

Les plantes adaptogènes, des alliées anti-stress naturelles

Publié le 24/05/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Soulager le stress, c'est bien. Éviter qu'il ne vous assaille, c'est encore mieux ! **Saviez-vous que la nature regorge de plantes aux vertus antistress** ? Tour d'horizon de ces végétaux qui vous veulent du bien : les plantes adaptogènes.

Qu'est-ce qu'une plante adaptogène ?

Le terme « adaptogène » a été évoqué pour la première fois en 1947¹, par un pharmacologue russe du nom de Nicolaï Lazarev, au cours de ses travaux sur le ginseng. Il y décrit une substance qui augmente la résistance non spécifique du corps aux stimuli désagréables et au stress, « non spécifique » signifiant que la réponse métabolique est la même quel que soit le facteur négatif infligé.

Depuis, de nombreuses études ont détaillé les bénéfices de ces substances, contenues dans certaines plantes médicinales. Trois critères sont désormais établis par l'Agence Européenne du Médicament pour définir ce qu'est une plante adaptogène :

- elle **augmente la résistance non spécifique de l'organisme face au stress** au sens large (grande variété d'agressions environnementales et de conditions émotionnelles) ;
- elle a une **action régulatrice** permettant à l'organisme de préserver son équilibre ou de le restaurer ;
- elle ne présente **pas de toxicité**.

En pratique, le stress est lié à une libération de cortisol par les glandes cortico-surrénales. Lors d'une alerte, une situation dangereuse par exemple, cette hormone accélère le rythme cardiaque et respiratoire, et permet au corps de réagir dans l'urgence. Quand la production de cortisol se prolonge, elle finit par épuiser les glandes cortico-surrénales, les défenses immunitaires et tout l'organisme. Dans ce contexte de **stress chronique**, les plantes adaptogènes agissent à plusieurs niveaux, notamment **en régulant la production de cortisol**.

Les principales plantes adaptogènes à connaître

1. Le Ginseng (*Panax ginseng L.*)

Il est peu surprenant que Nicolaï Lazarev ait porté son attention sur le ginseng, utilisé depuis des millénaires pour ses vertus. Cette plante vivace mesurant 30 à 50 cm est originaire d'Asie. Elle est cultivée principalement en Corée, en Chine et au Japon. C'est la racine de la plante qui apporte de **multiples bienfaits, aussi bien sur le corps que sur l'esprit**. Considéré comme « **la plante de la vitalité** », le ginseng contribue à augmenter les performances physiques, intellectuelles et sexuelles, agirait sur la concentration, participerait à une meilleure récupération en cas de convalescence. C'est aussi un **puissant adaptogène car il aide à réduire la fatigue physique et mentale et stimuler le système immunitaire**.

2. L'Éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*)

Aussi appelé « ginseng sibérien » ou « ginseng russe », il a en commun avec son cousin un fort pouvoir adaptogène. L'éleuthérocoque est originaire d'Asie. La plante se présente sous la forme d'un buisson épineux pouvant atteindre 3 mètres et les actifs responsables de ses vertus sont également concentrés dans les racines. Elle est cultivée en Chine,

au Japon, en Corée et en Sibérie. Utilisée comme **anti-stress et anti-fatigue**, elle permettrait aussi de stimuler l'appétit et les défenses immunitaires, et d'améliorer les performances physiques, intellectuelles et sexuelles.

3. La Rhodiola (*Rhodiola rosea*)

Elle est à la fois fortifiante, tonifiante et revigorante. La [rhodiola](#) ou le rhodiola pousse sur les pentes rocheuses de régions glaciales, en Sibérie, au Tibet, en Chine, en Russie, aux États-Unis et au Canada. Elle est intéressante pour sa racine, communément appelée « racine dorée » ou « racine d'or ». Parmi ses bénéfices, on peut, l'amélioration des performances physiques et intellectuelles, la **[stimulation des fonctions cognitives en situation de stress et de grande fatigue](#)**. La rhodiola aide l'organisme à s'adapter en cas de situation stressante, Elle aurait également un effet sur le niveau de de sérotonine, « l'hormone du bonheur ».

