Rhodiola rosea – La Racine d'Or









© Jacques Matthey



© JR

Orpin rose ou divine racine d'or

La tradition orale raconte qu'au cours d'une vie d'herboriste, une plante va, un jour, aller à sa rencontre. C'est là, en a-t-on conclu, une véritable grâce, une sorte de remerciement à l'herboriste pour son amour des « simples », et surtout, pour le respect qu'il voue à la nature.

J'ai eu cette chance-là, ce bonheur absolu de recevoir la visite de la merveilleuse *Rhodiola rosea*.

J'ai la conviction qu'elle est venue à moi. C'est ma plante, celle qui m'était destinée, j'éprouve pour elle un véritable amour.

L'empereur chinois Kangxi, de la dynastie Qing, envoyait des expéditions jusqu'aux montagnes de l'Altaï et en Sibérie, pour rapporter cette plante qu'il vénérait et nommait « herbe donnée par les dieux », et qui était utilisée dans des préparations médicinales.

L'origine du terme *rhodiola* est issue du grec *Rôdôn* (rose) ou encore *Rhodia* et du diminutif *iola* (petite rose, ou petite racine de Rhodes). *Rosea* est l'épithète latin *rosens* déclinée au féminin et signifiant que l'espèce possède des qualités communes avec la rose.

Autrefois nommée Sedum rhodiola DC., Sedum rhodiola, Sedum rosea L. Scop, Sedum roseum L., Rhodiola rosea fait partie de la famille des

Crassulacées et s'épanouit dans des biotopes humides.

Depuis l'aube des temps, les végétaux ont fait l'objet de dénominations vernaculaires basées sur des caractéristiques locales, autrement dit une ébauche de classification dénommée parataxonomie.



Aristote (384-322 av. J.-C) fut le précurseur qui a utilisé les concepts de genre et d'espèces. Sa classification sera *typologique* et influencera toutes celles qui suivront.

En 1753, Carl von Linné, père de la *taxonomie*, créa le nom d'espèce de *Rhodiola rosea*, qui figurera dans la deuxième édition de son ouvrage *Species plantarum*.



Selon les régions et les langues, le nom de la plante varie, ainsi :

En Allemagne, Rosenwurz, Rhodizerwurzel.

En Amérique du Nord, Artic Root, Golden Root, Roseroot, Stone Crop.

En Angleterre, Roseroot, Stone Crop, Snowdon Rose.

En Chine, Hong Jing Tian, qui se traduit en « Vue dégagée sur un ciel rouge ».

En France, rhodiole, racine dorée, orpin rose, orpin odorant.

En Italie, Legno rodio, Rhodiola rosea.

Au Japon, Iwa-benkei.

En Mongolie, Altan gagnuur.

Aux Pays-Bas, Rhodiola, Rosenwortel.

En pays inuit, Tullirunak ou Utsuqammat.

En Russie, *Rhodiola rosovaya* ou *Zolotoi koren* (racine dorée). Ce terme utilisé dans ce pays aurait été donné en raison de la valeur marchande du rhizome plutôt qu'en raison de son éclat quelquefois doré.



Un peu de botanique et de géographie

Il existe plus de 200 espèces différentes de *Rhodiola* dans le monde, dont seulement 20 sont utilisées dans les médecines traditionnelles russe et chinoise et font l'objet de recherches. D'autres espèces ont été étudiées : *R. coccinelle, R. crenulata, R. fastigié, R. sacra, R. saccharigènes, R. kirilowii*. Certaines ont des propriétés et des compositions voisines de *Rhodiola rosea*.

Rhodiola rosea est une plante vivace, pérenne, dioïque, haute de 20 à 40 cm, qui se développe en touffes. Ses tiges sont épaisses et ses longues feuilles sont alternes de 1 à 4 cm, planes, lancéolées, pointues, charnues. Ses fleurs dioïques, un calice à quatre sépales, une corole à quatre pétales, huit étamines et quatre carpelles la rendent unique et magnifique! Les fleurs femelles sont de couleur jaune et les fleurs mâles de couleur rouge.

