

# VALÉRIANE OFFICINALE

Valeriana repens (= V. officinalis subsp. repens)

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Tige sillonnée et haute
- > Fleurs blanches-rosées groupées
- > Odeur « d'urine » au froissement, appréciée des chats
- > Feuilles composées, à 13 segments maximum

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Cette valériane apprécie les endroits en général bien ensoleillés sur sols riches, mégaphorbiaies, bords des eaux, ripisylves.
Fréquence	Cette forme (ou sous-espèce) de la valériane officinale est assez commune dans les plaines d'Europe occidentale, rare à inexistante dans les montagnes et vers l'est ou dans la région méditerranéenne
Herbacé / ligneux	Plante herbacée
Taille	Jusque 2,5 mètres
Port / Tige	Tige dressée, creuse et sillonnée à rameaux florifères opposés et disposés harmonieusement
Feuilles	Feuilles opposées, composées de 7 à 13 folioles nettement dentées et sessiles. Foliole terminale trilobée
Fleurs	Fleurs odorantes regroupées en un ensemble de cymes. Corolles blanches ou roses et formées d'un tube muni d'une protubérance à la base et terminé par 5 lobes
Graines	Une par fruit
Fruits	Un akène lisse à aigrette
Racine	Souche à rhizome vertical, vert-jaune, couvert de nombreuses racines épaisses
Pilosité générale	Base de la tige et feuilles poilues.
Divers	La valériane officinale semble exercer une attirance irrésistible sur les chats
Cycle et floraison	Plante vivace dont les fleurs s'épanouissent de juin à septembre
Distribution	Cette sous-espèce se rencontre essentiellement en Europe occidentale et en-dessous de 800 mètres d'altitude
Statut	Aucun statut de protection pour cette sous-espèce. Néanmoins, la valériane des collines ( <i>Valeriana officinalis</i> sous-espèce <i>tenuifolia</i> (= <i>V. wallrothii</i> )) est protégée, par exemple en Wallonie (Belgique)
Ecologie	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-70600-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-70600-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Valeriana repens</i> (= <i>V. officinalis</i> subsp. <i>repens</i> ) Host 1872
Famille	Caprifoliacées ( <i>Caprifoliaceae</i> )
Noms vernaculaires	Guérit-tout, Herbe à la femme battue, Herbe aux chats, Herbe aux coupures, Herbe aux meurtris
Etymologie	« Valeriana » dérive du latin « valere », se porter bien ou viendrait du nom propre latin « Valeria », une province de Pannonie (Hongrie et une partie de la Croatie actuelles). « repens » car la plante possède des rhizomes rampants
Classification	<a href="#">Voir la classification APGIII</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Les racines sont utilisées pour des raisons médicales et vu la toxicité à doses élevées, il est préférable de l'employer avec modération ou mieux, sous prescription médicale
Mise en garde	Les <b>fleurs</b> sont parfois proposées à la consommation, par exemple pour décorer des salades. Leur consommation n'est cependant pas autorisée dans certains pays. A éviter Les <b>racines</b> s'utiliseront en tisane <b>après avoir été séchées</b> , car le séchage dégrade les valepotriates qui sont mutagènes
Confusions possibles	
Avec des ombellifères ( <i>Apiaceae</i> )	Les valérianes ressemblent à des plantes appartenant à la famille des ombellifères. Cependant, leurs inflorescence présentent une corymbe et non une ombelle.
Lilas d'Espagne ( <i>Centranthus ruber</i> )	Les centranthes ont les feuilles caulinaires entières et embrassant la tige

## Récolte & conservation

C'est en automne que les racines sont déterrées

## Composition

Les racines contiennent une huile essentielle, des sesquiterpènes (acides valereniques) et des flavonoïdes

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Valeriana repens sur Google images](#)
- [Valeriana repens sur Wikipedia](#)