



Chad Hurley, un des fondateurs de YouTube

**29 MULTIMÉDIA**  
**32-33 CINÉMA**  
**34 RADIO-TV**  
**35 OPÉRA**  
**35 SUDOKU**  
**36 MÉTÉO**

# MAGAZINE

## MERCREDI

# Une (belle) plante prometteuse

**SANTÉ • Connue depuis des siècles en Russie pour ses vertus antifatigue et antistress, la plantureuse *Rhodiola rosea* ne cesse de faire des émules...**

**LAETITIA BRUNET**

C'est dans les régions les plus froides du globe qu'on la trouve. *Rhodiola rosea*, aussi appelée Orpin rose, s'épanouit dans les montagnes sibériennes, scandinaves, en Islande, mais aussi, dans une moindre mesure, au sommet de nos massifs alpins. Une résistance inouïe qui a tôt fait de susciter l'intérêt de «naturopathes» précurseurs.

Et pour cause, l'illustre Discoride l'évoquait déjà dans son ouvrage «De Materia Medica». C'était en 77 après J.-C. Depuis, elle s'est fait un nom dans les pharmacopées russe et scandinave où sa réputation n'est plus à faire. On sait aujourd'hui que pendant la guerre d'Afghanistan, dès 1979, les soldats soviétiques recevaient de leurs mères des racines et des rhizomes séchés de *Rhodiola rosea* pour en faire des tisanes et s'aider ainsi à mieux résister au stress, à l'angoisse et à la fatigue, ou que les athlètes russes l'utilisent, encore aujourd'hui, pour booster leurs performances, et ce depuis les années soixante.

Un succès absolu, mais discret dans le reste du monde... jusqu'au jour où un magazine américain impulsa la sauvegarde *Rhodiola rosea* à sa une. La couverture de «Newsweek», ce matin de février 2003, titre en grosses lettres «A herbal stress buster» (littéralement, «Un antistress végétal») et fait l'éloge des vertus exceptionnelles de cette espèce venue du Grand-Nord. C'est le début pour la star russe d'une carrière internationale...

**Tisanes pour les sportifs**

Un succès qui n'a pas manqué d'arriver jusqu'à nous. En Suisse, des sportifs de haut niveau se seraient mis aux phytomédicaments à base de *Rhodiola rosea*, des médecins s'aideraient de ces préparations pour mieux résister aux nuits de garde et à la tension prégnante des salles d'opéra-

tions... Des effets bien alléchants qui auraient vite fait de nous faire voir en elle une drogue sulfureuse. On en est loin: *Rhodiola rosea* n'a rien d'un produit illicite et n'a jamais été considérée comme un produit dopant par les hautes instances sportives.

Mais alors, qui est-elle vraiment? Sur un plan purement chimique, sa richesse est incontestable. Ses racines et ses rhizomes, dont on tire les extraits, sont en effet gorgés de dérivés du phénylpropane et

**Rhodiola a bel et bien des vertus antifatigue**

du phényléthanol, des centaines de molécules aux noms un brin barbares, mais dont on retiendra les deux principales, la rosavine, qui donnerait presque tous ses pouvoirs au spécimen, et le salidroside.

**Mieux que le ginseng**

Quant aux études faites chez l'animal puis sur l'homme, elles se multiplient. La plupart sont russes mais les scientifiques occidentaux – dont l'équipe du professeur Hostettmann à l'Université de Genève – sont de plus en plus nombreux à se pencher sur le cas de cette plante aux allures de prodige. Menées tantôt sur des soldats soumis à des stress importants, tantôt sur des étudiants en période d'examen, ou encore sur des médecins aux gardes de nuit éprouvantes, leurs conclusions semblent unanimes: *Rhodiola rosea* a bel et bien des vertus antifatigue, protectrices vis-à-vis du stress (via une influence sur les neurotransmetteurs que sont la sérotonine, la dopamine et la norépinéphrine), stimulantes (intellectuellement et physiquement), mais aussi anti-oxydantes, en cela elle protégerait notre système nerveux des méfaits des radi-

caux libres qui sévissent dans notre corps.

