

Plus d'énergie, moins de stress et une attitude positive

grâce au rhodiola

Nous subissons un stress chaque fois qu'un stimulus extérieur perturbe notre équilibre biologique ou psychologique. Normalement, nous disposons de systèmes de contrôle pour rétablir l'équilibre, mais cela est de moins en moins efficace chez l'homme moderne. Les conséquences possibles sont la fatigue, le burn-out, la nervosité, la dépression, la perte de la mémoire et de la concentration. Une plante adaptogène qui peut nous aider alors est la Rhodiola rosea.

Le prix du stress

En raison du rythme excessif auquel tout se déroule, de la charge de travail accrue, des soucis financiers, des obligations sociales et de toutes sortes de problèmes, presque chacun d'entre nous souffre d'une overdose de stress. Malheureusement, les Occidentaux n'ont souvent pas la résistance au stress nécessaire pour faire face à cette pression excessive : en raison de leur mode de vie déséquilibré avec trop peu de détente, un manque d'exercice et une alimentation occidentale raffinée. Et puis, le stress soutenu fait des ravages dans divers domaines. Nombreux sont ceux qui se sentent fatigués et apathiques, d'autres sont beaucoup trop nerveux ou irritables et dorment mal, certains présentent des symptômes de dépression et d'autres encore n'arrivent pas à réfléchir clairement ou à prendre les bonnes décisions.

Burn-out

De plus en plus de personnes sont également diagnostiquées avec le syndrome dit de « burn-out ». Aujourd'hui reconnu par l'Organisation mondiale de la santé, l'épuisement professionnel est la combinaison de trois symptômes : manque d'énergie ou épuisement, frustration, sentiments négatifs ou satisfaction professionnelle insuffisante, et efficacité réduite (clarté d'esprit, prise de bonnes décisions) pour terminer le travail. Ainsi, on estime que 30% des enseignants et des étudiants en médecine sont au bord du burn-out ainsi que 72% des professionnels qui sont soumis à un stress important.

Une arme contre le burn-out

Dans la nature, il existe des plantes appelées « adaptogènes » qui augmentent la résistance aux stimuli chimiques, physiques et biologiques. La rodiole ou racine de rose (*Sedum roseum*, *Rhodiola rosea*) est peut-être la plante qui convient le mieux pour s'attaquer avec succès aux trois principaux aspects du burn-out, avec bien sûr les adaptations nécessaires au mode de vie. Originaires des régions montagneuses froides d'Europe et d'Asie, la racine pivotante rouge orangé au parfum de rose de cette plante est utilisée depuis des siècles comme remède anti-stress qui augmente le niveau d'énergie. Il contient divers composants qui peuvent agir favorablement sur l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien (« l'axe du stress »), qui est surchargé chez l'homme moderne, ralentissant ainsi la hausse du taux de cortisol.

Une efficacité prouvée

L'efficacité des extraits de rhodiola, standardisés à 3% de rosavines et 1% de salidroside, a été démontrée dans plusieurs études. Ainsi, 68 patients souffrant de burn-out (âgés de 30 à 60 ans) ont été inclus dans une étude dans laquelle ils ont reçu 200 mg d'extrait de rhodiola deux fois par jour pendant trois mois. Tous les symptômes de stress se sont améliorés chez les participants, les résultats les plus importants ayant été observés au cours de la première semaine, avec une diminution dans : le score pour l'expérience générale du stress, le sentiment de fatigue ou d'épuisement, le sentiment d'être agité, l'irritabilité, le manque de satisfaction et de joie, le sentiment de surmenage, la tension et l'inquiétude. Dans le même temps, on a constaté une plus grande clarté d'esprit et une meilleure capacité à prendre des décisions. Ces participants ont également constaté une amélioration de la vie sexuelle avec une excitation plus rapide, une fréquence plus élevée des activités sexuelles et des relations plus satisfaisantes.

Plus d'énergie, de meilleures performances

Bien sûr, il n'est pas nécessaire d'attendre d'être épuisé pour utiliser la rhodiola. On estime qu'environ un tiers des adultes et plus encore des personnes âgées souffrent de fatigue qui interfère avec la vie quotidienne. Et si les bonnes mesures ne sont pas prises, cela peut évoluer au syndrome dit de fatigue chronique. En outre, de nombreux athlètes et étudiants demandent aux professionnels de la santé des remèdes naturels pour améliorer leurs performances physiques et mentales. Dans un bon nombre de ces cas, la rhodiola peut aider, surtout si des ajustements appropriés du mode de vie sont effectués. Non seulement parce que la rhodiola, comme indiqué ci-dessus, augmente la capacité d'adaptation au stress, mais aussi

parce qu'il stimule la production et la régénération de l'ATP, le principal fournisseur d'énergie de l'organisme. En 2017, une étude ouverte a été menée auprès de 100 personnes souffrant de fatigue persistante (moins de 6 mois) ou chronique (plus de 6 mois). Une prise de 200 mg d'extrait de rhodiola, deux fois par jour, a entraîné une réduction de tous les systèmes de mesure de la fatigue et une amélioration des performances dans la plupart des cas assez rapidement, à tel point qu'à la fin des études, 83% des participants se sentaient « très » ou « beaucoup » mieux. Cette étude a également constaté une diminution des sentiments de stress, d'anxiété, de panique et de phobie, une augmentation de la qualité du sommeil et une amélioration de l'exécution des tâches, avec une meilleure hiérarchisation et une réalisation plus rapide des objectifs. Plusieurs études randomisées en double aveugle démontrent également que le rhodiola réduit la fatigue liée au stress, associée à une amélioration des performances mentales en termes d'attention, de mémoire et de concentration. Cela a été démontré chez des médecins en service de nuit, des étudiants pendant les examens, des militaires en formation et des adultes dont le travail est mentalement dur. Il a également été observé chez de jeunes adultes que la consommation de 200 mg d'extrait de rhodiola une heure avant un effort physique améliorait clairement les performances et l'endurance et réduisait les dommages musculaires.

Une attitude positive

Il n'est pas rare que le stress chronique et la pression excessive au travail aient des effets négatifs sur l'état d'esprit, avec un risque accru de crises négatives et de sentiments dépressifs. Dans nombre des études citées ci-dessus, on a déjà constaté que le rhodiola contribuait à une attitude plus positive chez les personnes stressées. Bien que l'effet antidépresseur du rhodiola ne soit pas aussi fort que celui du safran ou du millepertuis, le rhodiola peut être envisagé si le facteur déclenchant de la dépression est le stress ou la pression professionnelle. Une étude a démontré que le rhodiola était presque aussi antidépresseur que la sertraline, mais qu'il entraînait pas d'effets secondaires gênants tels que les nausées et le dysfonctionnement sexuel, ce qui explique pourquoi il a été présenté par les chercheurs comme le remède avec le meilleur rapport risques/bénéfices.