4. L'Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Cette plante adaptogène est utilisée en ayurvéda depuis des millénaires, d'où son surnom de « ginseng indien ». Elle a la forme d'un petit arbuste et pousse principalement en Inde, au Sri Lanka, au Pakistan et au Yémen. Là encore, c'est dans la racine que se concentrent tous les bénéfices. Elle aide à fortifier et renforcer l'organisme et le système immunitaire, apporte de l'énergie et de la vitalité notamment en cas de fatigue physique ou mentale intense, **[favorise la relaxation lors d'un stress ou, aide à retrouver un sommeil réparateur](#)**

5. La Maca (*Lepidium meyenii*)

Comme toutes les autres plantes citées, la maca a aussi son surnom : c'est le « ginseng péruvien » ! Une appellation qui lui vient de sa région d'origine, dans les hauts plateaux des Andes. La plante peut pousser dans des conditions climatiques extrêmes. Sa partie aérienne ressemble à du pissenlit. Les propriétés bien connues de ce tubercule lui viennent de sa racine. Elle aide à **réduire la fatigue, agit sur le stress et favorise le bien-être général**.

6. Le Schisandra (*Schisandra chinensis*)

Il s'agit ici de baies utilisées en médecine traditionnelle chinoise, qui poussent sur des lianes arborescentes. On les retrouve aussi dans la Pharmacopée russe et japonaise. La plante pousse donc principalement en Asie. Les baies séchées sont reconnues pour contribuer à améliorer les performances sportives, **augmenter la résistance au stress**, en association avec d'autres plantes adaptogènes.

Où trouver les plantes adaptogènes ?

Toutes les plantes évoquées peuvent se trouver sous différentes formes dans le commerce : extraits, poudres, infusions... Pour plus de praticité et de sécurité, mieux vaut toutefois vous tourner vers des **compléments alimentaires** en comprimés ou gélules. Ils sont élaborés de manière à apporter des dosages précis, établis selon les connaissances scientifiques les plus récentes. Par exemple, le complément **RHODIOLA 300** du Laboratoire Lescuyer contient ou apporte 300 mg d'extrait de *Rhodiola rosea* dans chaque comprimé, soit le dosage optimal pour un maximum d'efficacité.



Rhodiola 300
92% of 100
(116)

Aide l'organisme à s'adapter à un stress émotionnel et physique

[En savoir plus](#)

Cette plante adaptogène est idéale pour préparer l'organisme à affronter des situations stressantes, comme un surplus d'activité professionnelle ou des examens. En cas de surmenage, RHODIOLA 300 est aussi intéressant pour aider à **réduire la fatigue nerveuse et retrouver du tonus**. Une consultation médicale est indispensable en cas de surmenage.

Si vous sentez que le stress répété affecte votre bien-être émotionnel et votre moral, le **complément alimentaire SERENITIVE** peut vous apporter des actifs pour soutenir votre organisme. Il combine les propriétés adaptogènes de l'ashwagandha aux bienfaits du safran, du zinc, du cuivre, du sélénium et des vitamines du groupe B. Cette synergie est destinée à favoriser l'apaisement, et à contribuer à rétablir une humeur positive et un bon équilibre émotionnel, mis à mal lors de stress chronique.

1. [Reflexion paper on the adaptogen concept](#), European Medicines Agency, Committee on Herbal Medicinal Products, 2008

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

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 ,
5 chiffres surprenants sur le stress

17/05/2022

2 minutes de lecture

Le stress touche près de 9 Français sur 10

[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 ,

Les impacts du stress sur le ventre

08/02/2022

2 minutes de lecture

Le ventre est souvent la cible du stress. Suivez nos conseils.

[Lire la suite](#)