Le rhizome est épais et ramifié, il reste au-dessus du sol et, lorsqu'il est séché, dégage une senteur de rose.

Cette famille de crassulacées possède des plantes grasses dont la particularité est de se bouturer à partir des feuilles charnues. Mais *Rhodiola rosea* fait exception : il est impossible de la bouturer de cette manière et la repousse ne peut s'effectuer qu'à partir de ses rhizomes de couleur bronze. Cette plante est très rustique et s'adapte parfaitement aux régions froides. Les graines sont semées au printemps ou à l'automne dans une terre riche, bien drainée et au soleil.

On peut en effet cultiver l'orpin rose. Des sites de culture existent en Finlande, en Suisse, au Canada et en Russie, entre autres. En culture, la plante demande des soins constants. Il y a une grande différence entre un pied sauvage qui peut atteindre un poids relativement important et celui d'une culture.

La plante est très résistante et pousse dans les régions montagneuses circumpolaires de l'hémisphère nord. Elle vit sur des pentes rocheuses ou des falaises, dès 1 000 m jusqu'à 4 000 m. On la trouve en Asie

(Sibérie occidentale, Chine) en Scandinavie, en Islande, au Groenland et en Irlande, en Amérique du nord (Rocheuses, Canada, Alaska). En Europe, dans l'arc alpin, de l'Italie à l'Autriche, en passant par la Suisse où on la remarque poussant sauvage dans le Valais (Mattmak, Binntal) et dans le nord du Tessin. On peut la trouver en France (Alpes, Pyrénées, Vosges), en Allemagne (massifs montagneux) et jusqu'aux Balkans.

Dans une culture, la plante va demeurer environ quatre ans en terre. Dès la deuxième année, les principes actifs sont présents et le resteront jusqu'au moment de la récolte.

Si l'on garde les plants quatre ans, la raison principale est qu'il est primordial de laisser le rhizome se développer et grandir, une des autres raisons est économique, car c'est un travail important.

Un rhizome de trois ans va peser entre 80 et 200 g et, selon les saisons, s'il a fait très chaud ou s'il a beaucoup plu, le rhizome peut atteindre entre 400 et 500 g au bout de quatre ans.



Dans la nature, la plante n'a pas le même rythme de croissance. On trouve des plantes qui n'ont pas un rhizome dodu, mais de très longs bras, épais comme le pouce d'une main. Au bout de ses bras, des racines qui sont parfois très étendues, à la recherche de l'eau, source de vie de la plante.

Quand les touffes de la plante atteignent une taille importante, on ne peut connaître précisément leur âge. Il a été trouvé des rhizomes de 50 kg et plus, mais presque totalement nécrosés.

Tradition orale et coutumes

La tradition orale parle de l'orpin rose depuis plusieurs milliers d'années. Déjà, en 77 apr. J.-C., le médecin botaniste grec Dioscoride évoque dans sa célèbre *De Materia Medica* l'usage de la plante qu'il nomme *Rhodia riza*, « racine de rose » ou « racine de l'île de Rhodes.

Depuis plus de 3 000 ans, les Sibériens ont la conviction que l'absorption de tisane de *Rhodiola rosea* favorise la santé et la longévité. Cette plante fait partie de leur quotidien. La jolie coutume qui perdure de nos jours veut que l'on offre aux jeunes mariés un bouquet contenant des racines de *Rhodiola rosea*, afin de favoriser leur fertilité et assurer ainsi la naissance d'enfants sains.

Très souvent dans les familles sibériennes, il est offert à la grand-maman une belle boîte en fer aux dessins multicolores, afin qu'elle puisse y placer les rhizomes et racines de *Rhodiola rosea* récoltés durant l'automne.

