

# VALÉRIANE DES INDES








## Résumé

Traditionnellement, l'huile essentielle de valériane des Indes est utilisée pour soigner les troubles neuropsychiques et les problèmes circulatoires. On trouve aujourd'hui deux grandes sortes d'huiles essentielles de valériane : l'HE de valériane officinale, qui a principalement des propriétés calmantes et sédatives, et l'HE de valériane des Indes, au champ d'action plus large. Elles sont cousines mais les propriétés diffèrent.

La Valériane des Indes ou Valeriana wallichii est une plante de la famille des Valérianacées. Originaire d'Inde, plus particulièrement de la région de l'Himalaya. Elle est utilisée en médecine Ayurvédique. Cette plante herbacée se caractérise par sa tige creuse et cannelée ainsi que ses petites fleurs blanches à roses regroupées en inflorescences. Ce sont les organes souterrains de la plante, racines et rhizomes, qui seront utilisés pour produire de l'HE par distillation à la vapeur d'eau. Par son action tonique au niveau des veines, elle améliore la circulation sanguine et aide à lutter contre la sensation de lourdeur au niveau des jambes. Également tonique nerveuse, elle combat également fatigue et coup de pompe.

## Synthese

					
Troubles du sommeil, anxiété, colère, palpitations, tachycardie, asthénie +	++	++	+++	+++	
Tonique veineux, hémorroïdes, varices, jambes lourdes		+++	+		
Défenses immunitaires	+	+	+	++	++
Épilepsie		++	+	++	++
Lutte contre les addictions comme le tabac	+	++	+	++	++

## Descriptif

L'huile essentielle de valériane des Indes fait partie des huiles essentielles précieuses en raison de sa rareté. Elle intervient dans l'aromathérapie de par ses vertus médicinales très appréciées.

Il existe environ 200 espèces différentes de valériane, poussant partout sur la planète. Issue du « siège des Dieux », l'Himalaya, la Valériane des Indes est une herbe à rhizome de la famille Valérianacées également appelée Valériane Tagar. Elle pousse à partir de 4000 mètres d'altitude.

La valériane est une plante herbacée à tige creuse cannelée qui peut mesurer jusqu'à plus d'un mètre de hauteur. Son rhizome gris jaunâtre possède une odeur parfois puissante et reposante.

Cette plante d'origine indienne est cultivée majoritairement de manière sauvage en zone humide et fraîche, en bords de rivière ou sous-bois.

Cette variété polymorphe se particularise par son feuillage découpé et ses petites fleurs zygomorphes de couleurs blanches à roses. La plante herbacée est cultivée à l'état sauvage pour un meilleur accroissement. Sa conception fait intervenir ses organes souterrains comprenant les racines, les rhizomes et les stolons. Ces derniers subissent une phase de séchage avant l'extraction proprement dite.

La racine latine évoquée est « Valeriana » provient de « valere » qui signifie être important, puissant, notable... mais aussi « bien se porter ».

Depuis des temps immémoriaux, elle fait partie des plantes magiques qui peuvent montrer le chemin vers l'autre monde. On l'a appelée l'herbe des elfes parce que les elfes de l'eau et de la lune dansent autour d'elle la nuit au clair de lune. Il est également dédié au dieu germanique Baldur (le nom allemand de la plante est Baldrian), le dieu de la lumière, de la pureté et de la bonté.

C'est une herbe très utilisée en médecine ayurvédique pour traiter l'obésité, les maladies de peau, la folie, l'épilepsie et l'empoisonnement par les serpents. Elle est également réputée pour ses vertus sédatives importantes et dans le traitement des troubles psycho-émotionnels.

Elle est connue pour exciter les chats et qui provoque chez eux une euphorie. Chez l'homme au contraire, son effet sédatif amène un sommeil profond et réparateur. Son arôme rappelle celle du benjoin ou du Nard Jatamensi.

Dans l'Antiquité, la Valériane était employée pour traiter l'insomnie, les palpitations, la tachycardie. Même la médecine moderne a reconnu l'efficacité de la Valériane dans le traitement de troubles dépressifs légers, les troubles du sommeil et l'anxiété. Elle permet souvent de s'endormir plus facilement et de dormir plus longtemps d'un sommeil de meilleure qualité. On la conseille pour réduire les symptômes colériques et d'énervement, ainsi que pour faciliter les sevrages liés au tabac ou autres addictions.

Au 1er siècle après J.-C., dans son *De materia medica*, ouvrage de référence sur plus de six cents plantes médicinales, le Grec Dioscoride, médecin dans l'armée romaine, pharmacologue et botaniste, l'appelle phu, ce qui signifie en grec "odeur déplaisante". C'est cette odeur prononcée qui est censée attirer les chats : d'où le nom vernaculaire d'"herbe-aux-chats" donné à cette plante.

