

PRÉFACES DE
D^r JEAN-MICHEL MOREL PHYTOTHÉRAPEUTE
LOÏC TERNISIEN NATUROPATHE & ÉNERGÉTICIEN

STÉPHANIE
MEZERAÏ
NATUROPATHE

Les
superpouvoirs
des plantes
adaptogènes

Stress, virus, fatigue chronique... :
la magie des plantes pour restaurer
votre équilibre

LEDUC ↗



Nous souffrons de plus en plus d'anxiété et de fatigue dues au manque de sommeil, au stress et à notre mode de vie hyperactif. Diverses complications peuvent en résulter : hypertension artérielle, cancers, ulcères gastro-duodénaux, diabète, fatigue chronique, hypersensibilité aux infections, maladies auto-immunes, troubles hormonaux, dépression, burn-out.

Les plantes adaptogènes agissent en harmonie avec notre organisme pour aider le système nerveux à s'autoréguler en augmentant la capacité du corps à combattre la fatigue, à booster notre système immunitaire et notre système digestif ou à calmer notre stress.

- » **Les plantes adaptogènes en 30 questions-réponses :**
Quels sont leurs effets ? Peuvent-elles m'aider à perdre du poids ? Sont-elles utiles en cas de fatigue ? Agissent-elles sur d'autres problématiques que le stress ? Peut-on les proposer aux enfants ?
- » **Abécédaire des plantes adaptogènes et leurs indications :**
ashwagandha (prévention burn-out, hypothyroïdie), astragale (booster l'immunité), basilic tulsi (meilleure humeur), Codonopsis (fatigue)...
- » **46 troubles du quotidien et leur solution grâce aux plantes adaptogènes :** aidant familial, andropause, anxiété, burn-out parental, compétition sportive, départ en retraite...
- » **12 recettes avec les plantes adaptogènes :** boules d'énergie, mojito tulsi, maca thai latte, shatavari milk, flower moon milk...

**Retrouvez un équilibre intérieur grâce
au pouvoir des plantes adaptogènes**

STÉPHANIE MEZERAÏ est naturopathe et formatrice en naturopathie.

Elle est coauteure avec Sophie Pensa de *Bien vivre sa ménopause sans médicaments* et *Soulager l'endométriose sans médicaments*.

Le **D^r JEAN-MICHEL MOREL** est chargé de cours de Phyto-aromathérapie à la Faculté, auteur du *Traité pratique de Phytothérapie*.

LOÏC TERNISIEN est naturopathe et énergéticien.

20 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2461-6



9 791028 524616

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : santé

DE LA MÊME AUTEURE

Bien vivre sa ménopause sans médicaments, avec Sophie Pensa, 2019.
Soulager l'endométriose sans médicaments, avec Sophie Pensa, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux
Illustration de couverture : © Elena / AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock, Nicolas Trève

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2461-6

**STÉPHANIE
MEZERAÏ**
NATUROPATHE

PRÉFACES DE
D^R JEAN-MICHEL MOREL PHYTOTHÉRAPEUTE
LOÏC TERNISIEN NATUROPATHE & ÉNERGÉTICIEN

**Les
superpouvoirs
des plantes
adaptogènes**

LEDUC 

Sommaire

Préface de Jean-Michel Morel	7
Préface de Loïc Ternisien	9
Introduction	11
Chapitre 1. Les plantes adaptogènes en 30 questions-réponses	13
Chapitre 2. Répertoire des plantes adaptogènes	31
Chapitre 3. L'abécédaire des troubles et leurs solutions adaptogènes	99
Chapitre 4. Quelques recettes avec les plantes adaptogènes	355
Où trouver des plantes adaptogènes ?	369
Sources	371
Remerciements	375
Table des matières	377

Préface

de Jean-Michel Morel

Voici un ouvrage bienvenu et très actuel, dans un contexte anxiogène généralisé, d'incertitude face à notre avenir commun, humain et planétaire. Ce livre explore en effet les moyens de prévention et de renforcement dont nous disposons, grâce aux adaptogènes.