Selon la tradition orale, on va d'abord repérer les plantes « prêtes », dont le rhizome, à fleur de terre, prouve la durée de sa gestation.

Les plantes sont récoltées à l'état sauvage. Toutefois, dans les campagnes, l'on trouve de plus en plus de petites cultures de *Rhodiola rosea* composées de quelques plants seulement, destinés uniquement à la consommation familiale.

Les rhizomes et racines sont déterrés, lavés soigneusement à l'eau claire, souvent brossés. On les coupe ensuite manuellement pour les disposer dans de grands paniers qui seront suspendus au-dessus de la cheminée afin de les faire sécher. Préalablement, les rhizomes et racines coupés auront été mis dans un sac prévu à cet effet afin de les protéger de la poussière. On prend donc grand soin de la récolte.

Chaque soir, la grand-maman prépare le breuvage que toute la famille boira dès le lendemain matin et jusqu'au repas de midi compris. Cette préparation est considérée comme une boisson de table. La tisane de Sibérie se prépare ainsi : le soir, mettre un petit morceau de racine de *Rhodiola rosea* dans de l'eau froide, l'équivalent de la moitié d'une cuillère à café pour deux grands bols de tisane. Chauffer lentement jusqu'à ébullition, puis verser le tout dans un récipient isotherme.

L'extraction des principes actifs s'effectuera durant la nuit.

Boire la tisane dès le lendemain matin et jusqu'à la mi-journée. On peut la consommer quotidiennement sans risque. Les Russes l'utilisent comme boisson de table depuis fort longtemps.

De plus, en Russie, l'orpin rose est utilisé de différentes façons : en bonbons, en confiture, en sirop, en tisane, en élixir, en pâte de fruit. *Rhodiola rosea* est largement employée en



gélules de poudre de racine et de rhizomes. En décoction, en macération, en extrait et en teinture mère ou teinture végétale. En Europe de l'est on peut trouver du sirop à base de *Rhodiola rosea*.

On attribue également à *Rhodiola rosea* le pouvoir d'accroître l'endurance physique, la longévité et la vigueur sexuelle, ainsi que la concentration, l'aptitude intellectuelle et la mémorisation.

On raconte qu'au VIII^e siècle, les Vikings, qui sillonnaient les mers et les océans, découvrirent l'Islande et l'orpin rose présent sur toute la surface de l'île. Ils concoctèrent un breuvage, lequel, tout en les désaltérant, leur permis d'augmenter leur force physique et leur endurance. Ils prétendirent que la *rhodiole* était une plante magique, d'où le dicton : « L'homme qui utilise la racine rose restera puissant pendant deux cents ans ! » .

En Asie centrale, les racines de *Rhodiola rosea* étaient largement employées contre les refroidissements et la grippe. Les médecins mongols prescrivaient la plante pour lutter contre la tuberculose et le cancer.

Les Inuits, tout comme les Lapons, connaissaient la plante. Ils conservaient ses racines et ses rhizomes et l'utilisaient dans de nombreuses préparations. Gastrites et maux d'estomac étaient soignés avec des infusions de *Rhodiola rosea*. De même brûlures et coupures se guérissaient grâce à des cataplasmes.

Ils consommaient les fleurs et les feuilles crues que la tradition orale donnait comme stimulants du système immunitaire. Les Tanaïna d'Alaska quant à eux utilisaient l'orpin rose contre les troubles ophtalmiques, en compresses et en lotion.

La mythologie parfois rejoint la réalité. Ainsi des aventures de Jason, héros de la conquête de la Toison d'or. S'il a aisément terrassé le légendaire dragon, ce serait avec la complicité d'une magicienne et de son breuvage miracle contenant de la *Rhodiola*. Déjà! La découverte par les Grecs de la « racine d'or » coïncide étrangement avec leur quête de l'or en Colchide (actuelle République de Géorgie).

