'anxiété.

Pour une tasse de tisane de valériane, on utilise: 1 cuillère à café (environ 3g) des racines de valériane et environ 200ml d'eau.

Préparation: il faut chauffer l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux racines de valériane. Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

Comment consommer votre tisane: boire une tasse plusieurs fois par jour mais de préférence le soir pour trouver le sommeil.

Protégez votre Santé



Direction Générale:



Centre ALRIAYA, Boulevard Alfred Naccache, Sassine, Achrafieh

B.P.: 166196 Beyrouth 1100 2100 LIBAN

Tél: (01) 20 40 82 - Fax: (01) 32 17 65

HOT LINE: (03) 77 61 83 - INFO: (03) 40 70 20

E-mail: alriaya@alriaya.org - Website: www.alriaya.org



Avec l'appui MUTUALITE technique de l'ANMC ALLIANCE Belgique NATIONALE
La solidarité c'est ma sécurité



HK
Kassab Hospital
مستشفى قصب



الهلالية - صيدا - لبنان
هاتف: ٠٧/٧٢٣٧٠٠ - ٠٧/٧٢٣٩٠٠ - فاكس: ٠٧/٧٣١٥٤١