Valériane

<u>Nom latin</u> :

Valeriana officinalis
Famille : **Caprifoliaceae**

Partie(s) de la plante utilisée(s) :
Parties souterraines

Historique :
Présente dans de nombreuses traditions, son nom vient du latin “valere” = " bien se porter " (qui a donné " validité " et " con-valescence ").
Avant l’arrivée des tranquillisants synthétiques, la racine de valériane officinale était considérée comme le plus efficace des calmants. Dans l’Antiquité grecque, Hippocrate et Dioscoride la recommandaient pour traiter l’insomnie. Les Romains l’utilisaient pour combattre les palpitations et l’arythmie. Au Moyen Âge, la valériane était recommandée comme tranquillisant et somnifère. Dès la fin du XVIe siècle, les Européens ont commencé à l’employer pour soigner l’épilepsie. Les Amérindiens l’utilisaient en poudre pour calmer les convulsions de l’épilepsie. Durant la Première Guerre mondiale, l’utilisation de la valériane s’est développée pour traiter les chocs nerveux causés par les bombardements. Aujourd’hui, elle est cultivée dans de nombreux pays pour répondre à la demande de l’industrie pharmaceutique.
L’**odeur** de la racine est identique à celle de l’**urine des félins**, d’où son nom d’**herbe aux chats**
La tisane a un **goût désagréable**, contrairement à celle d’une autre « herbe à chat », la Cataire *Nepeta cataria.*

Caractéristiques de la **plante fraîche :**

La valériane est une plante herbacée poussant en Europe sous les climats tempérés. Elle aime les lieux humides mais peut s’accommoder des lieux secs. Elle présente une tige dressée et cannelée qui peut atteindre 2 m de haut. Ses feuilles sont groupées en rosette à la base, opposées le long de la tige, pennées et dentées. Réunies à l’extrémité de la tige en cymes ombelliformes, ses fleurs lui donnent des allures d’ombellifère.

Caractéristiques de la **plante sèche :**

La drogue lors de la dessication prend une **forte odeur caractéristique et désagréable d’urine de chat**. C'est pourquoi on l'appelle également "Herbe aux chats". Les tailles des différentes parties souterraines sont différentes :

- Fragments de rhizome gris-brun clair à gris jaunâtre
- Racines fines, de même couleur, plus ou moins cylindriques (env. 1 à 3 mm de diamètre x 10 cm de long), cassantes, à section claire ; cassure courte

Métabolite(s) secondaire(s) d'intérêt

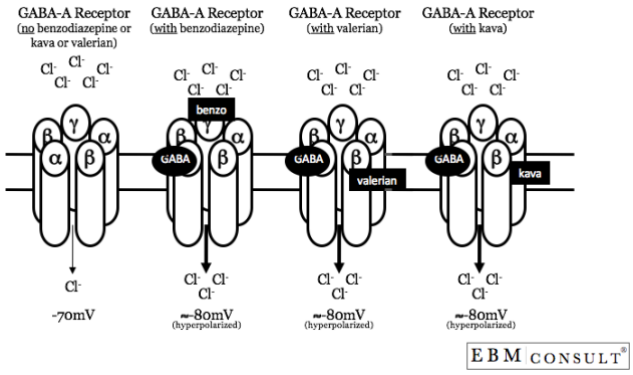
- **HE riche en monoterpènes** (esters de bornyle, camphènes, pinènes) et **sesquiterpènes** (valérénal et valéranone).
- Sesquiterpènes moins volatils (**acide valérénique** et ses dérivés : 0,17%).
- **GABA (acide gamma aminobutyrique), glutamine et arginine en concentrations importantes**
- **Valépotriates [Val-epo-triates = valériane – époxyde – triates(esters)] = Iridoïdes (monoterpènes).**

Ces **valépotriates** ainsi que leurs produit de dégradation, baldrinal et homobaldrinal (**baldrinals**), sont **toxiques** (propriétés alkylantes et cytotoxiques). Cependant, ces iridoïdes sont lipophiles et donc **absents des extraits aqueux ou hydroalcooliques de faible degré alcoolique** (titre inférieur à 30%). Au-delà (*i. e.* solutions hydro-alcooliques contenant de 40 à 70% d'éthanol), ils sont extraits mais se dégradent très rapidement dans ces « teintures alcooliques ». Dans la plupart des cas de produits finis (formes commercialisées) l'exposition aux valépotriates et baldrinals n'excède donc pas celle rencontrée dans le cas des infusions.

