

# Valériane des murs

*Centranthus ruber alba* L.

Tonneau

94



## Catégorie

Famille des Valérianacées

Plante vivace herbacée à souche ligneuse, aux tiges creuses pruineuses et cassantes, à port en touffes dressées et évasées

Ne pas confondre avec *Valeriana officinalis* L., la Valériane officinale (même si elles ont les mêmes propriétés biologiques)

## Description

Feuillage : charnu d'une belle couleur vert jade/vert-grisâtre luisant, caduc, feuilles simples charnues et molles, opposées, ovales, lancéolées, sessiles, engainantes en partie haute les autres sont pétiolées

Floraison : mai-septembre, parfumée, corymbes de minuscules fleurs hermaphrodites pourvues d'un éperon, corolle tubulaire à 5 lobes arrondis, 1 étamine et 1 style saillant, certains corymbes sont axillaires

Fruit : akène plumeux, indéhiscent

Couleur : blanc

## Entretien et culture

Sol : normal, calcaire, sableux, riche en humus

Emplacement : soleil, voir mi-ombre

Multiplication : plantation en godet au printemps, par semis spontanés, par éclat de touffes à l'automne et au printemps

Entretien : régulièrement supprimer les fleurs fanées pour limiter sa propagation, en cours de saison rabattre les tiges, renouveler les touffes tous les 2-3 ans

Culture : en massif, en bordure, idéale dans les jardins secs ou jardins en bord de mer, les massifs, rocailles ou bordures

## Utilisation

Plante mellifère et nectarifère.

*Centranthus ruber alba* a les mêmes propriétés biologiques que *Valeriana officinalis* L. : leur racine s'utilise avec succès en cas de troubles nerveux, de stress, d'hyperexcitabilité, de palpitations et d'insomnie d'origine nerveuse.

## Anecdotes, citations

Le nom latin *Centranthus* vient du grec *kentron* qui désigne un aiguillon en épéron, et *anthos*, « fleur », faisant allusion aux fleurs munies d'un petit épéron à leur base.

En langage des fleurs, la valériane est le symbole de la dissimulation.

En séchant, la valériane exhale une odeur particulière qui attire les chats.

« *Les dourians étaient mûrs. Cet événement expliquait tout, car l'odeur de ces fruits semble mettre les hommes en folie comme la valériane les chats.* »

Henri Fauconnier, *Malaisie* (1930)

## Références

Net :

<http://nature.jardin.free.fr>

[www.plantes-de-jardins.com](http://www.plantes-de-jardins.com)

Livres :

- *Guide de la collection du jardin des plantes du Pitet*, M. Clignez, A. Lamproye, Y. Leruth, E. Melin, P. Sanglan
- *Le guide pratique du jardinier*, 31ème édition, Clause jardin
- *Guide des plantes sauvages*, Sélection du Reader's Digest
- *Fleurs et jardins*, Anita Pepeire, Hachette
- *L'album des plantes et des fleurs*, François Couplan, Delachaux et Niestlé
- *450 fleurs*, Margot et Roland Spohn, Delachaux et Niestlé
- *Les plantes et les médicaments*, Loïc Girre, Delachaux et Niestlé