Au Moyen Age, elle fait figure de remède universel : d'où son nom de "guérit-tout". On y recourt pour lutter contre la toux, le manque de souffle, les troubles de la menstruation et ceux de la vision. On l'utilise également pour soigner contusions et lésions, coupures et furoncles, comme antidote aux poisons et comme remède contre l'épilepsie.

Pendant la peste, on l'utilisait comme remède contre les infections et au tournant du siècle, les dames portaient toujours une bouteille de valériane avec elles.

Elle améliore la circulation sanguine et aide à lutter contre la sensation de lourdeur au niveau des jambes. C'est également une plante réputée pour son efficacité dans le traitement des staphylocoques dorés et nombreuses autres germes pathogènes. Elle est souvent utilisée dans le traitement des plaies surinfectées.

Actuellement, cette plante est convoitée dans la fabrication de certains médicaments pour soigner des maladies comme l'asthénie.

La composition biochimique de cette huile essentielle de Valériane des Indes est un mélange complexe de molécules qu'on retrouve dans le nard indien, le patchouli et la Valériane officinalis.

Elle s'avère efficace dans des douleurs psycho-émotionnelles comme les maux de ventre, douleurs musculaires et articulations, palpitations ou certains irruptions cutanées et agit contre les troubles du sommeil, contre le stress, l'agitation et l'anxiété, de plus, elle est intéressante dans les traitements des addictions.

La valériane des Indes enrachine, stabilise, fortifie les nerfs fragiles et aide à se centrer. Son effet calmant légendaire fait que le stress se réduit instantanément. Elle est donc très indiquée quand il s'agit de calmer la colère, la rage et d'équilibrer les émotions extrêmes. Elle nous aide à nous centrer et à être honnête avec nous-même. Elle permettrait d'unir nos connaissances avec notre ressenti et notre monde intérieur.

Sa senteur terreuse combat les peurs diffuses et en particulier une attitude hypochondriaque. Elle est recommandée pour en cas du trouble de déficit de l'attention (hyperactivité / TDAH). Si les troubles émotionnels ont un impact sur les fonctions digestives (p.ex. perte d'appétit, ballonnements, côlon irritable...), alors cette plante est à privilégier.

La valériane des indes, par la création de son cercle mythique, apprend à arrondir les angles à tous les niveaux. Elle aide à protéger nos valeurs sans obstination.

L'arôme de la Valériane des Indes rappelle celui du Nard de l'Himalaya et du Benjoin. Une sensation d'humidité, enivrante, chaude, comme un miel liquide. Il se dégage un côté dense, lourd, voluptueux comme dans une atmosphère humide et chaude, ambiance de hammam, un côté nuit, sombre, terreux. Quelque chose de lourd nous entraîne dans le sommeil sans pensées, ni angoisse d'aucune sorte.

La Valériane des Indes est d'ailleurs une excellente alternative à l'huile essentielle de Nard Jatamansi actuellement difficile à trouver sur le marché.

## Propriétés

L'huile essentielle de valériane des Indes a des propriétés diverses. Elle joue notamment un rôle tranquillisant, sédatif, spasmolytique, anti-convulsifant. Elle est aussi immunostimulante, et relaxante. Elle agit contre les troubles du sommeil, contre le stress, l'agitation et l'anxiété, l'épilepsie, et elle est intéressante contre l'accoutumance au tabac notamment. Elle joue également un grand rôle important sur l'activité motrice ainsi que sur la fréquence de la respiration. Par ailleurs, elle permet à la fois de baisser le rythme cardiaque, la tension artérielle et la tension nerveuse, procurant ainsi un effet hypothermisant.

En outre, elle est traditionnellement réputée comme tonique et décongestionnant veineux. L'HE de valériane des Indes améliore le flux de la circulation sanguine, elle est utile pour soigner les varices et les hémorroïdes.

Certaines études montreraient une activité relaxante sur les muscles qui lui confèreraient des propriétés spasmolytiques et myorelaxantes mais cela reste à confirmer par de nouvelles études.

Elle calme les palpitations et l'arythmie (troubles du rythme cardiaque) des anxieux. En consommer contribue à soulager la tension nerveuse accumulée et participe à la réduction du stress.

En réalité c'est en régulant les troubles du sommeil que la valériane aide donc indirectement à lutter contre le stress. Prescrite en dose suffisante, elle agira, enfin, comme un antidépresseur.

