



# Valériane



Ph.Fr. (A)

Ph.Eur.

*Valeriana officinalis* L., *Valerianaceae*

**Propriétés** : action sédative sur le système nerveux (insomnie, palpitations), antispasmodique (spasmes gastro-intestinaux)

**Parties utilisées** : parties souterraines

**Habitats** : bord de l'eau, marécages, prairies et bois humides