L'orpin rose est souvent mentionné dans le folklore en tant que philtre d'amour. En Ukraine, la légende raconte qu'au XIII^e siècle, le prince Danila Galintsky, dont les exploits amoureux embrasaient l'imagination populaire, devait sa puissance à la fameuse *Rhodiola rosea*.

Petit historique de la plante

Plante au passé mythique, elle a nourri contes et légendes depuis la nuit des temps. Il n'y a pas si longtemps encore, elle était un secret jalousement gardé.

C'est en 1725 que le naturaliste Carl von Linné donne son véritable nom à la plante. Il l'a décrite comme astringente, excellente dans le traitement d'hernies, de leucorrhées, de maux de tête et d'hystérie.

Rhodiola rosea est une plante communément utilisée en médecine traditionnelle chinoise. Elle fait également partie de la pharmacopée russe et scandinave depuis 1775.

En France, à l'époque des Lumières déjà, les apothicaires allaient la chercher dans les Alpes ; largement réputée, *Rhodiola rosea* a été référencée dans la célèbre *Encyclopédie de Diderot et d'Alembert,* sous le nom de « racine de Rhodes ».

Dans les années 1930, des recherches sur l'utilisation traditionnelle de la rhodiole (augmentation du tonus physique et des facultés intellectuelles) ont été publiées dans des revues spécialisées soviétiques et bulgares.

Puis, dans les années 1940, la plante est redécouverte par le chercheur russe Nicolaï Lazarev. Staline lui avait donné pour mission de trouver les moyens d'accroître la résistance physique et intellectuelle de la population russe.

En 1950, une équipe de chercheurs de l'Université d'État de Tomsk, en Sibérie, mena une expédition dans le but de retrouver les grandes étendues où pousse la plante de légende, la racine d'or, qui était déjà réputée comme étant anticancérigène. C'est le professeur de botanique G.-V. Krylovl qui l'identifia dans les monts Altaï. Il est à noter que Tomsk se situe à moins de 12 km de Seversk, ville « fantôme » qui, à l'époque soviétique, abritait le site d'un complexe de production et de traitement de matières nucléaires à usage militaire.

À partir de cette date, une grande série d'investigations cliniques et pharmaceutiques furent menées mais elles restèrent confidentielles.

Dès 1960, la plante aurait augmenté les performances des athlètes soviétiques dans les grands événements sportifs et dans la préparation aux Jeux Olympiques. Ils furent accusés de recourir au dopage. Ce n'était pas le cas, les enquêtes du Comité international olympique l'ont prouvé.

Tout comme les Russes, on peut consommer chaque jour sans risque des infusions de *Rhodiola rosea*. Il est dit que durant la guerre d'Afghanistan (1979-1989), les soldats soviétiques originaires de Sibérie recevaient de leurs mères des racines séchées de *Rhodiola rosea*. Ils préparaient des tisanes qui les aidaient à mieux résister au stress, à l'angoisse et à la fatigue.

De nombreuses études cliniques et des publications scientifiques ont été effectuées par les Soviétiques et les preuves cliniques sur les bénéfices de la *Rhodiola* sont arrivées à partir des années 1960. Toutefois, pendant les décennies que dura la guerre froide, une grande partie de ces travaux est restée classée « secret défense », car la *Rhodiola* était considérée comme un élément déterminant des programmes visant à améliorer les performances physiologiques, psychiques et intellectuelles des membres de l'élite. Les Soviétiques donnèrent de l'orpin rose aux sportifs de haut niveau, militaires, joueurs d'échecs, danseurs du Bolchoï; même les cosmonautes en utilisèrent pour aller jusqu'à la station MIR.

Mais depuis le début des années 2000, des études portant sur les propriétés intrinsèques et naturelles de la *Rhodiola* ont été diffusées et des chercheurs du monde entier ont pris le relais de leurs prédécesseurs soviétiques.

