

# Stress ponctuel : la Rhodiola est votre alliée

Publié le 05/06/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Une plante qui pousse dans des conditions extrêmes

Née dans les régions polaires, la [Rhodiola](#) a su se forger des capacités d'adaptation afin de survivre à des conditions difficiles. On la retrouve à l'état sauvage dans des régions froides telles que l'Arctique, les montagnes d'Asie centrale ou d'Europe (Alpes, Pyrénées, Carpates...). Vivace, elle s'enracine dans la montagne et peut pousser jusqu'à 4000 mètres d'altitude. Au fil des siècles, elle a su s'épanouir dans des environnements hostiles, en s'adaptant pour faire face au froid, ainsi qu'au manque d'eau et de nutriments.

## Une utilisation ancestrale

La Rhodiola est également appelée « ginseng de la Toundra » ou « orpin rose » en raison de l'odeur de rose dégagée par ses racines. On retrouve des traces de son utilisation comme plante médicinale dans les traditions de nombreux peuples. Ainsi, elle était considérée comme une plante sacrée par les Vikings qui en consommaient pour accroître leur confiance au combat et leur résistance physique. A l'instar des vikings, d'autres peuples des régions boréales, tels que les Inuits, utilisaient et utilisent toujours la Rhodiola pour affronter un climat polaire hostile.

## Une plante adaptogène

La médecine moderne a commencé à s'intéresser à la Rhodiola dans les années 60. Elle est alors définie par des scientifiques russes comme étant une plante « adaptogène ». On appelle plantes adaptogènes, les espèces capables de soutenir et renforcer l'organisme face aux différents stress, quelle que soit leur origine. Aujourd'hui, la Rhodiola est particulièrement recommandée en cas de stress émotionnel, lors, par exemple, de période d'examens, ou face à des situations stressantes dans la vie professionnelle ou personnelle. Elle contribue à une bonne circulation sanguine, qui est associée aux performances cognitives, et a un effet bénéfique sur la fatigue nerveuse. Elle peut également être conseillée aux sportifs puisqu'elle favorise une meilleure adaptation de l'organisme à l'effort physique.

## La Rhodiola du Laboratoire Lescuyer

L'extrait de Rhodiola, utilisé pour entrer dans la composition de nos compléments alimentaires, a été soigneusement sélectionné par notre équipe qualité pour ses propriétés actives. Les conditions de culture de la plante sont également importantes à nos yeux. Notre Rhodiola pousse à l'état sauvage et est récoltée à la main, avant d'être séchée à l'air libre, au soleil. Notre extrait sec de Rhodiola (racine) est titré à 3 % en rosavine et 1 % en salidroside, principes actifs de la plante. Afin de nous assurer de la pureté et de l'innocuité de l'actif, plusieurs contrôles et analyses sont réalisés par nos soins (charge microbiologique, teneur en métaux lourds, HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques), niveaux de solvants résiduels, pesticides et aflatoxines (contaminant produit par des champignons pouvant apparaître dans une atmosphère chaude et humide)).



Rhodiola 300  
92% of 100  
(416)

Aide l'organisme à s'adapter à un stress ponctuel

[Je découvre](#)

Découvrez la [gamme complète de compléments alimentaires pour agir sur le stress.](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Stress et anxiété ,

**Comment gérer son stress ? Les compléments alimentaires qu'il vous**

# faut

30/01/2018

3 minutes de lecture

Vous êtes fatigué par des journées bien remplies ? Il existe des compléments alimentaires anti-stress pour vous aider au quotidien.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Stress et anxiété ,

## **Le stress chronique : causes, conséquences et solutions**

22/10/2021

5 minutes de lecture

Que savons-nous réellement du stress ? Comment est-il déclenché ? Quels sont ses impacts sur la santé ? Comment agir ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Stress et anxiété ,

## **Apprivoiser le stress**

22/05/2019

2 minutes de lecture

Le stress qui s'installe sur la durée peut avoir des conséquences négatives sur l'organisme.

[Lire la suite](#)