

# LA PLANTE tranquillisante

TEXTES ISABELLE TONGLLET  
ILLUSTRATIONS LEPOUM

La fiche

## Valériane officinale

*Valeriana officinalis*

La valériane est présente dans la nature et dans les jardins sauvages. C'est une plante vivace qui se reproduit facilement. Utilisée depuis l'Antiquité, la valériane semble avoir des propriétés calmante et apaisante. La communauté scientifique ne s'est pas encore entièrement accordée sur le sujet, et des études continuent à être menées.

### COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Elle peut atteindre un mètre de hauteur. Sa tige est creuse et cannelée. Les feuilles sont en rosette à la base et opposées sur la tige. Elles sont finement découpées et divisées en un nombre impair de folioles. De mai à juillet, on peut observer ses fleurs blanc rosé en corymbe. C'est-à-dire qu'elles arrivent toutes à la même hauteur, comme si c'était un petit plateau.

### OÙ LA TROUVER ?

La valériane est commune dans les milieux humides et légèrement ombragés. Dans les sous-bois, les prairies humides ou le long des ruisseaux. Elle s'installe parfois dans les fissures d'un mur ou d'un rocher.

### COMMENT L'UTILISER ?

La valériane est essentiellement utilisée pour ses propriétés sédatives. Les racines sont utilisées dans plusieurs préparations pour calmer l'anxiété ou les troubles du sommeil. Autrefois, elle était utilisée en cataplasme contre les varices. Elle est aussi appelée parfois « herbes aux chats » car son odeur excite les félins.

Marilyn Barbore / AdobeStock

### QUAND AVEZ-VOUS COMMENCÉ À DÉVELOPPER VOTRE JARDIN NATUREL ?

Dès que nous avons emménagé, en 2019, nous avons voulu transformer le jardin pour laisser plus de place à la nature. Nous sommes partis de rien, le jardin était un espace engazonné tondu ras. Nous avons déminéralisé certains espaces, planté des arbres, arbustes et petits fruitiers ainsi que des plantes grimpantes. Récemment, une mare a été créée, et nous avons également une spirale aromatique. Nous ne comptons pas nous arrêter là !

### QU'APPRÉCIEZ-VOUS DANS VOTRE JARDIN ?

C'est un vrai plaisir de voir son évolution. Le jardin étant plein sud, les belles journées ensoleillées invitent à la détente et nous permettent de passer de longs moments dehors.

### QUELLES PLANTES RETROUVE-T-ON ?

Nous avons laissé beaucoup de place à la spontanéité ! Ainsi, j'ai pu observer l'apparition de véroniques, pissenlits, mauves, myosotis, laitiers. D'autres sont arrivés par notre entremise : bourrache, soucis, consoude, mûrier, fraisiers, lavande, achillée millefeuille, tanaïs et j'en passe. Nous espérons que des plantes de sol plus humides apparaîtront au niveau de la mare... et peut-être que la valériane en fera partie ?

## Décoction DE RACINE DE VALÉRIANE



Il existe plusieurs méthodes pour extraire les principes actifs d'une plante. La plus commune est la tisane, mais celle-ci est pratiquée uniquement avec les parties fragiles de la plante (fleurs, feuilles, bourgeons...) qui devront d'abord être séchées pour ensuite être infusée dans de l'eau bouillante. Si ce sont les parties plus dures de la plante (les baies, les racines, tiges, etc.) qu'on veut utiliser, on réalisera plutôt une décoction.

Les principes actifs de la valériane sont essentiellement contenus dans la racine, un bol de décoction le soir facilitera l'endormissement. Attention, la valériane est contre-indiquée pour les enfants de moins de douze ans

- Hache en petit morceau une racine séchée de valériane.
- Ajoute une cuillère à soupe de racines à 250 ml d'eau froide.
- Porte à ébullition l'eau et les racines. Le mélange doit bouillir deux à trois minutes.
- Retire du feu et laisse infuser encore dix minutes.
- Tu peux boire cette décoction le soir avant le coucher.
- Ajoute un peu de verveine pour que le goût soit plus agréable.

Dans le jardin de...

Charlotte  
Simon



TOUTES  
LES INFOS POUR  
UN JARDIN NATUREL ?  
[www.reseau-nature.be](http://www.reseau-nature.be)