Un profil qui lui a fait rejoindre la classe des adaptogènes, une classe de substances régies par trois critères: une perturbation minimale de la fonction physiologique normale, une action non spécifique et un effet normalisateur. Un groupe auquel appartiennent également l'éleuthérocoque et le bien connu ginseng sans pour autant avoir les effets secondaires possibles de ce dernier (constipation et risque de sur-excitation chez les plus sensibles).

**Internet: danger!**

Il existe aujourd'hui des dizaines de préparations à base de *Rhodiola rosea* en vente, en Russie bien sûr, mais aussi dans les pays nordiques et en Allemagne. En dehors des rayons de phytomédicaments et compléments alimentaires, elles se trouvent sur un autre étal, gigantesque et pernicieux: internet. Et là, attention, danger! Nulle garantie de qualité, l'ensemble de ces produits (médicaments ou phytomédicaments) vendus sur la Toile par d'obscurs distributeurs pouvant s'avérer, au mieux, totalement inutiles, au pire réellement dangereux.

Dans un article paru en mars dernier dans la revue «Phytothérapie européenne», le professeur Hostettmann indique qu'«il existe une préparation allemande et quelques spécialités suédoises de bonne qualité». D'où son conseil pour s'en procurer, puisqu'on ne trouve pas de préparation à base de *Rhodiola rosea* en Suisse, «commander via son pharmacien une préparation provenant d'une firme allemande ou suédoise».

**«Bouclier» antiondes?**

Dernier cachet en date pour la star: en début d'année, le groupe de cosmétologie Clarins en a fait son égérie dans



Une star qui n'a pas fini de faire parler d'elle et pourrait être cultivée en Valais. DR

une brume conçue pour aider notre peau à faire barrage aux ondes électromagnétiques, de nos téléphones portables par exemple. Son nom: «Expertise 3 P». Son principe est simple: s'asperger de cette ondée chaque matin, sur le visage et le décolleté, pour offrir une protection absolue à notre peau... Une prouesse imputable à un ensemble de principes actifs, dont ceux de *Rhodiola rosea*, qui laisse sceptiques nombre

de scientifiques, comme c'est souvent le cas des cosmétiques dont les effets ne sont pas toujours si probants que les publicités le laissent entendre.

Reste que *Rhodiola rosea* a encore des choses à prouver sur les paillasse des scientifiques, intéressés par ses prouesses en même temps qu'occupés à s'assurer de son innocuité à long terme. Une chose est sûre: la star n'a pas fini de faire parler d'elle. I

# A cultiver en Valais

Le professeur Kurt Hostettmann est directeur du Laboratoire de pharmacognosie et phytochimie à l'Université de Genève et président du Conseil scientifique de la coopérative de Valplantes.

A l'affiche dans la composition de la brume «antiondes électromagnétiques» Clarins sortie en ce début d'année, *Rhodiola rosea* a parcouru du chemin depuis ses terres glacées du nord de l'Europe. Selon vous, mérite-t-elle son succès grandissant?

**Kurt Hostettmann:** Absolument. C'est une plante à la mode qui a de bonnes raisons de l'être, de par ses vertus tout à fait exceptionnelles contre le stress et la fatigue.

Iriez-vous jusqu'à conseiller aux personnes intéressées par ses vertus antistress et antifatigue d'en consommer en cure?

Ce que je peux dire, c'est que plusieurs de mes collaborateurs l'ont essayée et ont constaté, très rapidement, un réel effet anti-«coups de pompe». Personnellement, j'y crois tellement que j'ai proposé à la station de recherche agronomique de Conthey d'initier une mise en culture dans le Valais. *Rhodiola rosea* est peut-être un débouché formidable pour diversifier notre agriculture de montagne...

Vous imaginez donc qu'une production nationale de *Rhodiola rosea* est envisageable en Suisse?

