

# La rhodiola, bonne contre le stress

La rhodiola (*Rhodiola rosea*) fait partie des plantes dites « adaptogènes ». De longue tradition en Russie, son usage se répand progressivement en Europe centrale. De nombreuses études confirment son efficacité contre le stress. Un médicament enregistré à base d'extrait de rhodiola est disponible en Suisse depuis novembre (liste D).

Manuel Lüthy

Le mauvais stress est devenu un compagnon fréquent de notre quotidien : dans l'Enquête suisse sur la santé (ESS) réalisée en 2007, 41% des personnes interrogées se plaignaient d'une charge psychique et nerveuse parfois importante au travail.<sup>1</sup>

Quand ce stress malsain crée une charge trop lourde ou que nous nous sentons dépassés par la situation, le corps et l'âme ne peuvent plus s'y adapter.

## Des adaptogènes contre le stress

La notion d'adaptogène a été définie en 1947 par un médecin et chercheur russe, le Dr Nicolai Vasilevich Lazarev. Il s'agit de substances, en général d'origine végétale, capables d'adapter le corps au stress. C'est un disciple de Lazarev, le Prof. Israël Brekhan, qui a vraiment fait avancer la recherche sur les adaptogènes. Inoffensives pour l'organisme, ces substances aux effets multiples stimulent la résistance et normalisent les fonctions organiques perturbées. Les plantes contenant des adaptogènes sont utilisées en médecine complémentaire. Les plus connues chez nous sont le ginseng (*Panax ginseng* et *P. quinque-folius*) et la racine de Taïga (*Eleutherococcus senticosus*).

## Redécouverte de la rhodiola

Une plante adaptogène moins connue, ou tombée dans l'oubli, est la rhodiola (*Rhodiola rosea*). Sa racine râpée dégage un léger parfum de rose. Cette plante pluriannuelle de la famille des crasulacées vit dans les régions du cercle polaire. Particulièrement répandue en Russie, en Chine et en Scandinavie, on la trouve aussi dans les Alpes suisses.<sup>2</sup>

En Scandinavie, la rhodiola est consommée en légume et utilisée en médecine populaire depuis l'époque des Vikings, nous dit le Dr Ernst Schneider<sup>3</sup>, expert en plantes médicinales. Les populations autochtones des montagnes de l'Altaï s'en servaient pour stimuler leur ardeur au travail et prévenir la fatigue. Les Russes, qui l'appelaient « racine d'or », la prenaient entre autres pour combattre les refroidissements et améliorer le tonus intellectuel et physique.



Photo : mise à disposition

## Étudiée depuis les années 30

Des composants caractéristiques de *Rhodiola rosea* sont les phénylpropanoïdes (par exemple rosarine, rosavine et rosine) et les phényléthanoïdes (par exemple salidroside). Les extraits commerciaux sont standardisés à 3% de rosavine et 1% de salidroside. Les recherches entreprises dès les années 30 sur l'utilisation traditionnelle de cette plante (renforcement du tonus intellectuel et physique) ont surtout été publiées dans des revues spécialisées russes et bulgares, où elles sont restées longtemps inaperçues. Des études cliniques plus récentes, dont trois sont brièvement résumées ci-dessous, ont principalement examiné les effets physiques des adaptogènes.

## Nouvelles études cliniques

Dans une étude croisée, randomisée en double aveugle et contrôlée contre placebo à laquelle ont participé 56 jeunes médecins, Darbinyan et al. ont montré une diminution significative de l'indice de fatigue après deux semaines sous *Rhodiola* par rapport au placebo.<sup>4</sup>

Une autre étude randomisée en double aveugle publiée par Darbinyan et al. en 2007, qui incluait 89 patients atteints de dépression légère à modérée, a montré une amélioration significative par rapport au placebo du score de dépression de Hamilton – troubles du sommeil, instabilité émotionnelle et troubles physiques inexpliqués – après 6 semaines de traitement par l'extrait de *Rhodiola rosea* SHR-5.<sup>5</sup> Dans une étude de

phase III randomisée en double aveugle chez 60 patients (18–70 ans) souffrant d'épuisement dû au stress (burn-out), Olsson et al. ont pu constater un effet antifatigue significatif et une amélioration des performances intellectuelles après 28 jours de traitement par l'extrait SHR-5 (4 x 576 mg/jour).<sup>6</sup>

La rhodiola est commercialisée en Suède comme médicament naturel aux propriétés adaptogènes (état en 2006) ; d'autres pays d'Europe la considèrent comme un complément alimentaire. En Suisse, la rhodiola existe sous forme de médicament en vente libre (Vitango), enregistré pour le traitement des symptômes physiques et mentaux du stress. ■

## Sources

- 1 Krieger R, Maggie Graf M: Arbeit und Gesundheit. Zusammenfassung der Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007. 2009. EVD.
- 2 Rosenwurz, die Anti-Stress-Pflanze aus dem Norden. [www.g26.ch/texte\\_110.html](http://www.g26.ch/texte_110.html)
- 3 Schneider E: Rhodiola rosea, die Rosenwurz. Deutsche Apotheker Zeitung. 2006. 146(13):1401–6.
- 4 Darbinyan V, et al: Rhodiola rosea in stress induced fatigue – a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phyto-medicine*. 2000 Oct;7(5):365–71.
- 5 Darbinyan V, et al. Clinical trial of *Rhodiola rosea* L. extract in the treatment of mild to moderate depression. 2007. *Nord J Psychiatry*; 61(5):343–8.
- 6 Olsson, EMG, von Schéele B., Panossian AG: A randomized double-blind placebo controlled parallel group study of SHR-5 extract of *Rhodiola rosea* roots as treatment for patients with stress related fatigue. 2009. *Planta medica*; 75:105–12.