

VALÉRIANE OFFICINALE

Valeriana officinalis L.

Famille des Caprifoliacées

▸ Herbe-aux-chats, guérit-tout



LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis l'Antiquité, on utilise la racine de cette plante pour ses vertus calmantes. Durant la première guerre mondiale, la population a eu recours à elle en grande quantité, pour combattre le stress et l'anxiété, lors des bombardements. Les principes actifs sont contenus dans la racine qui dégage une odeur d'urine. Les chats en raffolent !