



La lettre d'info du naturel

Rhodiola : la plante du 21^{ème} siècle !

Aux Etats-Unis, on parle déjà de la « Révolution Rhodiola ». Ici en Europe, on évoque le « nouveau ginseng » mais cette Crassulacée venue du froid est bien plus que cela : c'est la plante de santé par excellence ! Dès les premières prises, elle réduit les effets du stress et soutient nos activités physiques et mentales. Son secret : l'oxygénation, le soutien des surrénales et une meilleure gestion de la sérotonine dans le corps. Entre autres vertus...

De nombreuses personnes nous ont témoigné leur étonnement à soutenir l'activité quotidienne et, inversement, à favoriser le soir détente, bien-être et relaxation...



Christophe Llamas



Christophe Llamas, 37 ans, est un sportif de l'extrême. Sa passion : le décathlon, la plus belle des épreuves extrêmes qui soient aujourd'hui. Les compétiteurs doivent enchaîner 38 km de natation, 1 800 km de vélo et 422 km de course à pied ! En 2003,

Christophe vint me voir. Il préparait sa prochaine compétition en Equateur et souhaitait prendre de bons compléments alimentaires afin d'optimiser ses capacités physiques et mentales. Je lui conseillai immédiatement [la rhodiola](#). Je lui expliquai qu'elle lui permettrait

de repousser ses limites sans forcer son organisme... De plus, la compétition se déroulant en altitude, c'était la plante idéale grâce à son pouvoir d'oxygénation. Bref, *Rhodiola rosea* était selon moi la solution qu'il lui fallait pour s'adapter vite et bien devant une situation

difficile. De fait, Christophe adopta rapidement [la rhodiola](#) et s'en fit une alliée pour la suite de sa carrière sportive...

La 1ère plante championne du monde d'ultra-triathlon !

En Equateur, il finit la course 5^{ème} mondial. Pour la première fois, il entra dans le club restreint des quarante hommes et femmes capables d'aller jusqu'au bout d'un décatriathlon. Ce n'était qu'un début. En 2004, il participa à une nouvelle épreuve à Hawaï. Il m'avoua après cette course : « Sans la rhodiola, j'aurais craqué »...

Fasciné par les vertus de cette plante, Christophe Llamas décida alors en 2006 de créer avec Fabrice Luca, le champion du monde de la discipline, un « team rhodiola » et de porter les couleurs du site www.rhodiola.fr. Avec succès, puisqu'en juin de la même année, il arriva à la 3^{ème} place du championnat mondial à Vidauban en France tandis que son coéquipier confirma son titre de champion du monde.

Ces deux hommes ne seraient-ils finalement que des machines à muscles ? Certainement pas, car ce qui fait la différence dans une telle épreuve, c'est d'arriver à garder le moral, c'est de se dire tout au long

de la course qu'on en a vu d'autres et que, de toute façon, c'est pour le plaisir. Et quand on a besoin de toutes ses ressources pour continuer à courir ou à pédaler quand la fatigue est là, une plante comme [la rhodiola](#) montre toute son excellence... Pour autant, elle n'est pas réservée aux champions du monde... Qui peut le plus peut le moins ! C'est la plante idéale lorsqu'on a envie de sentir mieux, « d'aller plus loin » simplement dans le quotidien. Tout en nous évitant d'être sous stress, elle nous apporte d'abord de l'harmonie !

Une réponse au stress

Qu'est-ce que le stress ? C'est une réponse de l'organisme à un élément perturbateur venant de l'extérieur. Cette réponse peut être inconsciente (« réflexe » ou autonome) ou consciente (organisée). Si ma main touche une source de chaleur par exemple, je me brûle. Un phénomène réflexe me fait retirer brutalement ma main, c'est une première réponse à un stress. Si je suis agressé physiquement par quelqu'un ou quelque chose, il se produira d'abord une réponse hormonale forte (de la libération d'adrénaline notamment), ce qui est une réaction autonome mais non consciente. Cette première réaction passée, la réponse consciente s'enclenche : je me dis qu'il faut que je m'enfuir ou que je lutte. Face au stress, notre système nerveux a donc plusieurs niveaux de réponses, autonomes ou conscientes. Dans la première phase, dite d'alarme, il est soumis à une cascade d'événements qui le conduisent rapidement à ce que les chercheurs appellent la phase de résistance, phase dans laquelle l'organisme va chercher à puiser loin dans ses ressources pour pouvoir faire face. Si cette phase de résis-

La rhodiola, plante vivace de l'extrême.