Un adaptogène est tout simplement un remède qui, face à un stress de toute nature, améliore les capacités d'adaptation de l'organisme. Ce concept est spécifique à la discipline de phytothérapie.

On sait pourquoi le monde végétal est quasiment seul en mesure de fournir des médications à effet adaptogène : la science a recensé dans les extraits de plantes une multitude de composants différents. Ces composants n'agissent pas seuls, mais ils induisent des synergies moléculaires, qui produisent un effet global sur nos fonctions physiologiques. C'est d'ailleurs la signature du mode d'action des plantes médicinales et d'une manière générale de tout le monde vivant.

Une molécule unique, dans un remède conventionnel, ne peut pas se prévaloir d'un effet aussi riche et modulé. C'est sans aucun doute la raison pour laquelle la notion d'adaptogène reste assez confidentielle.

À son propos, même des instances officielles, comme l'Agence européenne des médicaments (EMA, *European Medicines Agency*), sont embarrassées. Il y a quelques années, une grande réunion scientifique a eu lieu sous l'égide de l'EMA, dans le but de revoir la définition de ce terme, qui finalement n'a pas été modifiée : un adaptogène est une substance qui « augmente de manière non spécifique la résistance de l'organisme au stress ».

Le renforcement de l'adaptation constitue une excellente prévention. La prévention ou prophylaxie est précisément une indication majeure de la phytothérapie. Les Français le savent bien : les deux tiers d'entre eux accordent, avec bon sens, confiance à la phytothérapie¹ pour « prévenir » les maladies, éviter leur apparition, en plus de la fonction de les traiter ou de les soulager.

Il est vrai que les maladies résultant d'une mauvaise gestion du stress par l'organisme sont multiples. Les troubles de l'adaptation peuvent en effet générer diverses complications allant de l'hypertension artérielle aux cancers, en passant par les ulcères gastro-duodénaux, le diabète, la fatigue chronique, l'hypersensibilité aux infections, les maladies auto-immunes, les troubles hormonaux, la dépression, le burn-out.

Ce livre apportera donc des solutions utiles et pratiques.

Après avoir inventorié les mécanismes d'action de la lutte contre le stress, il répertorie un grand nombre de plantes concernées, en restant toujours au plus près du questionnement du lecteur.

De plus, il fournit des solutions « clé en main » qui débordent largement le cadre de la phytothérapie (nutrition, oligoéléments, élixirs floraux, relaxation...), pour ajuster la réponse en fonction de la physiologie et d'un nombre impressionnant de situations courantes, où chacun pourra trouver son compte.

Je recommande vivement la lecture et l'usage de ce monumental recueil, qui justifie pleinement son titre, en lui souhaitant un franc succès.

DOCTEUR JEAN-MICHEL MOREL
Chargé de cours de Phyto-aromathérapie à la Faculté,
auteur du *Traité pratique de Phytothérapie*,
créateur du site participatif www.WikiPhyto.org.
Ses formations : <https://www.iftac.fr/>

1. Selon l'Observatoire sociétal du médicament, soutenu par l'industrie pharmaceutique.

Préface

de Loïc Ternisien

Le déséquilibre est sûrement le mot qui pourrait représenter le mieux notre société « moderne ». L'harmonie y est de moins en moins présente, que cela soit dans nos vies comme dans nos corps. N'aurions-nous pas perdu le lien fondamental avec la nature ? Cette société est malade – et 2020 en a été l'illustration parfaite – et nos corps, malheureusement, en sont de plus en plus l'image.

De nos jours, nous passons une grande partie de nos vies à travailler et courir après le temps pour « avoir toujours plus » et « être toujours moins ». Nous subissons en permanence du stress, que ce dernier soit psychologique ou physique, et cela pour de nombreuses raisons : manque de repos, mauvaise alimentation, pollution chimique, interaction constante de nos cellules aux ondes électromagnétiques et aux réseaux cosmotelluriques pathogènes, etc.

