

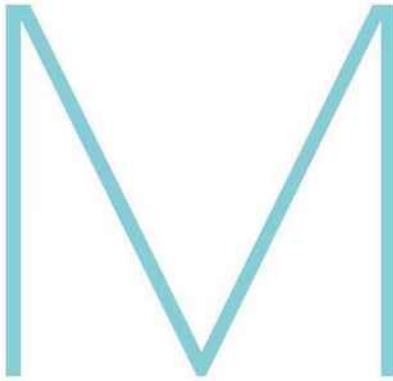


Shiitake, reishi,  
aloe vera ou encore ginseng...  
Autant de plantes utilisées  
depuis des millénaires  
en décoctions ou préparations  
par les médecines chinoise  
ou ayurvédique.



# ADAPTATEURS UNIVERSELS

*Glissées dans des soins du visage ou des compléments alimentaires, les plantes adaptogènes sont la nouvelle marotte des Beautystas. Décryptage.*



## Miser sur les adaptogènes, c'est nouveau

Non. En médecine asiatique et indienne, ils sont utilisés sous forme de décoctions depuis des millénaires. Ce n'est pourtant qu'en 1950 qu'une étude scientifique russe a mis le doigt sur un point commun, censé les définir précisément : « Ces plantes aident l'organisme à lutter contre tous les stress environnants, physiques, biologiques ou émotionnels, en soutenant plusieurs systèmes fonctionnels : endocrinien, immunitaire, nerveux », précise Louise Skadhauge, fondatrice de Maison Loïno.

## Il existe peu de plantes adaptogènes

C'est vrai. S'adapter à un environnement climatique très hostile (c'est tout le principe de ces petites merveilles) n'est pas une capacité donnée à tous les végétaux. La rose, pour ne citer qu'elle, ne supporte ni le froid ni la neige. A l'inverse, le chaga, petit champignon découvert en Finlande, arrive à pousser sur un tronc de bouleau (support très dur, et sans contexte humide). La Rose de Jericho, elle, résiste à des sécheresses extrêmes sous l'apparence d'une fougère morte... qui se régénère avec la moindre gouttelette d'eau. Quant au célèbre Ginseng de Sibérie, est-il besoin de préciser l'hostilité de son environnement ?

## Cette tendance viendrait du japon

Non. Pour une fois, le courant traverse l'Atlantique. De New York à Los Angeles, les Américain(ne)s ne jurent que par les champignons adaptogènes – reishi, cordyceps, shiitake, chaga – pour renforcer leurs défenses immunitaires. Mais pas seulement : « Aux Etats-Unis, tous les grands sportifs font des cures de cordyceps pour booster leur énergie et favoriser l'oxygénation de leurs muscles », note Barbara Tresson, spécialiste produits chez Nu Skin, qui lance une gamme de soins adaptative. En France, « les médecines douces et l'approche holistique de la santé et de la beauté ont la cote en ce moment », précise Louise Skadhauge. D'où l'engouement actuel.

## Ces plantes font toutes la même chose

Vrai et faux. Chacune a ses spécificités au contraire. L'ashwagandha (une des plus connues et des plus utilisées, malgré son nom barbare) a un impact positif considérable sur le stress et la fatigue nerveuse. Autant que le reishi (le fameux champignon de l'immortalité) qui renforce en plus le système immunitaire. La maca est réputée pour soutenir le système hormonal et la libido. La rhodiola, quant à elle, améliore les capacités cérébrales et agit notamment sur la concentration.

## Il vaut mieux les prendre en compléments

Faux. Ça n'a rien à voir. Avec une cure « in », on va agir dans l'organisme. Le mieux étant d'ancrer le réflexe dans ses rituels quotidiens. « Comme avec toutes les médecines douces, il n'y a pas d'effet immédiat miraculeux. Et de toute façon, on recherche un équilibre constant », insiste Louise Skadhauge. Facile à mettre en place, notamment avec les





Dans la cuillère : Cacao Glow, Aïme et La Détox, Hygée.  
Dans l'assiette : Poudre Maca, Esprit Bio et HoliBeauty Food, Holidermie.  
Gélules : Good Mood, Dose Mindcare ; Aloe Vera Bio, Orfito ; Ashwagandha Holistique Bio, Pukka ; Z-Stress Rhodiola Bacopa, Mint-e ; Rise & Shine, Kaya ; Complexe Lâcher Prise, D-Lab.  
Fourchette : Complément Sommeil, Les Miraculeux. Couteau : Crème aux 20 Huiles Précieuses, Onagrine.  
Couverts HEMA.

## Les pistes adaptatives

**Sur la peau :** *Celltrex Always Right Recovery Fluid*, Nu Skin, 59,21 € (nuskin.com) ; *Ginzing Sérums Illuminateur*, Origins, 39,50 € (sephora.fr) ; *Serum Idéal*, Peace & Skin, 35 € (peaceandskin.com) ; *La Crème aux 20 Huiles Précieuses*, Onagrine, 49,90 €\*\* ; *Le Booster Superfood*, Absolution, 49 € (absolution-cosmetics.com).

**A saupoudrer :** *HoliBeauty Food Poudre Adaptogène de Beauté*, Holidermie, 35 € (holidermie.com) ; *Le Protecteur*, Inners, 26 € (inners.fr) ; *La Détox*, Hygée, 30 € (hygee.co).  
**En boisson chocolatée :** *Magic Cocoa*, Maison Loüno, 39 € (maisonlouno.com) ; *Cacao Glow*, Aïme, 25 € (aime.co).

**En gélules :** *B-Immunity*, Mycelab, 31,90 € (mycelab.fr) ; *Complexe Lâcher Prise*, D-Lab, 26,80 € (sephora.fr) ; *Sweet Dreams*, Kaya, 39 € (feelkaya.fr) ; *Good Mood*, Dose Mindcare, 28 € (dose.science) ; *Ashwagandha Holistique Bio*, Pukka, 14,90 €\*\*. ➔

nouveaux compléments à saupoudrer (dans les smoothies, les yaourts, les bowls) ou sous forme de boissons chaudes. « Formulées avec du cacao, les plantes adaptogènes sont mieux assimilées », poursuit-elle. Dans une crème, elles jouent leur rôle anti-stress contre la pollution ou les UV par exemple, et offrent d'autres bienfaits via leur composition qui les rend justement si « costauds ». « La Rose de Jericho, pour conserver l'eau sur le long terme, est très riche en polysaccharides qui vont permettre à la peau de réguler son activité hydrique », explique Barbara Tresson. Le ginseng va booster l'énergie cellulaire, revitaliser et ainsi favoriser le glow cutané. Bref, des bénéfices pour toutes les peaux.

\* EN PARFUMERIES ET GRANDS MAGASINS. \*\* EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES. \*\*\* EN GRANDE DISTRIBUTION.