Si la *Rhodiola rosea* est restée pratiquement inconnue si longtemps, en 2003, le magazine américain *Newsweek* a publié sur le sujet un article élogieux, la qualifiant d'antistress végétal (*Herbal Stress Buster*). L'article a fait sensation et, depuis, la notoriété de cette splendide plante se répand partout dans le monde.

Propriétés pharmacologiques de Rhodiola rosea

Le grand nombre et l'immense variété de molécules chimiques présentes dans cette plante lui confèrent de multiples propriétés pharmacologiques.

Les racines de *Rhodiola rosea* contiennent de nombreuses substances biologiquement actives : des acides organiques, des flavonoïdes, des tanins et des glycosides phénoliques.

On trouve également, au niveau des racines, une huile essentielle constituée de monoterpènes hydrogénés, de monoterpènes oxygénés et d'alcools aliphatiques.

L'activité biologique est attribuée aux dérivés du phénylpropane et du phényléthanol. Les principaux composés biologiquement actifs nécessaires à l'activité thérapeutique sont le rhodioloside, le tyrosol, la rosavine, la rosarine, la rosine et la rhodioline.

Une multitude de substances ont été identifiées comme composants de *Rhodiola rosea*,

dont voici un aperçu des plus connus qui se répartissent en sept groupes de composés chimiques :

Dérivés du phényléthanol : salidroside (rhodioloside), p-tyrosol.

Phénylpropanoïdes: rosavine, rosine, rosarine.

Flavonoïdes: tricine, rodioline, rodionine, rodiosine, acétylerhodalgine.

Monoterpènes : rosiridol, rosaridine.

Tanins: catéchine, proanthocyanidines.

Triterpènes (stérols): daucostérol, bétasitostérol.

Acide phénolique : acide gallique, acide chlorogénique, acide hydroxycinnamique.

Composants volatils (0,05% d'HE) : géraniol (identifié comme composant principal de l'odeur similaire à celle de la rose pouvant être utilisé en cosmétique et dans l'industrie du parfum).

Ces composés montrent que Rhodiola rosea est une plante adaptogène.

Qu'est-ce qu'une plante adaptogène?

Le mot *adaptogène* vient du latin *adaptare* qui signifie *adapter, ajuster* et du grec *genes* qui signifie *produit par.*

C'est en 1947 que le pharmacologue russe Nicolaï Lazarev a créé le terme *adaptogène* pour décrire l'effet inattendu d'une molécule pharmacologique (dibazol® (2-benzylebenzimidazol), un dilatateur artériel développé en France.

Durant les études expérimentales de Lazarev cette molécule s'est avérée augmenter la résistance des organismes contre le stress.

Selon sa définition, une plante adaptogène accroît de manière générale (non spécifique) la résistance de l'organisme aux différents stress qui l'affectent.

C'est en 1968-1969 que les chercheurs russes Breckhman et Dardymov ont proposé trois critères spécifiques afin de pouvoir qualifier ou non une substance comme adaptogène :

Elle doit produire une réponse non spécifique dans un organisme avec une

augmentation de la capacité de résistance contre de multiples agents de stress aussi

bien physiques, chimiques que biologiques.

Elle doit normaliser les paramètres physiologiques indépendamment des modifications provoquées par un agent de stress sur les normales

modifications provoquées par un agent de stress sur les normales physiologiques.

Elle doit être incapable d'influencer les fonctions normales du corps au-delà du gain de la résistance non spécifique requise.

De surcroît, elle doit présenter une totale innocuité.

Les Jardins de la Santé – Case postale 67 – 1983 Evolène
027 283 23 03 - contact@jardinsdelasante.ch – www.jardinsdelasante.ch

Un adaptogène constitue une nouvelle classe de régulateurs métaboliques (d'origine naturelle) qui permettent à l'organisme de mieux s'adapter aux facteurs environnementaux afin d'en éviter les dommages.

