



Plantes adaptogènes : un remède anti-stress ?

Le stress est une composante inévitable de la nature humaine. En tant que mécanisme psychologique, il permet à votre corps de mieux réagir face aux situations d'alerte. Néanmoins, s'il est mal géré, le stress peut devenir chronique et finir par [impacter votre santé](#) (consultez un médecin si vous sentez que le stress s'est installé dans votre quotidien).

Et si nous pouvions trouver de l'aide dans la nature ? Certaines plantes auraient un pouvoir dit "adaptogène" en aidant l'organisme à mieux gérer le stress au quotidien. Découvrons en quoi consistent ces effets et quelles sont les plantes concernées.

Qu'entend-on par "plante adaptogène" ?

Tout est dans le nom ! **Une plante adaptogène stimule les capacités d'adaptation du corps et l'aide à mieux résister aux facteurs de stress environnemental** (bruit, travail, période d'examens, changement de vie, choc émotionnels, etc). Les adaptogènes auraient également un pouvoir antioxydant ainsi que des bénéfices sur la fatigue et l'endurance physique¹.

Pour être définie comme adaptogène, une plante, une herbe ou un champignon doivent respecter les caractéristiques suivantes :

- **Elle ne doit pas être toxique.**
- **Elle doit induire une réponse non spécifique**, c'est-à-dire qu'elle doit agir de manière globale sur l'organisme sans viser un facteur en particulier.
- **Elle doit avoir une action normalisatrice** en régulant et équilibrant la réponse de l'organisme au stress (homéostasie).

« Une plante adaptogène stimule les capacités d'adaptation du corps afin de l'aider à mieux résister au stress »

L'utilisation de plantes adaptogènes par l'être humain est ancienne. La médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique (originaires d'Inde) leurs prêtaient déjà de nombreuses vertus, tandis que les Vikings en consommaient pour gagner en force. Mais c'est seulement à partir de 1943 que l'ex-URSS, alors en pleine guerre, décide de les étudier scientifiquement dans le but d'augmenter la résistance physique et psychologique des soldats russes. Le Ginseng sibérien, aussi appelé *Eleutherococcus senticosus*, sera ainsi l'une des premières plantes adaptogènes à passer sous le microscope des hommes en blouse blanche².

Ce serait Nicolaï Lazarev, un toxicologue russe, qui aurait inventé le concept de plante adaptogène pour la première fois, en 1947, alors qu'il étudiait le mode d'action de certaines plantes comme le ginseng. Dans les années 60, les travaux du Dr Israel Brekhman (un ancien élève de Nicolaï Lazarev) permirent de mettre en lumière les nombreux bénéfices des plantes adaptogènes, ce qui lui valut le surnom de "Père des Adaptogènes".

De quelle manière les plantes adaptogènes agissent-elles ?

C'est au niveau du cerveau qu'il faut aller chercher le mode d'action des plantes adaptogènes. Selon Alexander G. Panossian, Directeur du Centre de recherche et développement du *Swedish Herbal Institute* (Institut suédois de phytothérapie), les **substances adaptogènes augmenteraient la capacité du système nerveux à répondre aux stimulus de stress**. La fonction principale des adaptogènes est donc d'accroître la résistance au stress physique et émotionnel³. Le chercheur note que ces effets ont été constatés dans de multiples conditions de stress, que ce soit un exercice intense, une blessure, un état de peur, des températures trop basses ou trop élevées, etc. Ce type de plantes auraient également un effet - plus secondaire - sur le système immunitaire et cardio-vasculaire.

« La fonction principale des adaptogènes est d'accroître la résistance au stress physique et émotionnel »

Pour se faire une idée claire de la façon dont agissent les adaptogènes, il faut d'abord comprendre la façon dont notre organisme se défend contre le stress. Rappelons que ce que nous appelons "stress" est une réaction de défense du corps contre des facteurs externes. Cela conduit à la sécrétion d'hormones telles que l'adrénaline ou la noradrénaline. Elles mettent le corps en état d'alerte, pour lui indiquer qu'il doit «

combattre ou fuir ». **Pour contrebalancer ce système d'activité - ou système *switch-on* - notre organisme utilise un système d'arrêt - ou système *switch-off* - afin de protéger les cellules et les organes des excès liés à l'activation du stress.** Dans des conditions normales de stress, l'équilibre entre *switch-on* et *switch-off* se fait naturellement. Mais lorsque le stress est excessif et chronique, un déséquilibre se crée - ce qui peut endommager notre système nerveux et notre système immunitaire, participant ainsi au développement de maladies telles que la dépression ou autres troubles physiques.

D'après ce concept, **les adaptogènes aident donc à lutter contre les effets liés au stress car ils permettent de réguler la réaction du corps face au stress**, en restaurant l'équilibre normal entre *switch-on* et *switch-off*.

