

Valériane officinale

Valériane officinale

Valeriana officinalis L.

Common valerian



Calmant naturel par excellence, la valériane est l'une des dix plantes médicinales les plus en vogue en Amérique du Nord.

Propriétés et utilisations

Médicinales

Plante largement reconnue pour ses propriétés somnifères, la valériane calme le système nerveux en général¹. De ce fait, elle est également efficace contre les maux de tête, les troubles digestifs et autres problèmes dus à la tension nerveuse ou au stress. Elle atténue aussi les spasmes et les convulsions. La valériane a l'avantage de ne pas prolonger son effet le lendemain comme certains somnifères. Elle est utilisée sous forme de tisane, de teinture-mère ou encore d'huile essentielle.

Culinaires

Certains s'en servent comme épice, mais plusieurs personnes sont repoussées par sa saveur prononcée et son odeur nauséabonde. Agriculture Canada rapporte l'utilisation de l'huile de valériane dans l'industrie des saveurs.

Ornementales

Parfois cultivée dans les jardins, elle est très décorative.

Autres

Les chats réagissent à la valériane de la même façon qu'à l'herbe à chats, adoptant un comportement inhabituel variant de l'euphorie à l'agressivité.

¹ À noter que les effets se font parfois sentir seulement après 2 semaines d'utilisation.

Habitat privilégié

Plante échappée des jardins, la valériane croît dans les lieux ouverts ou semi-ombragés tels le bord des chemins ou des cours d'eau, les champs, les terrains vagues et l'orée des bois. Elle pousse sur une grande variété de sols, mais préfère ceux qui sont frais, humides et profonds.

Le marché

Demande de l'industrie

Le plus important marché pour la valériane se trouve en Europe. L'Allemagne semble être le pays en tête de file. Plus récemment, on constatait une hausse de la demande coréenne pour la valériane dans la préparation de remèdes et d'agents d'assaisonnement pour le tabac. Aussi, on retrouve présentement sur le marché des boissons gazeuses et des jus contenant différents produits tels que la valériane, le ginseng, etc. Les industries qui produisent ces boissons sont localisées au Japon et aux États-Unis et représentent une opportunité commerciale pour le Canada. Il semble que les marchés qui s'intéressent à la valériane soient multiples (pharmaceutique, alimentaire et cosmétique). Ceci implique que l'approvisionnement doit se faire sous plusieurs formes (extrait sec ou humide, teinture, huile essentielle, etc.).



Selon le catalogue Richters, les prix pour la valériane sont à la baisse alors que le volume produit est à la hausse. En 2001, on notait un excès de 4200 tonnes de racines de valériane. De plus, certains pays sont de forts concurrents, dont la Belgique, la France, la Hollande, l'Allemagne et la Nouvelle-Zélande.

Au Québec, les prix sont actuellement bas. En 2003, les racines de valériane biologique se vendaient environ 3 \$ le kilo et 2,10 \$ le kilo pour les racines issues de la culture traditionnelle. Quant à l'huile essentielle, elle se vendait environ 1000 \$ le kilo.

Certains disent que l'huile essentielle de la valériane entre dans la fabrication du Valium, ce fait n'a toutefois pas été confirmé au cours des recherches relatives à cette fiche.

Méthode de cueillette

Les racines et les rhizomes des plants de deux ans sont cueillis à l'automne, de préférence juste avant la disparition des parties aériennes, alors que ces dernières sont desséchées. La cueillette se fait à la main ou, dans les grandes exploitations, à l'aide d'arracheuses capables d'extraire les racines à une profondeur de 30 cm. Les racines sont ensuite lavées pour être débarrassées de la terre.

Les feuilles possèdent des propriétés similaires à la racine, quoique les ingrédients actifs y sont moins concentrés. La cueillette des feuilles se fait à la main.

Qualité du produit

Le pourcentage de principes actifs dans la valériane dépend de l'environnement et de l'âge de la plante et ceux-ci se conservent peu de temps. Pour les préserver, les racines doivent être séchées, de préférence près d'une source de chaleur, car elles sèchent trop lentement à l'air ambiant et risquent de se perdre. La température ne doit toutefois pas dépasser 40 °C. Les racines sont suffisamment sèches lorsqu'elles contiennent un maximum de 15 % d'eau. Elles se conservent ensuite dans des pots hermétiques. À noter que la valériane développe une odeur forte et particulière que certains trouvent désagréable. Il faut par conséquent l'entreposer loin des autres plantes.