Si l'on veut bien comprendre ce qu'est une plante adaptogène, il faut aussi comprendre ce que l'on entend par stress. Ce n'est ni une maladie ni une situation courante. C'est un terme qui a été inventé en 1925 par Hans Selye (1907-1982), endocrinologue, pour décrire des conditions de vie inhabituelles ou pénibles. On lui doit la description des trois stades du stress : alarme, résistance et épuisement. Ses travaux ont ouvert la voie au développement de méthodes antistress et à l'orientation comportementale.

Afin de bien comprendre l'action d'un adaptogène, il faut saisir toute l'importance de l'utilisation que l'on fait de *Rhodiola rosea* en tant que telle soit selon ses principes fondamentaux, soit selon son totum.

Le totum se définit comme l'ensemble des molécules actives de la partie de la plante utilisée. Autrement dit, l'action thérapeutique de la plante entière diffère de celle de ses principes actifs isolés.

Lorsque *Rhodiola rosea* est utilisée sous forme de totum, on y trouve une valeur des principes actifs acceptables au niveau de l'organisme et sans contre-indication.

Rhodiola rosea est une plante de santé qui agit sur la santé et non sur la maladie.

Rhodiola rosea contient des molécules très proches et très importantes : la rosavine, la rosarine. Il a été mis en évidence que l'action conjuguée de ces trois molécules était plus intéressante que leurs actions séparées. Une autre molécule joue également un rôle intéressant, le salidroside qui est à l'origine des propriétés antioxydantes de Rhodiola.

Les chercheurs tentent de découvrir la synergie qui prédominerait entre le salidroside et les rosavines. Le rhizome de la plante contient de nombreux minéraux dont le manganèse, ainsi que 17 acides aminés.

Rhodiola rosea, entre autres, améliore la résistance face au stress et favorise les activités physiques et mentales. Grâce à l'oxygénation, au soutien des surrénales et une meilleure gestion de la sérotonine, elle optimise toutes les ressources du corps, contribue au bon fonctionnement du cerveau et stimule le système nerveux.

Les médecines traditionnelles de Chine, de l'Inde, les médecines inuites ou chamaniques, utilisent depuis des millénaires les plantes adaptogènes. *Rhodiola rosea* a de tout temps fait partie de la pharmacopée des guérisseurs chez les peuplades mongoles, vikings et chez bien d'autres. N'oublions pas que la patrie de la plante est la Sibérie, où thérapeutes et chamanes ont exercé et exercent toujours leur art.

Cette fabuleuse racine d'or répond donc favorablement lorsque notre corps est touché par des situations physiologiques telles fatigue ou maladie, en stimulant ses défenses naturelles afin de ranimer ses énergies ou calmer ses douleurs.

Mais elle est également là en cas de dépression, d'épuisement, car elle va agir au niveau du cerveau en apaisant les tensions nerveuses et en apportant réconfort, confiance et sérénité.

À propos de l'efficacité des plantes adaptogènes, dont *Rhodiola rosea*, celle-ci a été excellemment bien décrite par Brehkmann (voir plus haut les trois critères). Mais rappelons que :

Rhodiola rosea augmente la résistance de l'organisme face aux nombreuses agressions chimiques et biologiques dont nous sommes quotidiennement victimes.

Rhodiola rosea a un effet normalisateur, diminuant les déséquilibres issus du stress ou encore liés à une pathologie.

Rhodiola rosea ne crée aucune perturbation dans le fonctionnement normal de l'organisme.

Rhodiola rosea à l'instar d'autres plantes adaptogènes est un régulateur général des fonctions internes, favorisant le maintien de l'équilibre qui nous conserve en vie.

Rhodiola rosea aide notre organisme à s'adapter à toutes les épreuves et aux transformations (environnement, pollution, allergies, virus, microbes, etc.).

Il y aurait encore beaucoup à disserter sur *Rhodiola rosea*, mais en guise de conclusion, l'on peut attester aujourd'hui que ce fabuleux cadeau de la nature est considéré comme l'un des remèdes naturels ayant prouvé son efficacité.