Rhodiola rosea pousse dans les régions froides de l'hémisphère Nord et dans les montagnes d'Europe centrale, d'Asie et d'Amérique. C'est une Crassulacée aux fleurs jaunes pour les pieds mâles et aux fleurs rouges pour les pieds femelles. Elle pousse très lentement. La racine croît d'environ 1 à 2 cm par an dans les meilleurs cas. Un pied sauvage peut aisément dépasser les cent ans. Sa graine a un pouvoir germinatif très faible, ce qui augmente sa rareté.

Vivant dans un milieu très hostile, coincée par la neige et le gel, elle est contrainte d'être en dormance pendant au moins six mois de l'année. Quand arrive le dégel, une période qui ne dure souvent que deux à trois mois, elle doit rapidement faire des réserves pour l'hiver suivant, donner des graines tout en résistant à des conditions de vie encore défavorables. Même durant cette période, en effet, elle est soumise à d'importantes variations de températures entre le jour et la nuit, d'autant qu'elle affectionne les sols granitiques et les pierriers. C'est donc une plante de l'extrême qui a besoin de fabriquer des molécules d'adaptation pour s'adapter à son environnement défavorable.

tance est dépassée, cela signifie que l'organisme a atteint ses limites d'adaptation et il y a alors danger et risque de maladie voire de mort : c'est la phase d'épuisement.

On voit que le stress est d'abord une réaction nerveuse mais derrière ce phénomène, il y a une activation de ressources plus profondes non seulement au niveau du système nerveux mais aussi au niveau du système hormonal et également du système immunitaire. La réponse de l'organisme fait appel à tous ces moyens et demande en plus des ressources musculaires et d'oxygénation donc va solliciter en même temps le système cardiovasculaire pour qu'il puisse bénéficier de plus de nutriments et d'oxygène là où



La fleur en détail ...

il faut... La réponse au stress demande un sacré effort ! [La rhodiola](#) intervient à chacun de ces niveaux, elle optimise la réponse de l'organisme au stress, en régulant notamment la production d'adrénaline et en favorisant la production de cortisol, déterminante dans la phase de résistance. C'est à partir de cette formidable propriété qu'un chercheur, Ramazanov, a défini [la rhodiola](#) comme « adaptogène » : une plante favorisant la gestion du stress, agissant sur la physiologie et non sur une pathologie, non-toxique. Ne serait-ce que pour cette vertu adaptogène, [la rhodiola](#) présente un intérêt pour tous. Du reste, sauf cas particuliers (les personnes souffrant de troubles bipolaires et, par précaution, les femmes enceintes), elle ne présente aucune contre-indication.

De précieux constituants

La [rhodiola](#) contient quatre molécules bien identifiées dont le rôle majeur a été démontré. D'abord trois molécules très proches : la rosavine, la rosine et la

rosarine, que l'on appelle vulgairement les rosavines (diglucosides d'alcool cinnamique). Il a été mis en évidence que l'action conjuguée de ces trois molécules était plus intéressante que leurs actions séparées. En fonction de divers paramètres écologiques, qui ne sont pas totalement maîtrisés, on observe dans les racines de rhodiola des taux de rosavines très variables. Ce phénomène continue de passionner les chercheurs. Une autre molécule joue ensuite un rôle clé : le salidroside (glucoside du p-tyrosol), à l'origine des propriétés antioxydantes de [la rhodiola](#). Aujourd'hui, les chercheurs essaient de comprendre pourquoi il y a une synergie entre le salidroside et les rosavines. Pour l'instant, le rapport salidroside/rosavines préconisé pour les compléments sous forme d'extraits est de un pour trois. Outre ces molécules majeures, [la rhodiola](#) contient aussi des tanins, au moins une quinzaine d'acides organiques phénols carbonés, des triterpènes, des flavonoïdes, de l'huile essentielle sous forme de trace, des vitamines et des minéraux...

