



VALÉRIANE

Aide à favoriser le sommeil.

Numéro de produit	NPN 80000195
Forme posologique	Capsule végétale
Quantité	90
Voie d'administration recommandée	Orale
Dosage	Valériane (ratio d'extraction 6:1) (<i>Valeriana officinalis</i>) (racine) 355 mg quantité équivalente à 2 130 mg de valériane

La valériane²

La valériane, ou *Valeriana officinalis*, est une plante originaire d'Europe et d'Asie du Nord, aujourd'hui naturalisée un peu partout dans le monde. Elle était déjà prescrite dans la Grèce Antique pour traiter l'insomnie. Les Romains quant à eux l'employaient pour combattre les palpitations et l'arythmie. En Europe, la valériane était recommandée au Moyen-Âge comme tranquillisant et somnifère, puis, vers la fin du XVIème siècle pour soigner l'épilepsie. C'est d'ailleurs aussi à cet usage que les Amérindiens l'employaient en Amérique.

La renommée de la valériane et de ses vertus n'a pas faibli de nos jours, et la plante est encore largement utilisée en phytothérapie contre le stress, l'anxiété et les insomnies.

L'usage de la valériane pour traiter l'agitation nerveuse et l'anxiété ainsi que les troubles du sommeil est reconnu par le Commission E, l'ESCOP et l'Organisation Mondiale de la Santé.

Revue de littérature

La valériane favoriserait l'endormissement d'après une étude en double aveugle avec placebo, au cours de laquelle 8 volontaires souffrant d'insomnie légère ont reçu de l'extrait de valériane.³

Une autre étude portant sur 82 sujets âgés ayant des troubles du comportement d'origine nerveuse (incluant des difficultés d'endormissement, des difficultés à dormir au cours de la nuit et une fatigabilité rapide due à des troubles du sommeil) a permis de constater des améliorations significatives dans la capacité des sujets à s'endormir et à dormir pendant la nuit, ainsi qu'une diminution du niveau de fatigue au bout de 14 jours de traitement.⁴

D'autres études en double aveugle ont constaté que la valériane était plus efficace qu'un placebo et aussi efficace que des traitements médicamenteux classiques du sommeil.^{5,6}



Indications thérapeutiques

- Aide à favoriser le sommeil.

POSOLOGIE RECOMMANDÉE

Adulte, 1 capsule par jour
fournissant une dose équivalente
de 2130 mg de *Valeriana officinalis*.

Valeriana officinalis

Classification USDA¹

Règne : *Plantae*

Division : *Magnoliophyta*

Classe : *Magnoliopsida*

Ordre : *Dipsacales*

Famille : *Valerianaceae* L.

Genre : *Valeriana* L.

Espèce : *Valeriana officinalis* L.





Ingrédient médicinal

Valériane (ratio d'extraction 6:1) (*Valeriana officinalis*) (racine) 355 mg
quantité équivalente à 2 130 mg de valériane

Ingrédients non-médicinaux

Cellulose et hypromellose

Précautions et mises en garde

- Consulter un praticien de santé si l'insomnie persiste au-delà de 3 semaines (insomnie chronique).
- Consulter un praticien de santé si les symptômes persistent ou s'aggravent.
- La consommation en combinaison avec des breuvages alcoolisés ou tout autre médicament ou produit de santé naturel ayant des effets sédatifs est déconseillée.

Effets indésirables connus

- Certaines personnes pourraient ressentir de la somnolence. Faire preuve de prudence si vous utilisez de la machinerie lourde ou tout autre véhicule motorisé ou si vous devez entreprendre des activités qui requièrent de la vigilance dans les 2 heures suivant la prise de valériane.

RÉFÉRENCES

¹ **Fiche *Valeriana officinalis*.** *USDA Plants Database*. Disponible en ligne sur : <http://plants.usda.gov/core/profile?symbol=VAOF> (consulté le 02.03.2015)

² **Fiche Valériane.** *Passeport Santé*. Disponible en ligne sur :

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=valeriane_ps (consulté le 03.03.2015)

³ **Aqueous extract of valerian reduces latency to fall asleep in man.** *Planta Med.* 51:144-148. 1985

⁴ **Modern valerian therapy of nervous disorders in elderly patients.** *Medwelt.* 35:1450-1454. 1984

⁵ **Aqueous extract of valerian rot improves sleep quality in man.** *Pharmacol. Biochem. Behav.* 17:65-71. 1982

⁶ **Improvement of sleep quality with high dose valerian/lemon balm preparation: a placebo-controlled double-blind study,** *Psychopharmakotherapie.* 6:32-40. 1996

 **Léo Désilets**
Maître herboriste

Léo Désilets maître herboriste inc. est une entreprise de produits naturels **entièrement québécoise** établie à Scotstown, en Estrie. Ses activités ont débuté en 1974, où le fondateur a commercialisé son produit par excellence : la gomme de sapin.

Nos méthodes de production respectent les **exigences de bonnes pratiques de fabrication (BPF)** mentionnées dans la réglementation de Santé Canada.

Nous fabriquons un large éventail de **produits de santé naturels** et de **soins de la peau**, qui sont disponibles par le biais de notre site web et dans la plupart des magasins de produits naturels et quelques pharmacies.

Notre mission; vous offrir des produits de santé naturels et soins de la peau haut de gamme pour vous aider à soigner votre santé de façon naturelle.

