



Valériane

Valeriana officinalis L., *Valerianaceae*



Ph.Fr. (A)

Ph.Eur.

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

