

# VALÉRIANE

Complément alimentaire à base d'extrait  
fluide de Valériane (Standardisé et stabilisé)  
Sans alcool

Réf.: RÉF : VALÉRIANE EPS



L'EPS de Valériane à des vertus sédatives et relaxantes.

Elle lutte contre la nervosité et l'anxiété.

Elle possède des propriétés inductrices du sommeil, elle favorise l'endormissement sans créer d'effet d'accoutumance.

Elle soulage les douleurs musculaires, les névralgies et les spasmes et fait baisser la tension artérielle due au stress.

Flacon de 60 ml

13.80€

Flacon de 125 ml

24.60€

## CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Une cuillère à café (5ml) d'EPS de Valériane, 1 à 2 fois/jour.

Durée de la complémentation : 9 à 18 jours.

A renouveler en fonction des besoins.

A prendre en dehors du repas 1 heure avant le coucher, à diluer dans un grand verre d'eau, ou un jus de fruit.

---

## **PRÉSENTATION:**

La valériane est utilisée depuis des millénaires pour ses propriétés sédatives et relaxantes. Connaissant un succès grandissant depuis quelques décennies, elle est reconnue pour soulager la nervosité et l'anxiété et pour ses propriétés inductrices du sommeil.

Le nom de la valériane viendrait du latin *valere* qui signifie "bien se porter".

L'odeur caractéristique de cette plante, cultivée en Europe et en Asie du Nord, est à l'origine de bon nombre de légendes et d'appellations.

Au I<sup>er</sup> siècle après J.-C., dans son *De materia medica*, ouvrage de référence sur plus de six cents plantes médicinales, le Grec Dioscoride, médecin dans l'armée romaine, pharmacologue et botaniste, l'appelle *phylloglosson*, ce qui signifie en grec "odeur déplaisante".

C'est cette odeur prononcée qui est censée attirer les chats : d'où le nom vernaculaire d'"herbe-aux-chats" donné à cette plante.

La valériane est également utilisée depuis des temps immémoriaux par les Chinois et les Indiens : ces derniers consommaient ses racines et en faisaient usage pour parfumer leur tabac.

Dans l'Antiquité gréco-romaine, la valériane est connue pour ses vertus apaisantes et relaxantes : Galien reconnaît ses propriétés sédatives.

Au Moyen Age, elle fait figure de remède universel : d'où son nom de "guérit-tout". On y recourt pour lutter contre la toux, le manque de souffle, les troubles de la menstruation et ceux de la vision.

On l'utilise également pour soigner contusions et lésions, coupures et furoncles, comme antidote aux poisons et comme remède contre l'épilepsie.

De nos jours, la valériane est essentiellement employée pour apaiser les troubles nerveux et pour améliorer la qualité du sommeil.

C'est également un antidouleur efficace contre les maux de tête et un décontractant utilisé en cas de douleurs musculaires ou articulaires.

---

## **DESCRIPTION:**

La valériane est une plante vivace de la famille des valérianacées, pouvant atteindre jusqu'à 1 m de hauteur.

Elle possède une souche verticale aux racines épaisses et présente des feuilles opposées, divisées en folioles pointues qui rappellent celles de la fougère.

Ses petites fleurs rose pâle montrent une inflorescence en corymbe.

Ses huiles essentielles dégagent une odeur caractéristique.

La valériane apprécie les climats humides et se cultive dans toutes les régions tempérées du globe.

On la cultive en Europe centrale et orientale par semis au printemps, tandis que sa racine et son rhizome, utilisés en phytothérapie, sont récoltés au bout de deux ans, à l'automne.

---

## **PARTIES DE LA PLANTE UTILISÉES:**

Les racines et les rhizome frais sont utilisés pour la préparation des EPS.

---

### **PRINCIPES ACTIFS:**

Principes actifs trouvés dans les racines et les rhizome de la Valériane:  
Huiles essentielles (jusqu'à 1,4%), dont de l'acétate de bomyle et du bêta-caryophyllène.  
Valépotriates (iridoïdes) aux propriétés sédatives.  
Terpénoïdes.  
Alcaloïdes.

---

### **PROPRIÉTÉS:**

L' EPS de Valériane a des vertus sédatives et relaxantes.