Un excellent complément alimentaire... oui mais sous quelle forme ?

Quand on parle des plantes médicinales, on a toujours tendance à penser « médical ». Mais une plante médicinale relève-t-elle de la compétence médicale ? Cela signifierait que [la rhodiola](#) serait prescrite systématiquement dans le cadre d'une thérapeutique. Ce n'est pas le cas : elle est aujourd'hui classée dans les compléments alimentaires. Il faut savoir que l'Europe a reprécisé la notion de complément alimentaire par rapport à celle de médicament à base de

Une plante à conserver d'urgence !

Son succès aujourd'hui posera bientôt des problèmes de conservation et de protection. Il est urgent de lancer des cultures à grande échelle de cette plante. C'est pourquoi Natura Mundi est partenaire depuis cinq ans de l'Institut Français des Plantes Adaptogènes (IFPA) qui expérimente sa culture en France en milieu alpin.

Quand vous achetez une boîte de rhodiola chez Natura Mundi, vous versez par ce biais 2 € à l'IFPA pour ce projet de culture pilote.

plante à travers une Directive en 2002 : les experts européens y distinguent les compléments alimentaires des produits thérapeutiques. Les plantes médicinales peuvent appartenir à l'une ou l'autre de ces deux catégories selon qu'elles ont une action sur une maladie ou simplement sur la physiologie. [La rhodiola](#) rentre dans le deuxième cas de figure et ne s'utilise pas pour des pathologies. Elle agit sur la santé et non pas sur la maladie. Autrement dit, c'est une « plante de santé » ! On trouve maintenant assez facilement sur le marché de [la rhodiola](#) en tant que complément alimentaire. Un article publié dans le magazine Newsweek en février 2003 a provoqué un énorme engouement outre-Atlantique et du coup une augmentation de l'offre. Et en Europe, cette plante que l'on a découverte après la chute du Rideau de fer (*voir encadré page 4*) commence à être de plus en plus connue. On peut s'en procurer soit sous forme d'extrait, soit sous forme de totum. Le seul avantage de l'extrait est d'apporter une garantie de teneur de principes actifs. Mais le pouvoir de [la rhodiola](#) est dû à une combinaison subtile de molécules complexes dont on aurait tort de sous-estimer l'effet synergique. D'où l'intérêt du totum... C'est le choix que nous avons fait chez Natura Mundi. Les racines sont séchées, pulvérisées et mises en gélules sans



Bientôt une fleur

aucun ajout ou additif. Pourquoi un tel choix ? D'une part, parce que nous évitons autant que possible les excipients. D'autre part, parce que s'il est prouvé aujourd'hui que ce sont les rosavines et le salidroside qui sont intéressants, on a vu qu'il existe bien d'autres composants dans [la rhodiola](#)... Or le totum permet de préserver ces éléments ainsi que d'autres molécules pour l'instant inconnues qui jouent certainement un rôle et que l'on mettra sans doute en évidence un jour ou l'autre. Nous savons par ailleurs que les taux de rosavines de notre rhodiola sont supérieurs à 3%, seuil minimum, selon les scientifiques, pour obtenir des résultats au niveau physiologique.



Dès la fonte des neiges, la rhodiola reprend sa croissance

Une légende dorée, un usage millénaire...

