

Valeriana officinalis L., 1753 (Valériane officinale)

Identifiants : 40262/valoff

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 18/07/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Dipsacales ;
- Famille : Caprifoliaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Dipsacales ;
- Famille : Caprifoliaceae ;
- Genre : Valeriana ;

- **Synonymes français :** valériane des collines, valériane, herbe aux coupures, herbe aux chats, herbe à la femme battue, herbe Notre-Dame ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** valerian, all-heal, garden heliotrope, common valerian, garden-heliotrope, xie cao (cn transcrit), echter Arznei-Baldrian (de), valeriana lekarstvennaâ (ru translittéré), läkevänderot (sv) ;



- **Note comestibilité :** **

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuille (avant floraison, aromatisantes¹), fleur¹ (dont bourgeons, décoratives¹ et/ou aromatisantes¹) et racine (séchées et moulues : aromatisantes (avec parcimonie)¹) comestibles.^(1*) Les feuilles sont consommées comme vertes. Les feuilles sont séchées et utilisées pour le thé. Les fleurs sont utilisées pour aromatiser les sauces. Les graines sont comestibles. L'extrait de racine et l'huile essentielle sont utilisés pour aromatiser les glaces, les pâtisseries et les boissons. Il est utilisé pour aromatiser la bière-racine



(1*) toute plante, et plus particulièrement la racine, peuvent agir, à haute dose, sur le rythme cardiaque (ralentissement) et ainsi induire/entraîner une légère somnolence. Inéant, inconnus ou indéterminés.

- **Note médicinale :** ***

- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**

De gauche à droite :

Par Köhler, F.E., Köhler's Medizinal Pflanzen (1883-1914) Med.-Pfl. vol. 1 (1887) t. 47, via plantillustrations
Par Thomé, O.W., Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz (1886-1889) Fl. Deutschl. vol. 4 (1885) t. 560, via plantillustrations
Par Berg, O.C., Schmidt, C.F., Atlas der officinellen Pflanzen (1893-1902) Atlas. Off. Pfl. vol. 1 (1891) t. 10, via plantillustrations

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Distribution :**

C'est une plante tempérée. Il fait mieux dans les sols riches et humides. Il a besoin d'une position protégée et ensoleillée. Il est résistant au gel mais sensible à la sécheresse. Dans les jardins botaniques de Hobart. Il convient aux zones de rusticité 3-10. Au Sichuan et au Yunnan^{{{(0+X)}} (traduction automatique)}.

Original : It is a temperate plant. It does best in rich, moist soils. It needs a protected, sunny position. It is resistant to frost but sensitive to drought. In Hobart Botanical gardens. It suits hardiness zones 3-10. In Sichuan and Yunnan^{{{(0+X)}}.}

- **Localisation :**

*Asie, Australie, Grande-Bretagne, Canada, Chine, République tchèque, Estonie, Europe *, Allemagne, Inde, Japon, Kirghizistan, Lituanie, Macédoine, Monténégro, Amérique du Nord, Roumanie, Russie, Serbie, Slovénie, Espagne, Taïwan, Tasmanie, Tibet, Turquie, Ukraine, USA*^{{{(0+X)}} (traduction automatique)}.

Original : Asia, Australia, Britain, Canada, China, Czech Republic, Estonia, Europe, Germany, India, Japan, Kyrgyzstan, Lithuania, Macedonia, Montenegro, North America, Romania, Russia, Serbia, Slovenia, Spain, Taiwan, Tasmania, Tibet, Turkey, Ukraine, USA*^{{{(0+X)}}.}

- **Notes :**

Il existe environ 200 espèces de Valeriana. Utilisé comme médicament. Ils ont également été mis dans la famille des Valerianaceae^{{{(0+X)}} (traduction automatique)}.

Original : There are about 200 Valeriana species. Used as a medicine. They have also been put in the family Valerianaceae^{{{(0+X)}}.}

- **Liens, sources et/ou références :**

- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Valeriana_officinalis ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/tro-33500011 ;

- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=400139> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 174 et 175, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 666 ; Bremness, L., 1994, *Herbs. Collins Eyewitness Handbooks*. Harper Collins. p 224 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1454 ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. Resimli TÃ¼rkiye FlorasÄ± -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 243 ; Heywood, V.H., Brummitt, R.K., Culham, A., and Seberg, O. 2007, *Flowering Plant Families of the World*. Royal Botanical Gardens, Kew. p 329 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 305 ; <http://www.botanic-gardens-ljubljana.com/en/plants> ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 298 ; Jack, M., *Wild Foods and Medicines of Forest Garden Transylvania*. <http://www.forestgardentransylvania.org/p10> ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1874 ; Lim, T. K., 2015, *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants. Volume 9, Modified Stems, Roots, Bulbs*. Springer p 84 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 328 ; Morton, ; Pieroni, A. & Soukand, R., 2018, *Forest as Stronghold of Local Ecological Practice: Currently Used*

*Wild Food Plants in Polesia, Northern Ukraine. Economic Botany, XX(X) pp. 1-21 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Shikov, A. N. et al, 2017, Traditional and Current Food Use of Wild Plants Listed in the Russian Pharmacopoeia. *Frontiers in Pharmacology*. Vol. 8 Article 841 ; Simkova, K. et al, 2014, Ethnobotanical review of wild edible plants used in the Czech Republic. *Journal of Applied Botany and Food Quality* 88, 49-67 ; Sp. pl. 1:31. 1753 ; www.wildediblefood.com*