Tout à fait! Mon laboratoire travaille sur *Rhodiola rosea* depuis plusieurs années et cette culture expérimentale va nous permettre de mieux comprendre cette plante au demeurant difficile à cultiver. Cela permettrait aussi de mettre en place une culture «bio» de cette espèce. On peut donc imaginer dans un avenir relativement proche une mise sur le marché grâce à une collaboration avec une firme suisse, et pourquoi pas l'enregistrement par Swissmedic d'une préparation qui hisserait *Rhodiola rosea* au rang de médicament reconnu. LB

**JARDINAGE**

# Fleur de dragon

**JEAN-LUC PASQUIER\***

**Dracunculus vulgaris est originaire** du bassin méditerranéen. Cette splendeur impressionnante déclenche une première poussée d'adrénaline, comme si on venait de rencontrer le dahu. Tellement spectaculaire que l'on croit au premier abord être victime d'une modélisation synthétique d'une fleur d'un autre monde. Une fois la bête domptée, le regard encore troublé, les yeux s'écarquillent devant cette fleur unique, mais si puissante. Puis on se surprend à lâcher des onomatopées d'extases. Toute âme sensible s'émerveille devant un tel spectacle: la vie est belle. Belle et envoûtante lorsqu'elle nous offre une fleur rare, dont les dimensions si bien proportionnées (malgré le gigantisme de ses 40 cm!) font rougir les top-modèles de

Prada. Non mais regardez-moi ça: la force d'un nerf de bœuf luisant de bonheur délicatement mis en valeur par la gaine de papier de soie bordeaux. Cet appendice charnu n'a rien de masculin, puisque le spadice, dénomination botanique attribuée à cet épi, n'est autre qu'une partie de l'organe sexué femelle. Les parties masculines se situent à la base de cette spathe voluptueusement ondulée. Tout ce déballage est bien futile lorsqu'on connaît l'issue: c'est une mouche qui est attirée et qui assure la fécondation. Une fois la partie matrimoniale passée, les baies-baies (comprenez bébés) apparaissent, mais attention, elles sont toxiques. Comme celles de sa cousine l'arum. La durée de la floraison est inversement proportionnelle à sa beauté et la plante ramasse ses cliques et ses claqués di-

rectement après la floraison pour ne ressortir que le printemps suivant, si vous l'avez bien protégée avec un paillis d'automne. Car Madame est frileuse et n'aime pas l'humidité hivernale.

**L'envers du décor**

Vu que la belle est très éphémère, elle n'a pas pris le temps de se parfumer. Mal lui en a pris, enfin plutôt mal informé est celui qui penche son nez sur le joyau, les belles paroles de la première extase se transforment en un rôle guttural de profond dégoût. Car là, il reste encore un gros travail de fond à faire, Madame. Votre odeur est pestilentielle, excusez-moi du peu. Alors, chers amis, si votre chemin croise cette charmeuse, appliquez immédiatement une pincette sur votre nez délicat à l'approche du monstre.

Car les effluves effacent rapidement l'effet de surprise et vous emmènent loin de la fantaisie visuelle: une sensation terrible vous rappelle immédiatement que la beauté extérieure est bien limitée. Lorsqu'on lève le voile, cette fleur sent la charogne!

**Cruelle nature**

Alors les p'tits malins qui croyaient connaître la recette de la puanteur en écrasant les fruits du gingko, mais oui, vous savez, le célèbre remède dopant permettant de se surpasser au Sudoku. Ces derniers dégagent une odeur incroyable, se situant entre la défécation canine et le minestrone stomacal régurgité par les jeunes qui ne supportent pas le cocktail bière-vodka-rouge le samedi soir, au sortir des bars; vous situez? Toutes mes excuses si vous êtes au café-croissant. Mais



que la nature est cruelle! Ce fruit du gingko, pourtant aussi attirant qu'une douce mirabelle dorée au soleil, et la fleur de dragon, si sexy soit-elle, ne sont que des leurres. Désormais, lorsque vous vous promènerez dans les parcs ou autres jardins botaniques, faites gaffe où vous mettez vos pieds, et surtout ne respirez pas bêtement et systématiquement toutes les belles fleurs! Laissez faire les autres avant vous. Ils pourraient tomber sur des tordues... I

\* horticulteur, maîtrise fédérale