Ils lutte contre la nervosité et l'anxiété.

Propriétés inductrices du sommeil : elle favorise l'endormissement sans créer d'effet d'accoutumance.

Soulage les douleurs musculaires, les névralgies et les spasmes et fait baisser la tension artérielle due au stress.

---

### **LES INDICATIONS:**

L'effet principal de l'EPS de Valériane est une action sédative.

Anxiété, nervosité, stress, dépression, troubles du sommeil, spasmes et névralgies, douleurs articulaires et musculaires, hypertension artérielle due au stress.

Autres indications thérapeutiques démontrées :

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.

---

### **PRÉCAUTIONS D'EMPLOI:**

La valériane peut provoquer une certaine somnolence : on veillera donc à bien respecter les doses thérapeutiques, surtout en cours de journée. On veillera également à ne pas associer la valériane à un traitement contre l'insomnie à base de somnifères.

Contre-indications :

Pas de contre-indications particulières.

Effets indésirables :

La valériane ne semble pas avoir d'effets secondaires à court terme.

Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments :

Pas d'interaction connue.

Interactions avec des médicaments :

Pas d'interaction connue.

---

## **PRÉPARATION DES EPS:**

La préparation des EPS se réalise par des techniques physiques naturelles (la congélation) le froid assure la conservation de l'intégrité des principes actifs des plantes, une technique mécanique (le cryo broyage) elle facilite l'extraction de ces mêmes substances actives et un procédé physico chimique d'extraction par de l'alcool (la lixiviation).

On effectue une évaporation à basse température sous vide de l'alcool, ainsi on n'a plus d'alcool dans le produit fini.

La qualité des produits suppose en amont une qualité irréprochable des matières premières, autant dire des plantes. Or leur composition peut être très variable d'une année à l'autre, selon les conditions climatiques, périodes de récolte, stade végétatif, nature du sol...

Face à ces inégalités et pour garantir une concentration constante dans le traceur sélectionné, le procédé d'extraction breveté repose sur une standardisation de nos produits.

L'ajout de glycérine végétale lors de l'étape ultime du procédé d'extraction permet d'ajuster la concentration finale en traceur.

La glycérine végétale est extraite à partir d'huile végétale après saponification, sans ionisation et sans OGM.

Choix minutieux et précis des plantes :

Elles sont sélectionnées selon des critères précis : période de récolte, stade végétatif...

Ces plantes sont cueillies en France (ex : aubépine dans la Drôme) et/ou à l'étranger en fonction de la période de récolte et de la partie prélevée (fleurs, fruits, feuilles, racines...) dans des champs de préférence de culture biologique ou des zones sauvages non polluées.

La congélation et le stockage des plantes fraîches :

Pour garder l'intégrité des principes actifs de la plante sans ajout de produits chimiques (conservateur, stabilisant...et autres) , les plantes fraîches sont ensuite congelées dans les heures qui suivent pour éviter qu'elles ne s'oxydent et perdent leurs propriétés puis elles sont stockées à -18° dans des chambres froides. Cette étape suppose ainsi une maîtrise parfaite de la chaîne du froid.

Cryo broyage :

L'étape suivante consiste à broyer mécaniquement les plantes encore congelées.

Le broyat recueilli dans la cuve est recouvert d'une eau faiblement alcoolisée.

Lixiviation :

La lixiviation ou percolation est en gros la technique que vous utilisez quand vous préparez votre café. Si vous avez une machine à expresso, vous effectuez une lixiviation forcée avec de l'eau chaude. C'est donc, de façon classique, le traitement d'une substance, d'un mélange par un liquide pour en extraire les constituants solubles. Mais dans cette technique on utilise de l'alcool à ce mélange, en augmentant progressivement le degré alcoolique.

Ajout de glycérine :

Après évaporation de l'alcool et dosage du traceur, la dernière opération consiste à ajouter de la glycérine d'origine végétale pour garantir une standardisation produit.

---

## **AVERTISSEMENT**

Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en phytothérapie. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Les informations de ce site sont à titre informatif uniquement pour votre bien être, votre confort. Pour tout usage des EPS dans un but thérapeutique, consultez un médecin.