

# Fabrication alcoolature de Valériane rouge *Centranthus ruber*

## Pour le diplôme d'herboriste CFD



### Pourquoi une alcoolature de Valériane rouge ?

Très amoureux de sa grande cousine la Valériane officinale que je côtoyais dans mon ancien Jura Français, j'ai découvert en arrivant en Ardèche la Valériane rouge, appelée également Centranthe rouge *Centranthus ruber*. Elles sont toutes les deux de la même famille botanique, les Valérianacées. C'est également la racine que l'on utilise et à la dessiccation elle prend la même odeur caractéristique de la Valériane officinale, mais en moins puissant Propriétés de la Valériane rouge

- Sédatif et hypnotique : induit un sommeil assez lourd et le prolonge

### Indications

- Stress
- Insomnies
- Avant une intervention chirurgicale ou dentaire
- Sevrage de somnifères conventionnels

### Posologie

Entre 10 et 40 gouttes le soir au coucher dans de l'eau. En cure de 2 à 3 semaines, ne pas prolonger.

A n'utiliser que pour les adultes, contient des Valépotriates.

#### 1) La cueillette

La cueillette de la racine s'effectue au printemps ou à l'automne, lorsque la plante n'est plus en fleur.



J'ai cueilli les racines le 1 octobre 2017 à Les Vans en Ardèche à 5 mn de mon habitation dans la campagne environnante.

## 2) Le brossage et le nettoyage

En revenant de ma cueillette, j'ai brossé et nettoyé à l'eau froide les racines de Valériane, afin d'enlever la terre.



Les voici propres et prêtent à être coupées au sécateur, afin de faciliter l'extraction des principes actifs dans l'alcool.

### 3) Matériels et matières premières



- Une brosse ou brosse à dents
- Un saladier inox
- Un sécateur
- Un bocal 500 ml
- Une bouteille de Vodka 37,5 %

### 4) Justifications alcoolature et proportions plante/alcool

La pharmacopée Française pour la réalisation d'une teinture mère de Valériane officinale (j'ai pris sa grande sœur, car la pharmacopée Française n'a pas de monographie sur la Valériane rouge) demande d'employer une teneur en alcool de 55%, n'ayant pas cet alcool à ce titrage, j'ai choisi d'employer un alcool neutre comme la vodka et donc une alcoolature familiale pour réaliser cet atelier pratique.

Pour les proportions, la pharmacopée Française, indique que pour la préparation de la teinture mère il faut un ratio de 1/10 de plante, équivalent plante sèche. Vu que nous avons de la plante fraîche, il faut normalement garder un échantillon de 100 g de plante fraîche lors de la cueillette et de le passer au four au moins 30-35 mn pour connaître le poids de la plante sèche et ainsi reconvertir le poids avec le coefficient de dessiccation pour connaître le poids de la plante fraîche à mettre dans le bocal.

Ne faisant pas une vraie teinture mère, mais simplement une alcoolature, je n'ai pas fait d'échantillon, mais utilisé un coefficient de rapport poids frais/poids sec de 5, ce qui est couramment admis avec les plantes médicinales. Ce qui me rapprochera d'un dosage presque standard en phytothérapie.

Ayant un bocal de 500 ml, il me faudrait pour un ratio de 1/10, 50g de racine sèche. J'ai multiplié par 5 les 50g et obtenu 250g de racines fraîche.

5) La coupe de racine



6) Je verse l'alcool



## 7) L'alcoolature et prêle et étiquetage obligatoire

L'étiquetage est obligatoire dans le protocole de fabrication, afin d'éviter tout problème de confusions, d'erreurs... !



Normalement, il faut également ajouter un numéro de lot à notre fabrication, associé à une fiche de fabrication qui reprend toutes les informations sur les matières premières et site de cueillette.

Pour le temps de macération, il sera de 4 semaines, dans un endroit obscur à l'abri de la lumière. Le bocal sera secoué très régulièrement.

A l'issue des 4 semaines de macération, il ne restera plus qu'à filtrer la préparation à l'aide d'un entonnoir et d'un filtre (type filtre à café) et à conserver dans un flacon en verre brun.