

Utilisée en tant que fortifiant depuis les Vikings, la *Rhodiola rosea* vient d'être découverte chez nous aussi. L'efficacité contre le stress de cette plante médicinale traditionnelle est confirmée par des études scientifiques.

Manuel Lüthy

Rhodiola rosea

Plante médicinale contre le stress

Pour beaucoup, le stress est devenu un compagnon de tous les jours. Dans l'enquête suisse sur la santé réalisée en 2007, 41 pour cent des personnes interrogées ont déclaré souffrir d'un stress psychique et nerveux important, ou parfois important, sur leur lieu de travail. Dès lors que le poids du stress est trop lourd ou que l'individu ne se sent plus en mesure de satisfaire aux exigences qu'on lui impose, le corps et l'esprit ne peuvent plus s'adapter suffisamment à la situation.

Les adaptogènes contre le stress

C'est en 1947 que le Dr Nicolai Lazarev, chercheur et médecin russe, a introduit le concept d'adaptogène. Les adaptogènes sont des substances, pour la plupart d'origine végétale, qui augmentent la capacité de l'organisme à s'adapter au stress. Sans risque pour la santé, ils possèdent un large spectre d'action. De manière générale, ils renforcent la résistance de l'organisme et en normalisent les fonctions perturbées. Chez nous, les plantes à effet adaptogène les plus connues sont le ginseng et l'éleuthérocoque.

La rhodiole – une « racine dorée »

Très répandue en Russie, en Chine et en Scandinavie, la rhodiole (*Rhodiola rosea*) est quant à elle moins connue. On la trouve toutefois dans les Alpes suisses. Dans les pays scandinaves, la rhodiole



Photo : mise à disposition

Le rhizome et les racines de rhodiole permettent de renforcer la résistance de l'organisme.

est utilisée comme légume et comme remède populaire depuis l'époque des Vikings. En Russie, la « racine dorée » était employée contre les refroidissements et pour renforcer le tonus physique et les capacités intellectuelles.¹

Objet de recherches depuis 1930

Les résultats des recherches sur l'utilisation traditionnelle de la rhodiole (augmentation du tonus physique et des facultés intellectuelles) sont publiés depuis les années 1930 dans des revues spécialisées russes et bulgares. Longtemps, elles n'ont suscité aucun intérêt. Plus récemment, des études cliniques répondant à un haut niveau d'exigence scientifique (études randomisées, en double aveugle, contrôlées contre placebo) ont analysé l'effet des adaptogènes sur l'organisme. Elles ont montré que les sujets d'expérimentation ayant reçu de la rhodiole ou un extrait normalisé de rhodiole, se distin-

guaient du groupe témoin comme suit :

- baisse de l'indice de fatigue au bout de deux semaines,²
- amélioration des troubles du sommeil, des fluctuations de l'humeur et de troubles organiques non explicables au bout de six semaines,³
- effet antifatigue significatif et amélioration des capacités intellectuelles au bout de 28 jours.⁴

En Suisse, la rhodiole est enregistrée comme médicament (Vitango) destiné à « une utilisation contre les symptômes mentaux et physiques du stress ». Elle est disponible sans ordonnance dans les pharmacies et les drogueries.

Sources

¹ Schneider E. Deutsche Apotheker Zeitung. 2006. 146(13) 13:1401-6.

² Darbinyan V, et al. Phytomedicine. 2000 Oct;7(5):365-71.

³ Darbinyan V, et al. 2007. Nord J Psychiatry; 61(5):343-8.

⁴ Olsson, EMG, von Schéele B., Panossian AG.. 2009. Planta medica; 75:105-12.