Ainsi, parmi ses principales propriétés, on trouvera :

- Anxiolytique +++ ( $\alpha$ -pinène, camphène) : Elle se fixe sur les récepteurs des neuromédiateurs permettant de prolonger l'action de la sérotonine au niveau du cerveau.
- Anti-inflammatoire ++ ( $\alpha$ -pinène, camphène, acétate de bornyle) : Elle stimule les glandes corticosurrénales, ce qui active la production de molécules anti-inflammatoires.
- Antispasmodique ++ (acétate de bornyle) : Elle agit sur les fibres musculaires des muscles lisses des organes du système digestif, limitant ainsi les spasmes et les contractions abdominales.
- Antalgique ++ (acétate de bornyle) : Elle exerce une action neurotrophe qui agit sur les récepteurs de la sensibilité, permettant une diminution de la sensation de douleur.

La valériane (notamment officinale) peut également être utilisée pour atténuer la douleur du cycle menstruel ou pour atténuer l'anxiété et l'irritabilité liées au syndrome prémenstruel (SPM). Utilisée à dose efficace, cette plante agit sur les troubles de l'humeur qui accompagnent l'arrivée des règles, de la simple irritabilité jusqu'aux phases à tendance dépressive, en passant par le manque d'énergie.

## Indications

- Epilepsie : elle est spasmolytique, anti-convulsifiante.
- Troubles cardio-vasculaires : Elle est harmonisante, régulatrice cardio-vasculaire donc adaptée en cas d'arythmies cardiaques ou d'hyper-tension.
- Varices et hémorroïdes : elle est décongestionnante veineux, elle améliore donc le flux de la circulation sanguine.
- Désaccoutumance au tabac notamment.
- Troubles de l'endormissement (notamment la valériane officinale).
- Troubles du sommeil, insomnies (à noter que la Camomille Romaine donne aussi de très bons résultats).
- Anxiété, stress, pensées obsessionnelles, angoisse.

Indications psycho-émotionnelles : Pour plus de calme et une meilleure stabilité émotionnelle, rien de tel que l'huile essentielle de Valériane des Indes.

La Valériane des Indes régénère le 1er chakra (Muladhara) et crée le lien avec le 4ème (Anahata).

D'autre part, elle apaise le stress, l'agitation, la colère, l'anxiété, les peurs, les phobies, les doutes, l'impulsivité et l'hyperactivité tout en luttant contre la fatigue, les troubles du sommeil, l'asthénie, le manque de motivation, les problèmes de concentration et le déficit de l'attention. De plus, elle permet de se recentrer, de s'enraciner, de ne pas se laisser submerger par ses émotions et de mieux assimiler les différents aspects de sa personnalité.

A noter que si l'HE de Valériane peut être utilisée en cas de dépression, stress ou anxiété, l'HE de Néroli donne aussi de très bons résultats : par voie cutanée, mélanger 1 goutte d'HE de Néroli dans 4 gouttes d'huile végétale en application sur la face interne des poignets et le thorax, matin et soir, pendant 3 semaines.

## Voies d'administration

- Cuisine : Avec prudence
- Interne : Non (ou sur conseil spécifique d'un thérapeute)
- Cutanée : Oui (en dilution)
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui
- Bain : Oui

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

Sur avis médical.

La tisane de valériane est "peu privilégiée, notamment liée à son goût désagréable.

### Voie cutanée

**Endormissement** : préparer la synergie suivante : Dans 30 gouttes d'huile végétale (amande douce ou millepertuis par exemple mais aussi noyau d'abricot ou avocat), ajouter 2 gouttes d'HE de valériane, 2 gouttes d'HE de mélisse officinale et éventuellement 2 gouttes d'HE de mandarine. Bien mélanger puis masser le soir avant le coucher, le dos, les épaules

et les tempes ainsi que la plante des pieds et le plexus solaire. On observe une augmentation du sommeil profond. A noter que pour la gestion du sommeil, la valériane officinale est plus adaptée que la valériane des Indes.

**Anxiété, stress, peurs, phobies, fatigue nerveuse, difficulté lors d'une prise de décision** : Appliquer le mélange ci-dessus en massage matin et soir sur les poignets, la zone du cœur, la colonne vertébrale et la plante des pieds. En parallèle, humer le flacon de Valériane des Indes trois fois par jour durant deux minutes consécutives.

**Jambes lourdes** : mélangez 3 à 4 gouttes d'HE de valériane des Indes dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Appliquez sur les jambes en remontant des chevilles vers les genoux.

**Sevrage** : Mélanger 10 ml de Macadamia + 0,5ml de Valériane de Indes. Appliquer ensuite régulièrement le mélange sur la face interne des poignets. En parallèle, humer le flacon de Valériane des Indes à chaque fois que l'addiction se fait ressentir.

**Arythmies cardiaques, hyper-tension, régulation cardio-vasculaire** : En application sur les plexus cardiaque, solaire et sacré.