Tout cela peut paraître pessimiste si l'on oublie la puissance réparatrice de notre corps. Ce dernier passe son temps, tel un funambule marchant sur sa corde, à chercher l'équilibre et l'harmonie pour nous permettre de continuer d'expérimenter la vie. Le problème avec cette vie que nous menons, c'est que le funambule a parfois trop de poids d'un côté de la barre, ce qui nuit à son avancement. Avec le temps, il marche de moins en moins vite. Il a de plus en plus de difficulté à tenir quand le vent se lève. Il lui arrive même de perdre de plus en plus souvent l'équilibre. C'est dans ces moments-là qu'il pourra revenir à la nature afin de retrouver la force et l'équilibre pour continuer son chemin.

Les plantes adaptogènes ont développé pour leur survie, une synergie de principes actifs presque magiques dont les hommes peuvent aujourd'hui exploiter la puissance, la richesse et les secrets. Plantes sacrées et utilisées depuis des milliers d'années dans certaines parties du monde, elles sont maintenant étudiées et offrent tout leur potentiel à nos corps schizophrènes et épuisés.

Ce livre est un véritable ouvrage de référence qui vous permettra de découvrir les plantes adaptogènes comme cela n'a jamais été présenté jusqu'à maintenant : avec simplicité et grande pédagogie. Je suis persuadé que vous y verrez plus clair sur ce sujet parfois mélangeant. Je tiens à remercier Stéphanie d'avoir mis au monde ce livre qui aidera, j'en suis persuadé, de nombreux funambules à maintenir leur équilibre intérieur.

Loïc TERNISIEN

Naturopathe & énergéticien

Auteur de *Naturopathie, le guide saison par saison*
(Éd. Flammarion) 2020 et *Le Guide ultime de l'herboristerie :*

*Initiez-vous aux savoirs ancestraux des plantes
et concoctez vos propres remèdes* (Éd. Albin Michel) 2022.

www.loicternisien.com

[@loicternisien_naturopath](https://www.instagram.com/loicternisien_naturopath) (instagram)

Introduction

Pourquoi un livre sur les plantes adaptogènes ?

Le monde dans lequel nous vivons actuellement est extrêmement stressant pour notre organisme. Tout va vite, il faut être en production permanente et faire du rendement. Aujourd'hui, il n'existe pas une journée où l'on ne subit pas de stress, d'une façon directe ou indirecte. 2020 aura été une année particulièrement éprouvante avec un avant et après Covid-19. Les confinements, la perte d'êtres chers, la crainte de la maladie, la crainte de la vaccination, le port du masque, les informations... Tout nous rappelle le danger et met notre organisme en alerte. L'impact de ce stress sur notre corps est important et génère beaucoup de problématiques santé.

Des plantes adaptogènes aux « superpouvoirs » à la rescousse contre le stress

Les plantes adaptogènes sont aujourd'hui le lien entre médecine traditionnelle et médecine moderne. Elles stimulent, en potentialisant le terrain de chaque individu, nos capacités d'adaptation et d'autoguérison, ce qui constitue le principe fondateur de la naturopathie et des autres médecines traditionnelles. Face à la sollicitation exponentielle de nos mécanismes d'adaptation : rythmes intensifs, sédentarité, substances chimiques nouvelles, éloignement de la nature... **les plantes adaptogènes constituent une réponse pertinente et efficace pour initier une prise en charge globale dans un monde où tout va très vite.**

Encore plus aujourd'hui qu'hier, les plantes adaptogènes sont une solution pour aider le corps à retrouver un équilibre avec, en parallèle, des mesures d'hygiène de vie saine. Et c'est ce que je vais tenter de vous offrir tout au long de cet ouvrage.

Chapitre 1

Les plantes adaptogènes en 30 questions- réponses

1. Qui est à l'origine du concept « adaptogène » ?

C'est en 1947 que le D^r Nicolai Lazarev, toxicologue, utilisa le terme « adaptogène » en cherchant à définir le type d'action de certaines plantes comme le ginseng. Ainsi, il créa le concept d'« adaptogène » caractérisant « *une substance pharmacologique capable d'induire dans un organisme un état de résistance augmentée non spécifique permettant de contrebalancer les signaux de stress et de s'adapter à un effort exceptionnel* ».