Pharmacologie

Les études pharmacologiques **montrent de façon unanime un effet tranquillisant mineur** des racines de valériane, lié à un **effet GABAergique**, tout comme les benzodiazépines. (Les benzodiazépines provoquent une hyperpolarisation en se fixant sur la sous-unité gamma alors que les molécules de la valériane se fixeraient plutôt sur les sous-unités beta). De plus les métabolites secondaires de la valériane dont l'acide valérénique limiteraient la dégradation du neurotransmetteur GABA.
Des essais expérimentaux *in vitro* et chez les petits animaux montrent que l'**acide valérénique est spasmolytique** et la **valérenone est sédative**, hypotensive et anticonvulsivante. Des études récentes se concentrent sur l'ensemble des constituants des extraits et autres préparations (activité liée à une synergie et pas à une unique molécule). Ces études montrent que :

- *in vitro* **l'extrait aqueux stimule la libération du GABA et inhibe sa recapture**
- des molécules des extraits aqueux et hydro-alcooliques seraient des agonistes des récepteurs au GABA
- **une inhibition du métabolisme du GABA par l'acide valérénique.**
- l'extrait éthanolique et l'acide valérénique prolongent le sommeil induit par différentes substances.



Effets des benzodiazépines, du kava et de la **valériane** sur le récepteur GABA-A [d'après EBM Consult®]

Usages thérapeutiques

Indications thérapeutiques / usages physiologiques :

Troubles du sommeil.
Sédative, calmante.
Usage bien établi selon l'EMA pour soulager les tensions nerveuses modérées et les troubles du sommeil.

Forme et dose utilisées :

Extrait sec hydro-éthanolique (EtOH : 40-70% v/v) DER [3-7,4-1] : 400 à 600 mg par prise, jusqu'à 3/j (max : 4/j). Pour les troubles du sommeil, on peut proposer une prise le soir au moment du repas puis une prise au coucher.
Pour une bonne efficacité, un traitement de 2 à 4 semaines est conseillé.
En l'absence d'amélioration après 2 semaines, il est conseillé de consulter un médecin.

Contre-indications :
Allergie

Précautions d'emploi :
L'utilisation avant 12 ans, pendant la grossesse et l'allaitement est à éviter, par précaution, en l'absence de données. Il est également conseillé d'éviter la conduite et l'utilisation de machines.

Effets indésirables :
Des troubles digestifs sont parfois rapportés.
Surdosage : des doses correspondant à l'apport de plus de 20 g par jour de parties souterraines sèches peuvent causer des symptômes comme la fatigue, une oppression thoracique, un étourdissement, des tremblements ou une mydriase. Ces symptômes disparaissent en 24 h.

Surdosage :
Des doses correspondant à l'apport de plus de 20 g par jour de parties souterraines sèches peuvent causer des symptômes comme la fatigue, une oppression thoracique, un étourdissement, des tremblements ou une mydriase. Ces symptômes disparaissent en 24 h.

Réglementation

Monographie EMA : HMPC/Valeriana officinalis L., radix (2016)

Allégation EFSA :

Exemples de produits commercialisés :
Phytomédicaments correspondant à l'apport des doses de l'usage bien établi :
Elusanes valériane® (Naturactive) : 200 mg/gel. d'un extrait hydro-éthanolique sec, 2 gélules, 2 à 3 fois par jour ;
Dormicalm® (Forté Pharma) : 125 mg/cp. d'un extrait hydro-éthanolique sec, 3 comprimés, 2 à 3 fois par jour

ICONOGRAPHIE :

Valériane, plante en floraison

Valériane, planche botanique

Valériane, parties souterraines sèches (drogue)