Une autre méthode de conservation de la racine, considérée par plusieurs comme la meilleure, consiste à faire macérer quelque temps la racine broyée dans de

l'alcool de consommation (concentré à 60-80 %). Après quelques jours, voire quelques semaines, le liquide est filtré et placé dans un pot en verre opaque, à l'abri de la lumière. Pour la consommation, ajouter une dizaine de gouttes de ce liquide, alors appelé teinture-mère, à une petite quantité d'eau.

Les acheteurs exigent que les racines aient au moins 0,5 % d'huiles volatiles.

Personnes-ressources et acheteurs

Au Québec, il existe des distilleries qui produisent de l'huile essentielle à partir de valériane biologique (Aliksir à Grondines, entre autres). Aussi, la Clef des Champs de Val-David commercialise des racines de valériane biologique séchées.

Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, le Centre de recherche en agriculture (CRDA - <http://www.crda.qc.ca>) a réalisé une étude portant sur le potentiel agroéconomique de la valériane et du millepertuis. Il est possible de se procurer ce rapport moyennant un certain montant d'argent (voir *Références*).

En Gaspésie, contacter la Coop de solidarité Rocher-Percé à Val-d'Espoir au (418) 782-2777 ou l'Union des producteurs agricoles Gaspésie-Les-Îles au (418) 392-4466 pour obtenir les coordonnées des herboristes de la région. Ces personnes seront en mesure de fournir des renseignements sur l'usage médicinal de la valériane.

Domestication

La valériane se multiplie par semis ou par division des touffes. Les semis sont faits au début du printemps et la division des touffes à l'automne.

Le catalogue Richters recommande de faire les semis à l'intérieur environ 8 semaines avant de les planter à l'extérieur, car les plants mettront entre 12 à 15 semaines à parvenir à maturité. Laisser 20 à 30 cm entre les plants dans des rangs espacés de 20 à 90 cm. Désherber régulièrement. Le rendement est évalué à environ 4000 kg à l'hectare aux États-Unis.

Attention, les semences sont prolifiques et la valériane peut envahir les jardins et même les cours ! Pour cette raison, on recommande de choisir avec soin l'endroit où elle sera plantée.



La transplantation doit se faire dans un sol engraisé et bien arrosé. Les plants doivent être distancés de 30 cm l'un de l'autre dans des rangs espacés de 60 à 90 cm.

Pour encourager la croissance du rhizome, les têtes fleuries peuvent être coupées.

Références

FLEURBEC. 1985. *Plantes sauvages des villes et des champs, volume 2*, Guide d'identification, Fleurbec, Québec, 208 p.

ITEIPMAI (Institut technique interprofessionnel des plantes à parfum, médicinales et aromatiques). 1998. *Fiches techniques – valériane officinale*, Chemillé, France, 13 p.

LÉVESQUE, Y et R. WIELAND. 2001. *Évaluation du potentiel agroéconomique de la valériane et du millepertuis*, Centre de recherche et de développement en agriculture, rapport final, Alma, 53 p.

L'HERBOTHÈQUE. 1996 à 1999. *Herbart, plante médicinale - La valériane*, Cours en herboristerie, Ham-Nord, 55 p.

MARIE-VICTORIN, Frère. 1997. *Flore laurentienne*, 3^e édition, les Presses de l'Université de Montréal, Montréal, 1083 p.

SCHNEIDER, A. 1999. *Plantes sauvages médicinales : les reconnaître, les cueillir, les utiliser*, les Éditions de l'Homme, 302 p.

Communications personnelles

FLYNN, Anne-Marie. Responsable des achats à la Clef des Champs, Val-David, septembre 2003.

HÉBERT, Aline. Coop de solidarité Rocher-Percé, Val-d'Espoir, septembre 2003.

Sites Internet

AGRICULTURE ET AGROALIMENTAIRE CANADA (AAC). [<http://www.agr.gc.ca>]

LE RESEAU PROTEUS, portail santé de médecine intégrée : [www.reseauproteus.net]

GOUVERNEMENT DE L'ALBERTA. *Agriculture, Food and Rural Development* : [<http://www.agric.gov.ab.ca/economic/market/herbsarticle.html#13>]

LA CLEF DES CHAMPS. *Herboristerie* : [<http://www.clefdeschamps.net>]

RICHTERS, HERB SPECIALISTS : [www.richters.com]

UNIVERSITÉ PURDUE. *La valériane* : [<http://www.hort.purdue.edu/newcrop/med-aro/factsheets/VALERIAN.html>]

Cette initiative est réalisée grâce à la collaboration de Développement économique Canada et Ressources naturelles Canada.