Au début des années 1960, les travaux de N. Lazarev ont été poursuivis par son ancien élève devenu chef du Département de physiologie et de pharmacologie de l'adaptation à Vladivostok, Israël Brekhman, notamment sur l'éleuthérocoque ou ginseng sibérien (*Eleutherococcus senticosus*) auprès de nombreux hommes qui travaillaient dans les mines.

En 1969, les travaux couvrant 15 ans de recherches et plus sont pour la première fois publiés hors de l'ex-URSS dans une revue internationale². Jusqu'au milieu des années 1980, plus de 1 000 études seront publiées en russe concernant les extraits et constituants préparés à partir d'éleuthérocoque, de ginseng, de rhodiola et de schisandra de Chine, puis les travaux se poursuivront à un rythme soutenu et s'internationaliseront.

Saviez-vous que...

La notion d'« adaptogène » est présente depuis des milliers d'années sous le concept de « toniques supérieurs » en médecine traditionnelle chinoise ou de « Rasayanas » en médecine ayurvédique.

Les Chinois appellent les adaptogènes les « toniques supérieurs ». C'est l'une des actions médicinales exercées sur le terrain que les Chinois maîtrisent depuis toujours. Ces « toniques » ne traitent pas de maladies spécifiques, mais favorisent une santé générale, augmentent l'énergie de l'organisme et régularisent les fonctions psychiques et corporelles. Ils nous donnent, en abondance, une énergie adaptative.

2. Y a-t-il des études scientifiques sur les plantes adaptogènes ?

Oui. La schisandra est la plus ancienne plante adaptogène à avoir bénéficié d'études scientifiques entre 1943 et 1967 en ex-URSS. Dans les années 1960, d'autres plantes adaptogènes ont été étudiées comme l'éleuthérocoque, le ginseng et la rhodiola [Panossian, 2005]. Depuis le début des années 2000, la plante adaptogène la plus étudiée est la rhodiola [Panossian, 2011]. Vous trouverez en fin d'ouvrage les diverses sources.

2. *Annual Review of Pharmacology* [Brekhman & Dardymov 1969].

3. Quels critères une plante doit-elle avoir pour dire qu'elle est adaptogène ?

Trois conditions sont nécessaires pour dire qu'une plante est adaptogène.

1. *Elle doit augmenter la résistance de l'organisme* face aux nombreuses agressions chimiques et biologiques dont nous sommes quotidiennement victimes (pollution, agents chimiques dans nos aliments ou nos produits du quotidien).
2. *Elle a un effet normalisateur*, diminuant fortement les déséquilibres issus du stress.
3. *Elle présente une totale innocuité*, ne créant aucune perturbation dans le fonctionnement normal de l'organisme (contrairement aux médicaments).

Les plantes adaptogènes favorisent l'autorégulation de l'organisme.

Pour résumer : les plantes adaptogènes aident notre corps à s'adapter face aux épreuves et aux transformations, qu'il s'agisse des changements qui affectent notre vie, des modifications de notre environnement, du vieillissement de notre corps, des agressions liées à des microbes ou des virus, ou même du cycle des saisons.

4. Quels sont les effets des plantes adaptogènes ?

Les plantes adaptogènes offrent, de la manière la plus naturelle possible, une protection contre les multiples agressions que notre métabolisme doit gérer au quotidien.

Elles ont la capacité à améliorer la résistance de l'organisme au stress et à maintenir les fonctions cognitives, en agissant, lorsque c'est utile, là où c'est utile, au contraire d'un médicament qui aura toujours le même effet, y compris lorsqu'il n'est pas le bienvenu.