Bien que [la rhodiola](#) reste relativement méconnue en Europe, elle a par le passé figuré en bonne place dans la médecine populaire et jouit sur le continent d'une histoire légendaire datant de plusieurs milliers d'années. Nous savons que les anciens Grecs l'utilisaient puisque Dioscoride la mentionne dans son célèbre « De Materia Medica » (77 après J.-C.). On peut d'ailleurs se demander où les Grecs s'en procuraient... Le spécialiste américain Richard P. Brown (auteur de « Rhodiola Revolution », 2004) apporte une explication :

cette rhodiola provenait selon lui des montagnes du Caucase où les Grecs lancèrent des expéditions dès le 13^{ème} siècle avant l'ère chrétienne. Le mythe de Jason et des Argonautes ou la conquête de la « toison d'or » ne retranscrirait pas seulement la ruée grecque vers l'or de la Colchide (dans l'actuelle République de Géorgie) mais cacherait aussi la passion de ce peuple pour la « racine d'or » comme on l'appelait déjà.

Les Vikings firent également grand usage de cette plante pour augmenter leur force physique et leur endurance tandis que les Empereurs chinois lancèrent de nombreuses expéditions en Sibérie pour pouvoir bénéficier des vertus de la « racine d'or » dans leurs préparations médicinales. Une infusion de *Rhodiola rosea* était pour les peuples d'Asie centrale le meilleur remède contre un refroidissement ou une grippe et les médecins mongols la prescrivait même face à la tuberculose et au cancer.

En Sibérie, on dit toujours que qui boit quotidiennement du thé de *Rhodiola rosea* vivra plus que centenaire et il est de coutume d'en offrir aux jeunes mariés pour qu'ils aient de beaux enfants...

Des vertus polyvalentes

La [rhodiola](#) améliore la résistance face au stress, c'est une plante qui soutient l'activité des surrénales et optimise les ressources du corps. Elle favorise le fonctionnement du cerveau et stimule le système nerveux. Elle a des propriétés antidépressives chez des personnes présentant ce que les médecins appellent la dépression moyenne. Elle diminue le taux de cortisol dans le sang et soutient des taux équilibrés de neurotransmetteurs au niveau du cerveau, notamment la dopamine, la noradrénaline et la sérotonine.

Une redécouverte... soviétique

Dans les années 70 et 80, les athlètes soviétiques dominaient tous les grands événements sportifs, à commencer par les Jeux Olympiques. A tel point qu'ils furent accusés de recourir en masse au dopage. Mais toutes les enquêtes du Comité international olympique aboutirent à la même conclusion : les Soviétiques ne se dopaient pas davantage que les autres !

Depuis la chute du Rideau de fer, on connaît la réponse. Les Russes avaient une arme secrète : la rhodiola. Quand les chercheurs russes ont découvert dans la rhodiola un remplaçant du [ginseng](#), quelle n'a pas été leur surprise de constater qu'elle était non seulement plus puissante que son homologue chinois, et de loin, mais aussi que [l'éleuthérocoque](#), le ginseng de Sibérie ! [La rhodiola](#) fit l'objet de centaines d'études durant la Guerre froide et les Russes en ont donné à toutes leurs élites. Sportifs, militaires, joueurs d'échecs, danseurs du Bolchoï... Ces études ont même donné lieu à l'utilisation secrète de la plante par les cosmonautes à bord de la station Mir. Hélas, une grande partie des résultats des travaux menés (à l'époque classés « secret défense ») reste encore inaccessible. Malgré tout, c'est grâce aux Soviétiques que l'Europe a redécouvert cette plante légendaire et riche d'avenir !

[La rhodiola](#) soutient, renforce et normalise le rythme cardiaque. Comme elle agit sur le système nerveux, elle a aussi un effet normalisateur de la pression sanguine. Chez les personnes qui font de l'hypertension, notamment d'origine nerveuse, elle peut très bien apporter une aide. Elle agit au départ sur les commandes neuronales du cœur, tout en favorisant son oxygénation : celui-ci en bénéficie donc directement et s'évite une dépense énergétique excessive. En quelque sorte, il passe en mode « économie » ! [La rhodiola](#) stimule le système im-

