

Santé

La valériane

Utilisée contre l'insomnie et l'anxiété



La valériane est réputée pour son action contre l'insomnie... qui n'est pourtant pas, ou presque pas, prouvée scientifiquement. En revanche, l'action de la valériane contre les troubles anxieux, moins connue, est plus crédible.

La valériane : un remède dans votre jardin

Pour la phytothérapie, la partie utile de la plante est le rhizome (tige souterraine) et les racines. La valériane est une plante assez commune dans nos pays, qui pousse d'ailleurs à l'état sauvage sur certains talus. Elle peut être relativement haute, sa tige pouvant mesurer jusqu'à un mètre ; ses petites fleurs roses ou blanches poussent en grappes au sommet de la plante. De nombreuses maladies ou problèmes sont supposés être soignés par la valériane, dont le nom est tiré du mot latin qui signifie « bien se porter ».

Au cours des siècles (la valériane est connue depuis le temps des Romains), elle a été utilisée pour lutter contre l'épilepsie, les contractions musculaires, les palpitations cardiaques, et encore d'autres maux - au Moyen-Âge, elle était ainsi connue comme plante qui guérit tout.

Aujourd'hui, la valériane est surtout recommandée contre les troubles du sommeil, et particulièrement l'insomnie. Pourtant, ce n'est pas le problème contre lequel elle est la plus efficace...

La valériane est un tranquillisant naturel

En effet, les études qui cherchaient à mesurer les effets de la valériane sur l'insomnie n'ont pas été réellement concluantes. En revanche, une très bonne étude (bien que menée sur trop peu de sujets) a découvert une efficacité similaire à celle d'un antidépresseur médicamenteux. Il est donc intéressant d'utiliser la valériane en cas de troubles anxieux (angoisse, trouble panique etc.) ou de nervosité excessive.

L'un des avantages de la valériane est qu'elle n'a pas beaucoup d'effets secondaires (à part la somnolence si l'on en prend trop), ni d'interaction. Evitez cependant de l'utiliser en combinaison avec d'autres médicaments qui ont le même type d'effet (tranquillisants, calmants), leurs effets s'additionneraient pour devenir excessifs. Attention cependant, comme tout remède de phytothérapie, la valériane est un produit actif. Signalez son utilisation à votre médecin à toute visite, et ne la prenez pas sur une période prolongée (plus de deux semaines) sans consulter un professionnel de la santé.



À noter

Il faut prendre de la valériane pendant plusieurs jours avant qu'elle ne fasse effet.

Sous quelle forme consommer la valériane ?

Ce sont les parties souterraines (racine et rhizome) que l'on consomme. Comme les actifs de la valériane sont très fragiles, elle sera plus efficace si vous l'achetez sous forme de poudre ou de gélules, en pharmacie.

Y a-t-il des contre-indications ?

On n'a jamais observé d'effets néfastes de la valériane. Elle reste néanmoins déconseillée aux femmes enceintes, mais purement par précaution.