Par leur effet régulateur, elles permettent à notre corps de faire face aux multiples modifications de notre environnement, interne et externe, agissant avant qu'un quelconque déséquilibre affecte notre santé. Le stress ne se transforme pas en anxiété, la fatigue ne se mue pas en épuisement.

Elles aideront à la **réduction des réactions de stress** dans la phase d'alarme par **diminution de la sensibilité du « stress-system »** et l'**allongement de la phase de résistance** non spécifique de réponse au stress.

- *Réponse non spécifique* : réponse induite vis-à-vis de tous les facteurs de stress.
- *Effet général* : ne vise pas un organe, une fonction physiologique ou une pathologie en particulier.
- *Action normalisatrice* : augmentation des capacités d'adaptation et de résistance de l'organisme, c'est-à-dire qu'elles permettent à l'organisme de revenir à la normale quelle que soit la perturbation subie.
- *Action polyvalente* : implication de différents mécanismes (ou plusieurs effets biologiques).

Qu'est-ce qu'une réponse non spécifique ?

Cela signifie que la plante adaptogène permet à l'organisme de faire face à tous les agents stressants qu'ils soient physiques, chimiques, psychologiques.

Elle permet à l'organisme de répondre de manière adaptée au stress. Elle soutient le corps contre ses effets néfastes. L'organisme se rééquilibrera de façon globale en normalisant une fonction. Par exemple : cardiaque, respiratoire, hormonale... quel que soit le sens du déséquilibre. Autrement dit, une même plante adaptogène peut à la fois élever une tension artérielle trop basse ou au contraire l'abaisser si elle est trop élevée.

Pour résumer

Concrètement les plantes adaptogènes :

- aident le corps et l'esprit à s'adapter à tous les agents stressants ;
- renforcent et revigorent le système immunitaire ;
- restaurent de la vitalité sur une longue durée ;
- soutiennent les glandes surrénales ;
- restaurent l'équilibre hormonal ;
- soulagent la fatigue et l'anxiété ;
- améliorent la performance mentale, l'endurance physique, la fertilité, la circulation, et représentent un excellent tonique du système nerveux central ;
- permettent au système de revenir à la normale quel que soit le sens de la perturbation : elles calment les excès ou stimulent les déficiences des systèmes du corps là où il y en a besoin.

5. Les plantes adaptogènes peuvent-elles m'aider à tous les niveaux de stress ?

Les plantes adaptogènes entrent en jeu pour atténuer les effets du stress prolongé ou chronique. Elles contribueront à **normaliser** la réaction du corps au stress et à rééquilibrer l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) qui est le système central de réaction au stress. Ainsi les plantes adaptogènes aideront à revitaliser les glandes surrénales et à augmenter notre capacité à gérer les facteurs de stress inévitables de notre vie quotidienne.

- *Dans la phase 2 du stress « résistance »* : elles permettront une stabilisation de l'axe HHS, et une modulation de la production de cortisol.
- *Dans la phase 3 du stress « épuisement/burn-out »* : elles permettront un effet tonifiant et nourrissant sur les glandes surrénales.

6. Les adaptogènes sont-elles des stimulants ?

Non. Les adaptogènes ne sont pas des stimulants et en diffèrent beaucoup. Une plante stimulante, comme le guarana (*Paullinia cupana*) vous donnera un coup de fouet, mais agira de façon éphémère. Elle ne vous permettra pas de récupérer.

Une plante adaptogène, en revanche, aura un impact très élevé en termes de réponse parce qu'elle va aider l'organisme à récupérer de la ressource. Et à la différence d'une plante stimulante ou excitante, la plante adaptogène **n'entraînera pas de perte d'énergie dans l'organisme**. C'est malheureusement l'effet rencontré au bout d'un moment avec un excitant. La plante adaptogène, elle, augmentera au contraire l'énergie disponible.

Il y a donc une grande différence entre une plante adaptogène et une plante stimulante. Une plante stimulante va momentanément augmenter la capacité de travail, mais ne restaure pas, est de courte durée et peut même finir par épuiser.