munitaire. On a mis en évidence qu'elle était capable d'augmenter la production de cellules tueuses. Il faut savoir que les situations de stress entraînent une baisse de ces cellules tueuses et donc [la rhodiola](#) agit aussi pour faire remonter directement le taux de lymphocytes NK. Elle possède par ailleurs des effets antioxydants d'abord parce qu'elle contient des flavonoïdes et des polyphénols, ce qui explique certainement son action sur l'équilibre du cholestérol (c'est aussi un préventif de l'athérosclérose) mais surtout parce qu'elle agit directement au niveau cellulaire en aidant la cellule à mieux gérer les radicaux libres qu'elle produit dans ses mitochondries. Elle prévient ainsi le vieillissement. Elle protège les cellules hépatiques des toxines, elle s'oppose à l'hypoxie, elle améliore la libido et favorise la fécondité... Ses vertus, qui ont été scientifiquement étudiées, sont nombreuses et étonnamment polyvalentes ! L'une d'entre elles serait une possible activité antimutagène. C'est là l'un des aspects les plus prometteurs de cette plante, actuellement à l'étude. On pense en effet que [la rhodiola](#) améliore le travail des polymé-



Mûrissement des graines
à l'automne

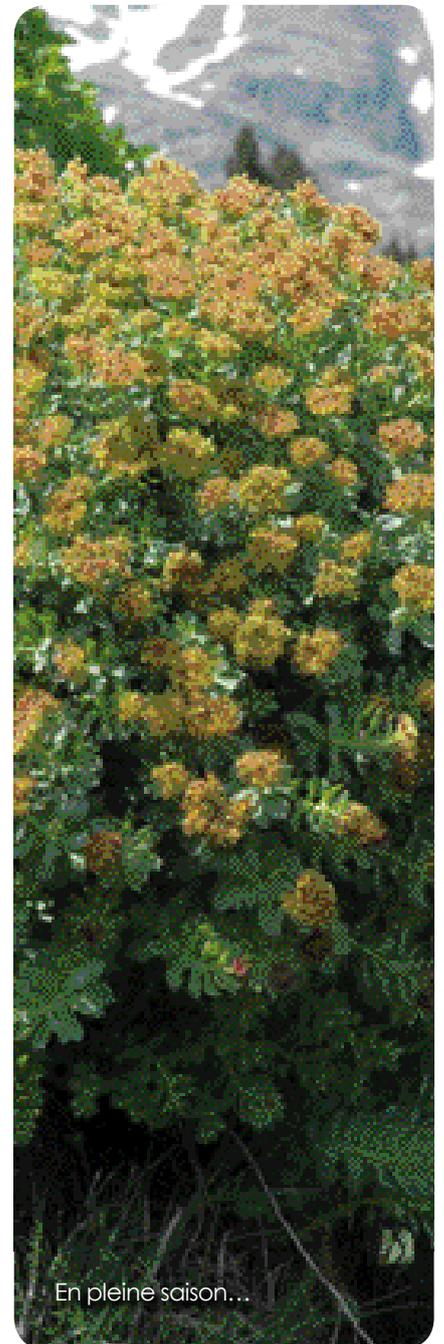
rases... ces fameux réparateurs de l'ADN. Si les résultats des études préliminaires étaient confirmés, cela signifierait que [la rhodiola](#) pourrait être un excellent préventif du cancer ! On pourra alors dire que les médecins mongols avaient une belle longueur d'avance...

Comment l'utiliser au quotidien ?

Comme [la rhodiola](#) agit sur le terrain et que nous avons tous un terrain différent, il convient à chacun de faire un essai. Cette plante étant non-toxique, il n'y a aucune raison de ne pas le faire en toute confiance. Sous forme de gélules, le mieux est de prendre, par exemple, deux gélules un matin. Et de renouveler pendant les jours qui suivent cette posologie tout en observant les effets produits au fil des jours. Il arrive d'ailleurs souvent que ceux-ci se manifestent le jour même. Deux possibilités se présentent. Soit on a l'impression que cela fait du bien mais ce n'est pas vraiment convaincant, auquel cas on peut dès le lendemain ou plus tard passer à trois gélules et on obtiendra un effet a priori plus marqué se traduisant par une sensation de bien-être plus intense. Soit on a l'impression d'être trop en forme, de se sentir presque euphorique, de ne pas avoir envie d'aller se coucher le soir... auquel cas il faut revenir à une gélule plutôt que deux. Une fois le bon dosage trouvé se pose la question de la durée de la prise. [La rhodiola](#) est une plante que l'on peut consommer en permanence : une cure quotidienne, de longue durée, ne présente pas de contre-indication. Mais comme elle agit sur le système immunitaire et sur des équilibres physiologiques, personnellement, je recommande de la prendre en marquant des pauses car l'organisme en tirera une meilleure information. Le