Quelles sont les plantes adaptogènes les plus connues ? ²

Sur près de 400 000 plantes recensées dans le monde, seule une vingtaine possèdent des propriétés adaptogènes. Voici quelques-unes des plantes adaptogènes les plus réputées :

- **Ginseng (*Panax ginseng*) :**

C'est une plante originaire d'Asie de l'Est, qui fait partie du genre *Panax*, ce qui signifie "remède à tous les maux" en grec. Utilisée depuis longtemps dans la médecine traditionnelle chinoise, elle fait partie des plantes adaptogènes les plus connues. Outre sa capacité à nous faire sentir plus énergique, des [études](#) sont parvenues à mettre en lumière ses effets positifs sur le système immunitaire.

- **Rhodiola (*Rhodiola rosea*) :**

Pendant longtemps, cette plante a été l'apanage de la médecine orientale, jusqu'à ce que la Russie (ex-URSS) et les pays Scandinaves commencent à l'étudier de manière intensive. La rhodiola aide à réduire l'impact négatif du stress, protège le système nerveux contre les dommages causés par les radicaux libres et favorise la résistance physique et mentale.

- **Griffonia (*Griffonia simplicifolia*) :**

C'est cette fois-ci en Afrique qu'on retrouve des traces de l'utilisation de cet arbuste aux allures de liane, puisque ses graines sont traditionnellement utilisées pour atténuer les symptômes dans les troubles dépressifs, les troubles de l'humeur et l'anxiété. Les résultats d'une [étude](#) conduite sur des rats indiquent que les graines de Griffonia exercent un effet de type anxiolytique chez les rats et suggèrent son utilité potentielle pour le traitement de l'anxiété chez l'homme. L'association de rhodiola et de griffonia est particulièrement intéressante : ces deux plantes sont complémentaires et leurs actifs synergiques.

- **Schisandra (Schisandra chinensis) :**

En Chinois, les baies de schisandra s'appellent Wu Wei Zi, ce qui signifie « fruit aux cinq saveurs », car elles sont à la fois salées, sucrées, amères, aigres et piquantes. Elle est réputée pour être utilisée à la fois dans la pharmacopée chinoise, russe et japonaise.. En 2010, le [rapport d'une étude](#) a montré que le schisandra avait un effet positif sur les personnes en situation de stress : les chercheurs ont noté chez les volontaires une attention plus soutenue et une plus grande vitesse et précision durant des tests de cognition, après avoir consommé du schisandra en prise unique.

- **Argousier (*Hippophae rhamnoides*) :**

C'est l'un des chouchous de la médecine traditionnelle chinoise, si bien que la Chine en cultive plus de 300 000 hectares. Il est considéré comme un tonique général de l'organisme, d'où sa qualification d'adaptogène. En Europe, il est surtout utilisé en cosmétique et dans des crèmes anti-brûlures. Il contient des antioxydants et des acides gras en très grande quantité⁴, ce qui pourrait expliquer son action bénéfique sur la santé.

Des gummies à base de plantes adaptogènes pour mieux gérer son stress

Et si la meilleure façon de profiter des bienfaits des plantes adaptogènes était sous forme de... gummies ? 😊 Ces compléments alimentaires, à la texture fondante et à la délicieuse saveur de fruits des bois, permettent de prendre soin de vous tout en y prenant du plaisir !

Chez Zohi, nous avons réuni les bienfaits de la science et des plantes pour vous proposer [Zohi Dé-stress](#), spécialement **formulé pour vous aider à mieux gérer le stress quotidien en améliorant votre résistance physique et mentale.**

Nos gummies Zohi Dé-stress ont été formulés à base de plantes adaptogènes aux actions synergiques, la [rhodiola](#) et la [griffonia](#), auxquels ont été ajoutés de la vitamine B9 et de la [vitamine B6](#), cette dernière contribuant au fonctionnement normal du système nerveux et de vos fonctions psychologiques (et n'oubliez pas : si le stress occupe une place envahissante dans votre quotidien, consultez un médecin).

Avec Zohi, gérez votre stress... sans stress ! 😊

[Découvrez Zohi Dé-stress](#)

Sources :

1. [A literature review of the studies concerning selected plant-derived adaptogens and their general function in body with a focus on animal studies](#) (Niusha Esmaealzadeh et al. ; 2021)
2. [Findings of Russian literature on the clinical application of Eleutherococcus senticosus \(Rupr. & Maxim.\): A narrative review](#) (Sophia Gerontakos et al. ; 2021)
3. [Adaptogens, Tonic Herbs for Fatigue and Stress](#) (Alexander G. Panossian, Ph.D.)
4. [Why is sea buckthorn \(Hippophae rhamnoides L.\) so exceptional? A review](#) (Zuzana Ciesarova et al. ; 2020)