## Diffusion

En diffusion atmosphérique, ne pas diffuser d'huiles essentielles en continu durant plus de deux heures afin de ne pas saturer l'air.

## Inhalation

Sommeil, dépression, crises d'angoisse : ajouter une goutte d'HE de valériane sur un mouchoir et l'inhaler plusieurs fois au moment de l'endormissement.

On peut aussi appliquer simplement 3 gouttes de Valériane des Indes sur l'oreiller pour favoriser un sommeil rapide et profond.

## Bain

Le bain peut favoriser la détente mais attention à bien diluer car la Valériane est dermocaustique. Ajouter 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles dans 3 cuillères à café de sel de bain, d'huile végétale ou de Fludol. Mélanger ensuite le tout à l'eau du bain.

## Entretien

Non applicable.

## Synergie avec d'autres huiles essentielles

Avec Ylang-ylang, encens oliban ou ciste ladanifère pour apporter calme et réconfort dans les épreuves.

Avec Cyprès ou lentisque pistachier pour les troubles circulatoires.

Avec l'inule odorante pour harmoniser et calmer le système cardio-vasculaire.

On trouvera dans la littérature d'autres synergies avec les HE de cèdre, camomille romaine, laurier noble, marjolaine à coquilles, orange douce, petit grain bigarade...

## Précautions d'utilisation

### Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou la femme allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 10 ans

### Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Éviter tout contact avec les yeux.
- Éviter tout contact avec les yeux et les muqueuses.
- Usage interne rare, réservé au thérapeute ou en très faible quantité comme arôme alimentaire.
- Ne pas utiliser en cas d'épilepsie, et en cas de traitement médicamenteux récurrent.  
En cas de surdosage, cette huile essentielle peut entraîner des maux de tête, et provoquer des tremblements, nausées, crampes d'estomac... Une somnolence qui se manifeste deux heures après la dernière prise. Certains sujets peuvent également présenter une crise d'hépatite aiguë ou un syndrome de sevrage.
- Interaction de la valériane : la valériane peut augmenter l'effet de tranquillisants.
- Dermocaustique à l'état pur.
- Présence d'allergènes en faible quantité : limonène, traces éventuelles de linalol, eugénol, géraniol, farnésol ou olbenzylique.
- Dangers : H226, H412.

### Ne pas confondre

La Valériane officinale est sa cousine proche. L'huile essentielle de Valériane des Indes est traditionnellement utilisée pour favoriser le confort circulatoire ou en cas de fatigue profonde.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique : Valeriana wallichii.
- Autres noms : Valeriana jatamansi, Tagar, également appelée valériane indienne ou Tagar-Ganthoda, à ne pas confondre avec ganthoda, la racine du poivre long indien.  
La Valériane officinale peut aussi être trouvée sous les noms de Herbe-aux-chats, Guérit-tout, Herbe de saint-Georges, Herbe de Notre Dame, Herbe du loup.
- Famille : Valérianacées.
- Origine : Inde, Népal (Himalaya).
- Partie de la plante : Racines.
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau.
- Toxicité : Faible à modérée.
- Récolte : Elle fleurit du mois de mai au mois de juillet en Europe. On la récolte souvent à l'automne tous les 2 ou 3 ans lorsque la teneur en principes actifs est la plus élevée.
- Rendement : 4 à 5%. 40g obtenus pour 100kg.

- EINECS : 304-863-7
- CAS EINECS : 94280-15-6

## Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

Familles biochimiques : monoterpènes à forte proportion, sesquiterpènes, esters et acides carboxyliques.

Chémotypes principaux : Pentanoic acid, 3-Methylbutanoic acid, 5-Methyl-2-furfural,  $\alpha$ -pinène, camphène calarène,  $\alpha$ -patchoulène, valéranone, Patchoulol

Contient typiquement : Alpha pinene, camphène, acetate de bornyle, D-limonene

Une bonne huile essentielle de ce type contient typiquement : patchouli alcool (30,81%), aaliol (6,75%), alpha-bulnesene (4,95%), alpha-guaiene (4,23%), alpha-patchoulene (3,65%), calarene (3,45%), alpha-copacamphene (3,25%), acide isovalerianique (3,20%), beta-patcholene (3,13%), seychellene (2,88%), alpha-humulene (1,62%), alpha-santalene (1,59%), pogostol (1,17%).

Elle contient plusieurs composants biochimiques allergènes : limonène, traces éventuelles de linalol, eugénol, géraniol, farnésol ou ol benzylique.

## Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C :
- Indice de réfraction à 20°C :
- Pouvoir rotatoire à 20°C :
- Point éclair :
- Solubilité : non

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile légèrement fluide
- Couleur : jaune pâle à jaune foncé
- Odeur : terreuse, lourde, puissante, amère

*Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.*

*Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.*