La rhodiola excelle aussi sur notre peau

La rhodiola, on l'a vu, possède une incroyable capacité d'adaptation. Cette vertu fait sa force sous forme de cosmétiques. [Lait corporel](#), [crème de jour](#), [contour des yeux](#) ... Les produits de la gamme Rhoséa de Natura Mundi répondent chacun à des besoins spécifiques mais ont tous en commun cette vertu adaptogène : ils stimulent l'équilibre de la peau, l'oxygène, la protège du vieillissement, de la pollution, des rayonnements solaires... Bref, les cosmétiques à base d'extraits de *Rhodiola rosea* préservent la jeunesse du visage et du corps, et ce sans artifice aucun, tout naturellement !



En pleine saison...

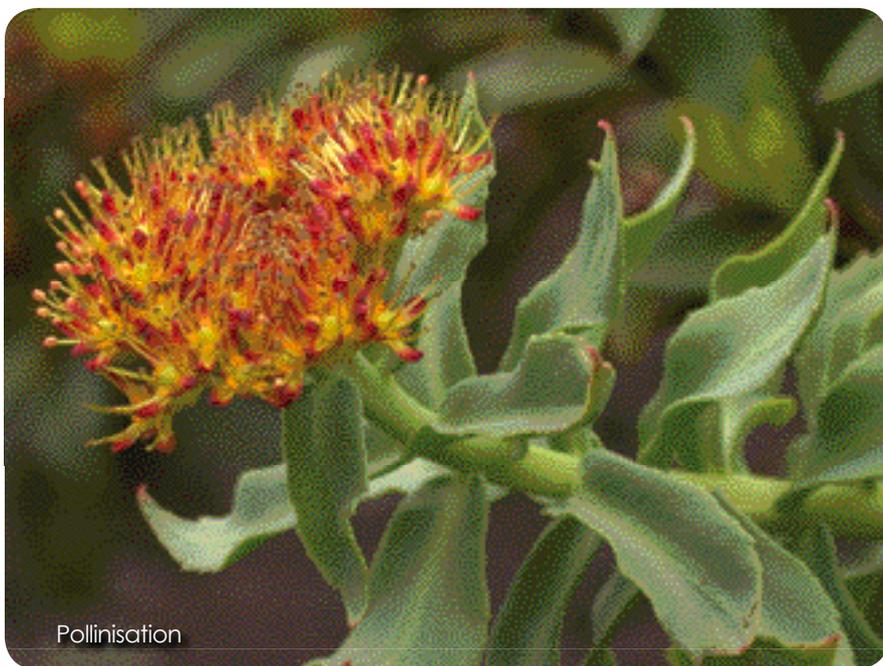
rythme idéal est celui de la semaine : 7 jours de cure, 7 jours de pause. Et toujours une prise le matin car en la prenant ainsi, son effet tonique se fait bien sentir dans la journée tandis que son action sur le sommeil et la récupération s'enclenche en fin de journée...

Chez Natura Mundi, nous proposons également deux formules originales permettant de consommer de [la rhodiola](#) à petite dose tout au long de la journée pour un effet à la fois décontractant et régénérant. [La boisson anti-stress](#) contient de la racine dorée, utilisez la régulièrement si vous avez besoin d'un soutien constant, ou en appoint. Elle peut se boire du matin jusqu'en milieu d'après-midi. Toutes les plantes de ce mélange ont été choisies pour leur goût agréable et leurs effets bénéfiques à long terme. A base de rhodiola et de cynorrhodon, [les infusettes anti-stress](#) apportent rapidement un effet de détente et de bien-être qui évitera les sensations de fatigue ou de stress. A boire dans la journée sans retenue...

