

Si les plantes médicinales combattent une multitude de maladies, peu de gens savent qu'il pousse aussi des «herbes» capables de nous aider à mieux appréhender certaines conditions pesantes de notre environnement.

Jürg Lendenmann

L'orpin rose

Une plante médicinale antistress



L'orpin rose (*Rhodiola rosea*) est une plante aux feuilles charnues, déjà connue des Vikings qui l'utilisaient comme légume mais aussi comme remède populaire. Pouvant atteindre 70 cm de haut, cette plante vivace présente des fleurs rouge-jaune aux tiges rapprochées. Elle appartient à la famille des crassulacées et croît principalement dans les régions alpines et arctiques. L'orpin rose est présent en Scandinavie, en Russie (région de l'Altai), en Asie (Tianshan, Himalaya), en Sibérie, en Islande, au Groenland, dans l'ouest de l'Amérique du Nord, mais aussi dans les Alpes. Appelé «racine de rose» en allemand, il doit son nom au parfum de rose exhalé par ses racines lorsqu'on les râpe.

De multiples utilisations médicales

Le médecin grec Dioscorides est le premier à décrire l'utilisation médicale de la «rodiazia» en 77 apr. J.-C. Au Moyen Âge, il est fait mention de l'orpin rose dans les livres de plantes officinales. Spécialiste de celles-ci, le docteur Ernst Schneider parle du «parfum agissant contre les maux de tête et des propriétés fortifiantes» de l'orpin rose. La racine de la plante est aussi prescrite contre les rhumes et les affections gastro-intesti-

nales. Rarement présent dans nos contrées, l'orpin rose tombe cependant rapidement dans l'oubli. Dans d'autres milieux culturels, il ne connaît pas le même sort: en Alaska et au Canada, les Inuits consomment la plante fraîche; les parties fermentées leur servent également de réserves pour l'hiver. D'après le docteur Schneider, dans le massif de l'Altai, «les autochtones utiliseraient l'orpin rose pour lutter contre la fatigue et augmenter l'envie de travailler». Surnommée «racine d'or», elle s'utilise pour combattre le rhume, améliorer les facultés physiques et mentales, améliorer les performances sexuelles et «prolonger l'espérance de vie».

Des adaptogènes antistress

Le terme «adaptogène» a été introduit par le chercheur et médecin russe Nicolai Vasilevich Lazarev en 1947. Il désignait ainsi des substances, principalement d'origine végétale, capables d'adapter le corps face au stress. Selon le professeur Israel I. Brekhman, élève de Lazarev, un adaptogène doit présenter différentes propriétés: être sans risque, modifier le métabolisme de façon minimale, renforcer la résistance contre tout type d'effets nuisibles causés par des facteurs de stress, et rétablir les fonctions de l'organisme dérégulées quel que soit le type de dérèglement.

Outre l'orpin rose, l'éleuthérocoque et le ginseng figurent parmi les plantes aux

L'orpin rose protège le corps contre les effets nuisibles causés par les facteurs de stress.

propriétés adaptogènes les plus connues. Les composants caractéristiques du *Rhodiola rosea* sont les phénylpropanoïdes tels la rosarine, la rosavine et la rosine, ainsi que les phényléthanoïdes comme le salidroside. Les préparations commerciales d'extrait de *Rhodiola rosea* (40% d'éthanol) sont en général standardisées en rosavine (3%) et en salidroside (1%).

Antistress pour corps et mental

L'utilisation traditionnelle de l'orpin rose (pour améliorer les facultés physiques et mentales) fait l'objet de recherches depuis les années 30. Longtemps, les résultats ont été ignorés car ils paraissaient dans des magazines scientifiques russes ou bulgares.

De nouvelles études cliniques ont été menées pour analyser l'effet adaptogène du *Rhodiola rosea* sur les fonctions physiques et psychiques. Chez les étudiants subissant la pression des examens, une nette amélioration de leur condition physique, de leur vivacité d'esprit et de leur capacité de coordination grâce à l'orpin rose a été démontrée. Une autre étude a montré une amélioration de la concentration chez les médecins en service de nuit grâce à cette plante. Enfin, d'autres études ont prouvé son effet positif en cas de surmenage.

Les composants du *Rhodiola rosea* relanceraient la formation des substances messagères du cerveau et optimiseraient leur interaction complexe. Les agents anti-

oxydants de l'orpin rose protégeraient le cerveau des effets nuisibles des radicaux libres. Traditionnellement, le *Rhodiola rosea* augmente la capacité de concentration et la mémoire, mais il agit également contre la dépression et les troubles anxieux (magazine 3/10, Université de Zurich).

Commercialisée en tant que complément alimentaire dans la plupart des pays européens, cette plante est enregistrée en Suisse comme «plante médicinale traditionnelle atténuant les symptômes physiques et psychiques du stress et du surmenage, tels que fatigue, épuisement, irritabilité ou tension»; les pharmacies et les drogueries-herboristeries la vendent sans ordonnance.