Il faut à présent agir pour sa protection et la promotion de sa culture, faire en sorte qu'elle ne soit pas surexploitée et ne vienne ainsi à disparaître.

N'hésitez pas à en apprendre davantage, à vous documenter sur *Rhodiola rosea* et, surtout, à l'utiliser!

En résumé:

Rhodiola rosa est connue, entre autres, pour :

Améliorer les capacités et la performance physiques.

Améliorer les capacités mentales, la mémoire, l'attention et l'apprentissage.

Lutter contre la fatigue et le stress.

Elle prépare l'organisme à s'adapter au stress. Lorsqu'un évènement stressant intervient, elle génère une adaptation généralisée qui permet à l'organisme de surmonter cette situation de stress.

Elle améliore les troubles de l'humeur, l'anxiété ; et permet de lutter contre la dépression, la neurasthénie et l'asthénie.

Rhodiola rosea apporte tonus et vitalité.

Elle agit sur les troubles sexuels (par ex. érectiles), c'est un tonique sexuel favorable à la libido. Excellente dans les troubles de la ménopause.

Renforcer les défenses de l'organisme (immunité).

De très nombreux essais cliniques russes ont démontré qu'elle améliore l'adaptation de l'organisme à l'effort et a une action sur la coordination motrice et l'endurance.

De même, elle est également anti-inflammatoire et riche en antioxydants.

Selon la littérature russe, *Rhodiola rosea* serait radioprotectrice (protection contre les effets néfastes des rayonnements ionisants). On dit, mais aucune étude officielle ne l'a prouvé, qu'après l'accident nucléaire de Tchernobyl, les familles qui utilisaient (selon la tradition orale) le thé de *Rhodiola rosea* en boisson de table n'ont pas eu à souffrir de maladies graves dues à l'irradiation.

L'extrait de *Rhodiola rosea* augmente les marqueurs de la réparation de l'ADN, ce qui lui procure un effet antimutagène. *Rhodiola rosea* a également un effet hépato-protecteur.

C'est un magistral antimicrobien.

Rhodiola rosea a pour réputation de stimuler le système nerveux, de diminuer les symptômes de dépression, de favoriser la performance au travail, de réduire l'endormissement, d'éliminer la fatigue et de prévenir diverses maladies.

Il est conseillé de consommer *Rhodiola rosea* quelques semaines avant le début d'un stress ou d'une période d'effort et de continuer le traitement durant toute cette période.

L'utilisation ponctuelle de *Rhodiola rosea* (lors d'un examen ou d'une compétition par ex.) est possible. Dans ce cas, la dose peut être triplée par rapport à celle conseillée lors d'une administration permanente.

On peut en fait comparer l'utilité d'une plante adaptogène à celle de l'entraînement d'un athlète avant une compétition.

Mes recherches

Tellement enthousiasmée par ma fabuleuse plante, j'ai passé des journées entières à fouiller internet à la recherche de documents d'information. Ils foisonnent et j'ai ainsi sélectionné quelques thèses et mémoires sur *Rhodiola rosea*.

Il faut toutefois préciser que toute la littérature concernant *Rhodiola rosea*, incluant données scientifiques, essais, descriptions de la plante, utilisations, tests multiples, etc., effectués depuis des années, émane de Russie et est empreinte de ce savoir russe hors pair, car ce peuple utilise la plante depuis des milliers d'années, répertoriée dans sa pharmacopée et utilisée dans plusieurs applications.

Je tiens à préciser que je ne suis pas une scientifique, seulement une herboriste passionnée ayant à son actif plus de 40 années d'herboristerie. Tout mon savoir sur *Rhodiola rosea*, je l'ai acquis à travers les recherches entreprises par des médecins, des pharmaciens, des naturopathes et autres thérapeutes qui, comme moi passionnés par *Rhodiola rosea*, ont désiré mieux connaître cette plante. Qu'ils en soient ci-dessous remerciés chaleureusement.

