



FICHE TECHNIQUE

Rhodiola rosea

ÉTYMOLOGIE

Le terme «Rhodiola» vient du grec *rhodios* - de rose - qui fait référence à l'odeur de rose que dégage le rhizome de l'orpin.

NOM POPULAIRE

Appelé également rhodiola, racine dorée, ou racine d'or plus particulièrement pour son attrait économique que pour sa couleur, l'orpin rose est nommé en allemand *Rosenwurz* ou en anglais *golden root*.

BOTANIQUE

L'orpin rose est une plante vivace aux fleurs jaunes. Il a des tiges charnues rappelant celle de la joubarbe dont il partage la famille, les Crassulacées. Ses rhizomes, légèrement colorés en rose, atteignent 5 cm de diamètre. Ils aiment les terres sablonneuses, les pentes rocheuses et les falaises des régions froides. Poussant telle une mauvaise herbe, l'orpin est souvent considéré comme nuisible.

VERTUS

Employé depuis la nuit des temps dans les pays nordiques contre les états de fatigue et les atteintes du système nerveux central, l'orpin rose est décrit dans la pharmacopée russe depuis 1969, et est, aujourd'hui, surtout utilisé - études scientifiques à l'appui - contre les états de stress, pour améliorer les performances mentales, accélérer la récupération et même contre les troubles érectiles.

L'orpin rose ou la force des Vikings

C'est à la consommation régulière d'orpin que l'on attribue la légendaire force physique et l'endurance des Vikings. Employé depuis plus de 3000 ans en Asie et en Sibérie pour favoriser la santé et la longévité sous forme de décoction tonique, l'orpin rose est déjà cité dans l'ouvrage «De Materia Medica» de Dioscoride en 77 après Jésus-Christ. Traditionnellement utilisée depuis des siècles pour lutter contre la fatigue et combattre certaines affections du système nerveux en Scandinavie, en Russie et en Islande, la rhodiola est une plante encore méconnue en



Suisse. La demande croissante de l'industrie phytochimique menace aujourd'hui les populations sauvages, principalement celles de Russie et de Mongolie. L'étude des souches alpines atteste de leur potentiel pharmacologique et agronomique et ouvre un potentiel de culture dans nos régions alpines. La Station de recherche Agroscope Changins-Wädenswil (ACW) œuvre depuis le milieu des années 2000 pour la mise en culture de *Rhodiola rosea*, qui pousse à

l'état sauvage dans les Alpes suisses. Son pouvoir adaptogène - diminution du temps de récupération, augmentation de l'activité motrice, amélioration des performances psychiques, meilleure résistance au stress - en fait une plante des plus actuelles dans notre monde de plus en plus exigeant. L'évolution de nos tâches quotidiennes pousse notre organisme à surmonter des états de stress presque constants. L'orpin rose, associé

à la taïga - autre plante adaptogène - est un fortifiant et un tonique du système nerveux très utile pour surmonter les périodes de l'année les plus exigeantes.

Améliorant la capacité de concentration et la vitesse de récupération, les plantes adaptogènes sont très prisées des sportifs et des étudiants pour augmenter leurs performances. C'est dans le laboratoire des drogueries Roggen qu'a germé l'idée de réunir sous forme de comprimés un nouveau produit associant les vertus de la taïga à celle de l'orpin rose, ceci afin d'optimiser l'effet des deux plantes, et ceci sans risque. ER