Différences entre les plantes stimulantes et les plantes adaptogènes

	Plantes stimulantes	Plantes adaptogènes
Donne de l'énergie	Passagèrement	Durablement
Récupération après un effort physique intense	Faible	Forte
Épuise l'énergie	Oui	Non
Performance sous stress	Diminuée	Augmentée
Résistance au stress	Diminuée	Augmentée
Effets secondaires	Oui	Non

7. Les plantes « antistress » sont-elles adaptogènes ?

Non, car beaucoup de ces plantes antistress n'ont qu'une action sur le système nerveux avec éventuellement des répercussions sur la fonction surrénalienne. On trouve des plantes « **calmantes** » du système nerveux, « **restauratrices** » des surrénales et « **stimulantes** » de la sphère **cérébrale** (nootropiques). Ces plantes sont souvent confondues avec les plantes adaptogènes. Il y a pourtant une différence entre elles.

Il ne suffit pas pour une plante d'être antioxydante, tonique des glandes surrénales ou encore de restaurer l'immunité pour se classer « adaptogène ». Ce sont des plantes que l'on nomme « **amphotères** ». Un amphotère est une substance qui normalise la fonction d'un organe ou d'un système dans le corps, on pourrait dire qu'elle « nourrit » un organe.

Pourquoi ? Rappelez-vous, parce qu'elles n'entraînent pas une réponse non spécifique de l'organisme mais bien au contraire une réponse spécifique : leur effet antistress se traduit sur une zone précise de la mécanique de réaction au stress dans l'organisme, à savoir le système nerveux. Et ces plantes ne font qu'agir sur cet aspect particulier. Or, le système de réponse au stress emprunte trois grandes voies : les systèmes nerveux, hormonal et immunitaire (*stress system*).

Exemples de plantes complémentaires aux plantes adaptogènes

(Liste non exhaustive)

Les plantes « calmantes » nerveuses	Les plantes « restauratrices/toniques » surrénaliennes	Les plantes « stimulantes » cérébrales (nootropiques)
L'agripaume	L'amlam	Le bacopa (ou brahmi)
Le millepertuis	Les baies de goji	Le ginkgo biloba
L'aubépine	Le bourgeon de cassis	Le guarana
La passiflore	Le bourgeon de chêne	Le gotu kola
L'avoine	La gelée royale	Le romarin
Le safran	La réglisse	
La camomille	Le saw palmetto	
La scutellaire	Le suma	
Le tilleul		
La lavande		
La valériane		
La mélisse		

8. D'où viennent les plantes adaptogènes ?

De nombreuses plantes adaptogènes sont originaires de Chine, d'Inde et de Russie, dans des zones géographiques où le climat est très rude. C'est sûrement pour s'adapter à ces climats si austères qu'elles ont développé de nombreux principes actifs afin de s'adapter à leur environnement et y survivre.

9. Peut-on les trouver chez nous ?

Il y a certainement des plantes adaptogènes de nos contrées, mais comme aucune étude n'est faite à ce sujet, on ne peut pas l'affirmer. De plus, les plantes adaptogènes ont développé des capacités hors normes parce qu'elles poussent dans des milieux et climats hostiles. Ce n'est pas le cas en France.

Cela étant **Henriette Kresse** une herbaliste finlandaise et **Kiva Rose** herbaliste américaine parlent toutes deux de la graine d'ortie comme adaptogène. Elle n'est donc pas reconnue officiellement par des études scientifiques mais l'expérience de certains lui alloue des effets similaires aux plantes adaptogènes.

Il est donc difficile aujourd'hui d'affirmer qu'il existe des plantes adaptogènes dans nos contrées, certaines mériteraient qu'on se penche un peu plus sur elles.

10. Des plantes adaptogènes dans mon jardin, c'est possible ?

Oui, pour certaines plantes c'est possible comme le basilic tulsi et le jiaogulan. Pour d'autres, ce sera plus compliqué, vu qu'elles poussent dans des climats différents des nôtres.