Sources et bibliographie

ARCHAMBAULT, Mariannick, mémoire intitulée *Etude moléculaire des populations de Rhodiola rosea du Nunavik* (Québec, Canada), Département de sciences biologiques, Institut de recherche en biologie végétale, Université de Montréal, 2009.

ASTIER, Jean François, herboriste, naturopathe, phytothérapeute, *Rhodiola rosea. Les secrets du meilleur anti-stress enfin dévoilés,* Natura Mundis, 2010.

BINER, Sonja, travail de diplôme sur le thème *Caractérisation d'extraits* acqueux de Rhodiola rosea en vue d'une utilisation dans une boisson antistress. Haute école valaisanne, Filière technologies du vivant – Orientation chimie analytique, 2006.

FORTER, Zélie, travail de maturité sur *La Rhodiola répond-elle encore aux besoins de la société actuelle* ? , Lycée-collège cantonal de la Planta (biologie), Sion, 2014.

GUILLAUME Isabelle, pour son mémoire de docteur en pharmacie en vue de l'obtention du certificat de phyto-aromathérapie ; Hippocratus, Centre de formation médico-pharmaceutique spécialisé dans l'enseignement des plantes médicinales, *Rhodiola rosea*. *Une ébauche de monographie*, 2007.

LORRAIN, Eric, Dr, phytothérapeute, chargé d'enseignement au diplôme interuniversitaire (DIU) de phytothérapie de Clermont-Ferrant/Nantes et de Lyon/Marseille pour son travail sur *Un nouvel EPS pour de nouvelles solutions médicales : La Rhodiole, 2012.*

MALVES, Jean-François, médecin, mémoire sur *Les plantes adaptogènes* et sur l'emploi de *Rhodiola rosea*, Hippocratus, Centre de formation médico-pharmaceutique spécialisé dans l'enseignement des plantes médicinale, 2008.

MOUGIN Nathalie, L'Orpin Rose (Rhodiola rosea) de son utilisation traditionnelle vers un avenir thérapeutique); thèse en vue de l'obtention du diplôme d'État de docteur en pharmacie, Faculté de pharmacie, Université Henri Poincaré, Nancy, 2011.

SARATIKOV, A.-S., KRASBOV, E.-A. , *Rhodiola Rosea is a valuable Medicinal Plant (Golden Root*), Tomsk State University Press, 1987.

VIANIN, Andrèj, travail de maturité, Lycée cantonal de Porrentruy (chimie-biologie) sur *L'orpin rose* – *la plante du XXI*^e *siècle*, 2016.









1ère production d'elixir de Rhodiola rosea réalisé par Mediplant

18 Mai, 2017

Nous avons le plaisir de vous présenter en exclusivité les premières photos du produit des Jardins de la santé : les 15 gouttes de la racine d'Or Rhodiola rosea.

Ce travail de développement dont Mediplant assure le suivi de production et la gestion du projet a été réalisé pour la plus grande partie par notre stagiaire, Amandine Trottet, dans le cadre de son stage financé par un projet The Ark.

Le conditionnement a été réalisé en partenariat avec les ateliers de la FOVAHM, présents sur le site du PhytoArk à Conthey.



© 2012 Mediplant. Tous droits réservés. Centre de recherches sur les plantes médicinales et aromatiques

Réalisé par Wenatchee (http://www.wenatchee.ch/) .

Plan du site (http://www.mediplant.ch/sitemap) Flux RSS (http://www.mediplant.ch/actualit%C3%A9s/rss.xml) Recherche (http://www.mediplant.ch/rechercher) Presse (http://www.mediplant.ch/presse)





Les Jardins de la Santé
Andrée Fauchère & Jacques Roth
Case postale 67
1983 Evolène
027 283 23 03
079 213 81 49

contact@jardinsdelasante.ch
 www.jardinsdelasante.ch