*Une plante du matin
et pourtant une plante
du soir !*

Une personne sur les nerfs qui a besoin de sommeil mais qui n'en a pas forcément conscience dormira d'un sommeil réparateur si elle prend de [la rhodiola](#). Le soir, elle se sentira fatiguée. Si [la rhodiola](#) vous fait cet effet, c'est que votre organisme le demande ! C'est l'action paradoxale de cette plante dynamisante dans la journée ! Pour ma part, à chaque cure de rhodiola que je fais, je remarque que dans la journée, j'ai une meilleure forme globale. Par contre, le soir, dès que s'amorce la fin de mon temps de travail, le stress est absent, une sorte de fatigue saine m'envahit et une sensation de relaxation profonde apparaît alors. [La rhodiola](#) est autant une plante qui soutient le besoin des dépenses que des récupérations. Avouons que face à un tel potentiel, une si belle plante, qui en plus pousse en haute montagne, a de quoi nous donner le vertige !

Jean-François ASTIER
Naturopathe et phytothérapeute



A chacun son programme...

- **Pour le sport**
- **En phase d'entraînement :**
[Rhodiola](#) - [éleuthérocoque](#) aux doses conseillées. Soit en alternance (1 semaine l'un, 1 semaine l'autre), soit en association alternée avec [la spiruline](#) (1 semaine association rhodiola-éleuthérocoque, 1 semaine spiruline).
- **En phase de reprise :**
[Rhodiola](#) - [spiruline](#) (3 semaines sur 4).
- **En phase de performances élevées :**
[Rhodiola](#) - [ginseng](#) en association (cure d'1 mois). Il est possible de doubler les doses conseillées un jour particulier (un jour de compétition par exemple).
- **Pour la mémoire**
Quel que soit l'âge chez l'adulte, pour augmenter la capacité de mémorisation : [rhodiola](#) - [éleuthérocoque](#) - [bacopa](#) 3 semaines sur 4 à doses réduites (2 gélules d'éleuthérocoque le matin, 2 gélules de rhodiola le matin et 2 gélules de bacopa).
- **Pour une personne âgée**
[Rhodiola](#) (1 à 2 gélules par jour tous les matins) et [ginkgo](#) (2 gélules par jour).
- **Pour une personne en hyperactivité** (maman surchargée, chef d'entreprise, avocat...)
[Rhodiola](#) (3 gélules) et [éleuthérocoque](#) (3 à 4 gélules) le matin 3 semaines sur 4.
- **Chez un enfant à partir de 10 ans**, pour un effet fortifiant général
[Rhodiola](#) (1 à 2 gélules par jour) 1 semaine sur 2.
- **Pour un effet fortifiant cardiaque** (indépendamment d'une médication)
[Rhodiola](#) (2 gélules le matin) pendant 2 semaines puis faire une pause et renouveler...
- **Pour la fertilité (homme ou femme)**
[Rhodiola](#) (2 gélules par jour le matin) et [maca](#) (6 gélules par jour) 3 semaines par mois.
- **Anxiété et/ou déprime** (indépendamment d'une médication)
[Rhodiola](#) (1 à 2 gélules le matin) et [griffonia](#) (1 gélule le matin et 2 le soir) ou [Rhodiola](#) (1 à 2 gélules le matin) et [millepertuis](#) (1 gélule le matin et 1 le soir).
- **Pour le sommeil**
[Rhodiola](#) (1 à 3 gélules le matin) et [griffonia](#) (1 gélule le matin et 2 le soir).
- **Pour la personne âgée**
[Rhodiola](#) (1 à 2 gélules par jour) 3 semaines sur 4.
- **Pour un séjour en montagne** (randonnée, trekking, alpinisme...)
[Rhodiola](#) (3 gélules tous les matins) 3 semaines sur 4 pendant toute la durée du séjour.