Des plantes en voie de disparition

Victimes de leur succès, les plantes adaptogènes sont très utilisées dans le monde. Certaines malheureusement commencent à se retrouver sur la liste des plantes en voie de disparition comme la rhodiola, l'ashwagandha, la shatavari, l'éleuthérocoque...

Le Dr Aline Mercan, phytothérapeute et anthropologue en parle très bien dans son ouvrage³.

Les cultiver serait une solution ? Pas sûr ! Les plantes adaptogènes poussent très souvent dans des climats extrêmes. C'est ainsi qu'elles ont développé une chimie hors norme et ne développeraient pas les mêmes spécificités biochimiques en culture. La chimie de la plante sauvage est beaucoup plus puissante que celle de la plante cultivée. On pourrait toutefois s'en rapprocher en choisissant les climats se rapprochant le plus de leur biotope. Cela pourrait être une solution pour éviter que certaines plantes adaptogènes ne disparaissent complètement comme certaines espèces animales.

Il est également important de ne pas mettre tous ses espoirs dans une plante adaptogène. Elle doit servir de béquille pour vous aider à aller mieux, mais des changements d'hygiène de vie sont nécessaires en parallèle comme expliqué p. 28.

N'hésitez pas à demander conseil à une jardinerie. Il existe également des applications pour vous aider à cultiver vos plantes dans de bonnes conditions.

11. Les plantes adaptogènes agissent-elles sur d'autres problématiques que le stress ?

Oui. Les plantes adaptogènes vont agir sur notre stress, mais chacune d'elles présente des actions propres toujours en lien avec leur capacité

3. *Manuel de phytothérapie écoresponsable*, Dr Aline Mercan, Éditions Terre Vivante.

d'adaptation : agir sur la tension, élever ou abaisser la température corporelle, réguler le poids, vous aider à retrouver la joie de vivre, à stimuler ou à calmer, soutenir l'immunité, favoriser la fertilité, booster la libido, etc. Les plantes adaptogènes vont rétablir l'équilibre de votre organisme là où il en a besoin.

12. Peut-on proposer des plantes adaptogènes aux enfants ?

Non, elles ne sont pas conseillées chez l'enfant de moins de 12 ans car elles sont trop toniques. On peut proposer certaines plantes adaptogènes comme le ginseng à très petites doses ou l'éleuthérocoque chez les jeunes adolescents. Elles pourront être utiles en périodes d'examens par exemple. Sous forme d'EPS phytostandard sans alcool.

13. Je suis enceinte, puis-je prendre des plantes adaptogènes ?

Non, car il n'y a pas suffisamment d'études sur le sujet pour être sûre vis-à-vis du fœtus.

14. J'allaite mon enfant, puis-je prendre des plantes adaptogènes ?

Non, les femmes qui allaitent devraient également s'abstenir de prendre des plantes adaptogènes car les principes actifs de ces plantes sont susceptibles de passer dans le lait maternel.

15. J'ai plus de 60 ans, puis-je prendre des plantes adaptogènes ?

Oui. Les plantes adaptogènes seront très utiles pour aider tant le corps que l'esprit en réduisant les effets du stress, physique comme mental, et en diminuant la détérioration des capacités cognitives. En revanche, il faudra adapter les dosages en fonction de l'âge. Un professionnel de la naturopathie, un phytothérapeute ou un herbaliste pourra vous proposer le juste dosage.

16. Je suis en rémission de mon cancer, puis-je prendre des plantes adaptogènes ?

Oui, mais toujours avec un avis de l'oncologue qui vous suit ou de votre médecin traitant.

17. J'ai une maladie auto-immune, puis-je prendre des plantes adaptogènes ?

Oui, car les plantes adaptogènes aideront à réguler le système immunitaire et non pas à le booster, ce qui pourrait aggraver la problématique. Toutefois, certaines plantes peuvent être trop toniques, il est donc préférable de consulter un phytothérapeute ou un professionnel de la naturopathie qui pourra vous guider dans le choix judicieux en rapport avec votre problématique santé.

18. Je viens de subir une chirurgie, puis-je prendre des plantes adaptogènes ?

Il est préférable d'attendre la fin de votre convalescence et de demander l'avis de votre médecin.

19. Je suis un sportif de compétition, est-ce que ces plantes me seront utiles ?

Oui. Face à un stress physique intense, votre corps a besoin de tirer le maximum de ses capacités de résistance et de récupération et les plantes adaptogènes permettront cela et sont donc tout indiquées.

20. J'ai un traitement médical, est-ce compatible avec les plantes adaptogènes ?

Si vous avez un traitement médical quel qu'il soit, il sera important de prendre l'avis de votre médecin traitant avant de commencer la prise de ces plantes. Les plantes adaptogènes sont contre-indiquées en général chez les personnes venant de subir une greffe d'organe, celles ayant une multithérapie anti-HIV, un traitement hormonal spécifique à préparation d'une FIV, par exemple. Mais chaque plante a ses contre-indications et interactions que vous découvrirez dans le chapitre 2 (p. 31).

21. Est-ce que les plantes adaptogènes peuvent m'aider à perdre du poids ?

Si le stress est la cause de votre prise de poids, il est fort probable que les plantes adaptogènes vous permettront de perdre du poids en association avec un rééquilibrage alimentaire et de l'exercice physique. La recherche de la cause de votre prise de poids est importante afin de proposer des solutions sur mesure.

22. Comment choisir la plante qui me convient vraiment ?

Il faudra regarder les propriétés secondaires de la plante afin de bien la choisir, ainsi que ses contre-indications et interactions. Vous pourrez trouver les informations nécessaires dans les chapitres 2 et 3 (voir p. 31 et p. 99) pour vous aider à faire un choix. Une consultation auprès d'un professionnel de la naturopathie, d'un phytothérapeute ou d'un herbaliste pourra également vous aider à cibler au mieux la plante qu'il vous faut.

23. Puis-je prendre plusieurs plantes adaptogènes en même temps ?

Oui. C'est tout à fait possible d'associer la prise de deux adaptogènes qui se compléteront en renforçant leur action.

24. Puis-je prendre d'autres plantes en même temps que des plantes adaptogènes ?

Oui et c'est même souvent indispensable. Les plantes adaptogènes commencent à agir au bout de 3 semaines de prise. De ce fait, si vous avez par exemple des problèmes de sommeil, il sera important de prendre en parallèle une plante ponctuelle en attendant que la plante adaptogène prenne le relais, par exemple de la valériane et de l'ashwagandha.

25. Y a-t-il des moments préférables pour prendre des plantes adaptogènes (matin, soir, saison) ?

Tout dépend de la plante, certaines sont à privilégier plutôt le matin et le midi car elles sont très toniques, d'autres, au contraire, peuvent être prises le soir. Chaque plante a son indication que vous retrouverez au cas par cas dans le chapitre 2 (voir p. 31).

26. Sous quelle forme puis-je prendre les plantes adaptogènes ?

On peut les trouver sous différentes formes.

- *La poudre* : broyée finement, elle est bien pratique à ajouter dans des aliments (smoothie, boisson végétale, compote de fruits...). Chaque plante a son propre dosage que vous verrez en détail dans le chapitre 2 (voir p. 31).
- *L'extrait hydroalcoolique, appelé également teinture-mère* : c'est une macération de plantes dans de l'alcool. Celui-ci permet d'extraire les principes actifs de la plante et de les stabiliser. On le trouve en flacon teinté.
- *Les gélules* : très pratiques d'utilisation, elles sont déjà dosées et il n'y a qu'à suivre le mode d'emploi proposé par le laboratoire.
- *Les extraits de plantes standardisés (EPS)* : ce sont des extraits fluides de plantes standardisés et glycerinés riches en principes actifs de la plante.
- *La plante fraîche* : certaines plantes adaptogènes pourront être utilisées sous forme de décoction. Il s'agit souvent des racines. D'autres pourront être prises en infusion.